

## ANEXO II – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

O Teste de Aptidão Física tem o objetivo de selecionar os candidatos cuja aptidão física seja compatível com o exercício da atividade de Bombeiro Militar e será realizado de acordo com o item 9.1, em data fixada no calendário do cronograma de atividades, em horário a ser divulgado na convocação. Para a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá apresentar atestado médico, conforme previsto nos itens 9.4 e 9.5 do presente Edital.

- Todos os testes físicos terão caráter eliminatório, sendo considerado inapto o candidato que não obtiver o índice mínimo em qualquer teste ou que faltar;

- O candidato deverá comparecer ao local de exame no horário indicado, munido do Cartão de Confirmação de Inscrição, documento de identificação original, com foto, e trajes apropriados (calção de ginástica, tênis, camiseta e sunga de banho ou maiô);

- **O candidato que não obtiver o índice satisfatório em qualquer um dos testes físicos terá direito a uma segunda e última tentativa, em data prevista no cronograma de atividades, conforme disposto a seguir:**

- **Abdominal (masculino e feminino), Apoio de frente sobre o solo (masculino e feminino), Barra Fixa (masculino e feminino), Corrida de velocidade - 100 m (masculino e feminino) e Natação – 50 m (masculino e feminino) = A segunda e última tentativa será realizada no mesmo dia em que forem aplicados estes testes;**
- **Corrida de meio fundo (2.400 m) – masculino e feminino = A segunda e última tentativa será realizada no dia subsequente ao de sua realização;**

- Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização dos testes do exame físico, sendo considerados inaptos aqueles que o fizerem e receberem ajuda.

O exame constará dos seguintes testes físicos:

### **1. NO CARGO DE SOLDADO BOMBEIRO MILITAR NAS QUALIFICAÇÕES DO QUADRO DE BOMBEIRO MILITAR PARTICULAR (QBMP) DE COMBATENTE, GUARDA-VIDAS E MOTORISTA.**

#### **MASCULINO E FEMININO:**

Prova	Índice mínimo	Tempo máximo	Tentativas
Corrida de meio fundo (2.400m)	2400 m	13 minutos	2
Corrida de velocidade	100 m	17 segundos	2
Abdominal	35 repetições	1 minuto	2
Barra	03 repetições	Sem limite de tempo	2
Natação	50 m	65 segundos	2

#### **Corrida de meio fundo (2.400 m) – masculino e feminino:**

- O teste será realizado em uma pista de atletismo (400 m), raiada, horizontal e sem obstáculos;

- O candidato deverá percorrer a distância de 2.400 m dentro do tempo estipulado;

- Em nenhum momento, o candidato poderá se ausentar do local da corrida, a não ser que seja autorizado pelo seu fiscal de voltas;

- O início do teste será com a seguinte voz de comando “**atenção candidatos**”; posteriormente será comandado “**preparar**”, e então será dado um silvo curto de apito, onde todos deverão iniciar seu teste;

- Término do teste: o candidato que ultrapassar com o tronco a linha de chegada ou quando de um silvo longo de apito pelo cronometrista ao final do tempo estipulado.

#### **Corrida de velocidade (100 m) – masculino e feminino:**

- O teste será realizado em uma pista de atletismo (400 m), raiada, horizontal e sem obstáculos;

- O candidato deverá percorrer a distância de 100 m dentro do tempo estipulado;

- Não é permitido ao candidato sair de sua raia durante a realização do teste;

- Posição inicial: o candidato deverá estar imóvel para o início da prova, atrás da linha de partida;

- Início do teste: será comandado, “**atenção candidatos**”, “**as suas marcas**”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;

- Término do teste: o candidato que ultrapassar com o tronco a linha de chegada.

#### **Abdominal – masculino e feminino:**

- Posição inicial: o candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal, as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por um outro candidato, e os pés apoiados no solo. As mãos deverão estar fixas às têmporas, e as costas apoiadas no solo (fig. 01);

- Início do teste: Será comandado “**atenção candidatos**”, “**preparar**”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;
- Execução do teste: o candidato deverá manter, durante todo o teste, as mãos fixadas às têmporas, e o cotovelo deverá tocar os joelhos (fig. 02). Logo após, o candidato deverá retornar a posição inicial (fig 01), onde será contabilizado o movimento correto;
- Término do teste: Após ser atingido o tempo de 01 minuto, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



Fig 01



Fig 02

### **Barra Fixa – masculino e feminino:**

- Posição inicial: o candidato deverá estar apoiado na barra com os pés suspensos (sem contato com o solo), braços estendidos, pegada das mãos em pronação (fig. 03);
- Início do teste: a partir da posição inicial, o candidato deverá flexionar os braços, ultrapassando o queixo da linha da barra (fig. 04), retornando a posição inicial. Neste instante, é computada 01 (uma) repetição;
- Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para fixar as mãos à barra, e em nenhum momento o candidato poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos da mesma, assim como não poderá se soltar diretamente da barra na última repetição.

