



GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO
CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE VAGAS E
FORMAÇÃO DE CADASTRO- RESERVA PARA O CARGO DE
SOLDADO BOMBEIRO MILITAR COMBATENTE

EDITAL Nº 035/2013 – CFSD-BM – CONVOCAÇÃO PARA O TAAF

O SECRETÁRIO DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO, no uso de suas atribuições legais e, conforme disposto no Decreto n.º 0148, de 23 de janeiro de 1998, e Decreto nº 1775, de 01 de abril de 2013;

RESOLVE:

1. Convocar os candidatos do Concurso Público para o **Cargo de Soldado Bombeiro Militar Combatente**, para a realização da 3ª fase – Teste de Aptidão e Avaliação Física – TAAF, em conformidade com o Edital de Abertura do referido concurso.

2. DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA

2.1 O exame de capacidade física será aplicado para todos os candidatos, considerados **aptos** no Exame de Saúde (Avaliação Clínica, Odontológico e Psicológica), e será realizado por uma subcomissão de Oficiais e Praças do CBM/AP, com a finalidade de verificar a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente as exigências do **Curso de Formação de Soldado Combatente BM** e para desempenhar com eficiência a função bombeiro militar.

2.2 Os casos de alterações orgânicas (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, gravidez, etc.), bem como qualquer outra condição que impossibilite o candidato (a) de submeter-se aos testes ou diminua sua capacidade física e/ou orgânica, não serão levados em consideração e, portanto, nenhum tratamento diferenciado será concedido por parte da banca examinadora.

2.3 O candidato (a) deverá comparecer ao local do exame nos dias e horários estipulados no anexo I deste edital, munido de carteira de identidade original.

2.4 Os trajes e calçados para a realização da prova de aptidão física serão de livre escolha do candidato (a), obedecidas às restrições específicas para cada prova.

2.5 A realização de qualquer exercício preparatório para a prova de aptidão física será de responsabilidade do candidato (a).

2.6 O Exame de aptidão física constará dos seguintes exercícios:

2.6.1 Testes de força para membros superiores e cintura escapular:

- a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa;
- b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo (flexão de braço).

2.6.2 Teste de força, coordenação motora e agilidade de membros inferiores

- a) salto em distância;
- b) salto em altura.

2.6.3 Teste de resistência abdominal: abdominal tipo_remador.

2.6.4 Teste de velocidade de deslocamento: corrida de 50 metros.

2.6.5 Teste de resistência aeróbia: corrida de 12 minutos.

2.6.6 Teste de deslocamento no meio líquido: natação -100 metros.

2.7 O exame de capacidade física será realizado em dois dias consecutivos, obedecendo à sequência prevista nas tabelas “A” e “B” deste edital, sendo aplicados de forma subsequente e com intervalo mínimo de 10 (dez) minutos entre um teste e outro.

2.8 Os testes previstos têm caráter eliminatório. O candidato (a) terá 1 (uma) tentativa em cada teste, exceto os testes de saltos que terão 3 (três) tentativas cada, para alcançar o índice mínimo previsto nas tabelas “A” e “B” deste edital. O candidato (a) que não obtiver o índice mínimo em qualquer um dos testes de aptidão física não poderá prosseguir na realização dos demais testes, sendo logo eliminado e, conseqüentemente excluído do concurso público. Desta forma não será permitida a permanência do candidato eliminado no local de prova.

2.9 Não haverá repetição na execução dos testes, exceto nos casos em que a banca examinadora concluir pela ocorrência de fatores de ordem técnica, não provocados pelo candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.

2.10 Em razão de condições climáticas a critério da banca examinadora, o exame de capacidade física poderá ser cancelado ou interrompido, acarretando adiamento de exame para nova data, estipulada e divulgada, e os candidatos realizarão todos os testes novamente, desprezando-se os resultados já obtidos.

2.11 O Exame de Capacidade Física terá caráter exclusivamente habilitatório não interferindo na classificação do candidato.

2.12 Em hipótese alguma será aceito Atestado Médico que ampare o candidato a prestar novo exame.

2.13 O exame de capacidade física deverá ser aplicado por uma banca examinadora com pelo menos um oficial registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF).

