

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 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, carteira de identidade original e trajes apropriados (calção de ginástica, tênis e camiseta);

- 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) e Apoio de frente sobre o solo (masculino e feminino) = A segunda e última tentativa será realizada no mesmo dia em que forem aplicados estes testes;**
- **Corrida de meio fundo (1.500 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 Teste de Aptidão Física, sendo considerados inaptos aqueles que o fizerem e receberem ajuda.

O exame constará dos seguintes testes físicos:

MASCULINO E FEMININO:

Prova	Índice mínimo	Tempo máximo	Tentativas
Corrida de meio fundo	1500 m	13 minutos	2
Abdominal	25 repetições	1 minuto	2
Apoio de frente sobre o solo	8 repetições	Sem limite de tempo	2

Corrida de meio fundo (1.500 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 1500 metros 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 “prepara”, 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.

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 o 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 1 minuto, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



fig 01



fig 02

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 03);

- 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 04). Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial (fig 03);
- 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, à 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 03



fig 04

ANEXO III – FORMULÁRIO DO TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA

EVENTO: Concurso Público para Provimento de Vagas no Cargo de Oficiais do Quadro de Saúde

ATENÇÃO: PROCEDIMENTO VÁLIDO APENAS PARA OS CANDIDATOS A VAGA PARA O QUADRO DE OFICIAIS DE SAÚDE MÉDICO, NAS ESPECIALIDADES DE ANESTESIOLOGISTA, BRONCOSCOPISTA, ENDOSCOPISTA DIGESTIVO E NEUROCIRURGIÃO.

**PRENCHIMENTO EM LETRA DE FORMA
(É OBRIGATÓRIA A IDENTIFICAÇÃO DE TODOS OS CAMPOS ABAIXO)**

NOME: _____ **Nº DE INSCRIÇÃO:** _____

- Marque com um "X" o cargo/especialidade para o qual concorre:

	QUALIFICAÇÃO
<input type="checkbox"/>	1º TENENTE MÉDICO ANESTESIOLOGISTA
<input type="checkbox"/>	1º TENENTE MÉDICO BRONCOSCOPISTA
<input type="checkbox"/>	1º TENENTE MÉDICO ENDOSCOPISTA DIGESTIVO
<input type="checkbox"/>	1º TENENTE MÉDICO NEUROCIRURGIÃO

- Local pretendido para a realização do teste: _____
- Data de realização do teste: ____/____/2008
- Horário de realização do teste: _____:

_____/_____/2008
ASSINATURA DO CANDIDATO DATA

PROTOCOLO

Nº de Inscrição*:

Nome do candidato*:

Cargo/Especialidade*:

*** Preenchimento pelo candidato**

CARIMBO (restrito ao CBMERJ): _____
Diretoria Geral de Saúde - CBMERJ