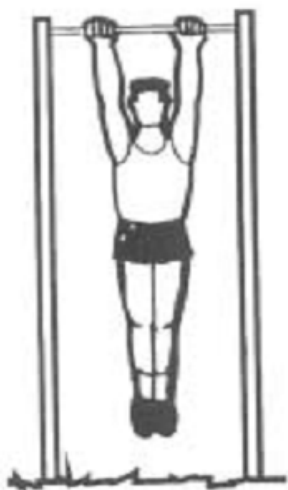


Fig 03



Fig 04

### **Natação (50 m) – masculino e feminino:**

- O teste será realizado em uma piscina de 50 ou 25 m, nado livre.
- Os candidatos não poderão utilizar qualquer equipamento que o favoreça durante o teste, exceto os seguintes: touca, óculos, protetor auricular, e clips nasal;
- Em nenhum momento será autorizado ao candidato: utilizar as raia para seu deslocamento, ou mesmo para se apoiar (descansar), e impulsionar com os pés ou mãos as bordas ou o fundo da piscina, exceto no início do teste e na virada;
- Posição inicial: o candidato poderá iniciar o teste dentro ou fora da piscina e, neste último caso, poderá utilizar a parede da piscina para dar impulso inicial;
- Início do teste: será comandado “**atenção candidatos**”, “**as suas marcas**”, e então será acionado um silvo curto de apito, quando todos poderão iniciar o teste;
- Término do teste: o candidato que, dentro do tempo previsto, tocar com qualquer parte do corpo a borda de chegada da piscina.

## 2. PARA CANDIDATOS AO CARGO DE CABO BOMBEIRO MILITAR NA QUALIFICAÇÃO DO QUADRO DE BOMBEIRO MILITAR PARTICULAR (QBMP) DE AUXILIAR DE SAÚDE COM ESPECIALIZAÇÃO EM TÉCNICO DE ENFERMAGEM E TÉCNICO EM RADIOLOGIA.

### MASCULINO E FEMININO:

Prova	Índice mínimo	Tempo máximo	Tentativas
Corrida de meio fundo (2.400m)	2400 m	14 minutos	2
Corrida de velocidade	100 m	18 segundos	2
Abdominal	30 repetições	1 minuto	2
Apoio de frente sobre o solo	10 repetições	Sem limite de tempo	2

#### Corrida de meio fundo (2.400 m) – masculino e feminino:

- O teste será realizado em uma pista de atletismo (400 m), raiada, horizontal e sem obstáculos;
- O candidato deverá percorrer a distância de 2.400 m dentro do tempo estipulado;
- Em nenhum momento, o candidato poderá se ausentar do local da corrida, a não ser que seja autorizado pelo seu fiscal de voltas;
- O início do teste será com a seguinte voz de comando “**atenção candidatos**”, posteriormente será comandado “**preparar**”, e então será dado um silvo curto de apito, onde todos deverão iniciar seu teste;
- Término do teste: o candidato que ultrapassar com o tronco a linha de chegada ou quando de um silvo longo de apito pelo cronometrista ao final do tempo estipulado.

#### Corrida de velocidade (100 m) – masculino e feminino:

- O teste será realizado em uma pista de atletismo (400 m), raiada, horizontal e sem obstáculos;
- O candidato deverá percorrer a distância de 100 m dentro do tempo estipulado;
- Não é permitido ao candidato sair de sua raia durante a realização do teste;
- Posição inicial: o candidato deverá estar imóvel para o início da prova, atrás da linha de partida;
- Início do teste: será comandado, “**atenção candidatos**”, “**as suas marcas**”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;
- Término do teste: o candidato que ultrapassar, com o tronco, a linha de chegada.

#### Abdominal – masculino e feminino:

- Posição inicial: o candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal; as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por um outro candidato e os pés apoiados no solo. As mãos deverão estar fixas às têmporas, e as costas apoiadas no solo (fig. 05);
- Início do teste: Será comandado “**atenção candidatos**”, “**preparar**”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;
- Execução do teste: o candidato deverá manter, durante todo o teste, as mãos fixadas às têmporas e o cotovelo deverá tocar os joelhos (fig. 06). Logo após, o candidato deverá retornar a posição inicial (fig 05), onde será contabilizado o movimento correto;
- Término do teste: Após ser atingido o tempo de 01 minuto, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



Fig 05



Fig 06

#### Apoio de frente sobre o solo – masculino e feminino:

- Posição inicial: o candidato deverá tomar a posição decúbito ventral, braços e pernas em extensão completa apoiados no solo, mãos afastadas na largura dos ombros, pés unidos e corpo alinhado e retilíneo (fig 07);
- Ao comando “**iniciar**”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos, até que o ângulo formado entre o braço e o antebraço alcance a angulação igual ou inferior a 90°, mantendo a coluna reta e alinhada, sem encostar o tronco no solo (fig 08). Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial (fig 07);
- A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:
  - a) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
  - b) A não extensão total dos cotovelos antes do início de uma execução será considerada um movimento incorreto, a qual não será computada tal repetição;

c) A não flexão entre o braço e antebraço na angulação estipulada será também considerada como movimento incorreto, não sendo computada tal repetição.



Fig 07



Fig 08