3. CARACTERÍSTICAS E PROTOCOLOS DE APLICAÇÃO DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA

3.1 Testes de força para membros superiores e cintura escapular:

a) Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa:

a.1) Principais músculos envolvidos: bíceps braquial, braquial anterior, braquial radial, deltóide anterior, rombóide, redondo maior, trapézio, latíssimo do dorso e peitoral maior.

a.2) Protocolo de execução:

Masculino: a barra deve ser instalada a uma altura suficiente para que o candidato, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus pés e o solo. A pegada deve ser feita em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial (distância aproximada dos ombros). Após assumir essa posição, o candidato deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial, quando completará um movimento. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos devem estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto permitido abandonar-se a barra entre as repetições a título de repouso. Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física, utilização

de luva (s) ou qualquer material para proteção das mãos e apoiar o queixo na barra.

Feminino: a barra deve ser instalada com as seguintes alturas:

Altura da candidata	Altura da barra
Até 1,66 metros	1,00 metros
1,67 a 1,74 metros	1,05 metros
Acima de 1,74 metros	1,10 metros

A pegada deve ser feita em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial (distancia aproximada dos ombros), devendo corpo estar em posição diagonal, formando um ângulo de aproximadamente quarenta e cinco graus com o solo, quando esta estiver com os cotovelos flexionados. Após assumir essa posição a candidata deverá estender totalmente os cotovelos, permanecendo com os pés apoiados no solo, em seguida elevará seu tórax, através da flexão de seus cotovelos, até a altura da barra, retornando a posição inicial, quando completará um movimento. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. O teste é dinâmico, não sendo, portanto permitido abandonar-se a barra entre as repetições a título de repouso. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima. Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física, utilização de luva (s) ou qualquer material para proteção das mãos e apoiar o queixo na barra.

b) Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo (flexão de braço):

b.1) Principais músculos envolvidos: peitoral maior (parte clavicular), peitoral maior, deltóide (parte clavicular), tríceps braquial e ancôneo;

b.2) Protocolo de execução:

Masculino: com o apoio de frente sobre o solo o candidato se posiciona em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, dedos indicadores paralelos voltados para frente, braço estendido com abertura entre as mãos um pouco maior que largura biacromial (distancia aproximada dos ombros), pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz de comando "Iniciar o Teste", o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax à aproximadamente cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas que o candidato é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo;

Feminino: com o apoio de frente sobre o solo a candidata se posiciona em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, dedos indicadores paralelos voltados para frente, braço estendido com abertura entre as mãos um pouco maior que largura biacromial (distancia aproximada dos ombros), pernas unidas e pontas dos pés e joelhos tocando o solo. À voz de comando "Iniciar o Teste", a candidata flexionará os cotovelos, levando o tórax à aproximadamente cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, pontas dos pés e joelhos; devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos quadris ou tórax com o solo

durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas que a candidata é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo.

3.2. Teste de força, coordenação motora e agilidade de membros inferiores:

a) Salto em distância:

a.1) Principais músculos envolvidos: todos os grandes grupos musculares;

a.2) Protocolo de Execução:

Consiste em o candidato (a) saltar horizontalmente a maior distância prevista, no interior de uma caixa de areia. A medição do salto será feita a partir da linha de medição até o ponto de queda mais próximo do ponto de impulsão acima indicado, feito por qualquer parte do corpo do candidato (a) na caixa de areia. O candidato (a) poderá correr a distância que quiser para tomar impulso e poderá interromper a corrida, desde que não ultrapasse a linha de medição ou seu prolongamento, dentro dos limites da pista. Só é considerado válido o salto em que à impulsão tenha sido promovida por apenas um dos membros inferiores, consistindo a dupla impulsão causa para anulação do salto. O candidato (a) que, na corrida de impulsão, ultrapassar a linha de medição inicial ou seu prolongamento, dentro do limite da pista, terá o salto anulado, considerando-se uma tentativa. A cada candidato (a) serão permitidos 3 (três) saltos anotando-se o melhor resultado e contando-se como tentativas os saltos anulados. O candidato (a) que não alcançar o índice previsto ou tiver suas 3 (três) tentativa que lhe são facultadas anuladas será considerado inapto (a).

b) Salto em altura:

b.1) Principais músculos envolvidos: todos os grandes grupos musculares;

b.2) Protocolo de Execução:

Consiste em o candidato (a) saltar, em altura, um sarrafo colocado pela banca examinadora na altura prevista na respectiva tabela. O candidato (a) terá direito a 3 (três) tentativas para saltar o sarrafo, devendo interrompe-las no salto em que conseguir ultrapassá-lo ou no caso de esgotar as 3 (três) tentativas. Todas as técnicas de salto em altura são permitidas, exceto o mergulho, e desde que o candidato (a) obtenha impulso em apenas um dos pés no momento em que perder contato com o solo, é vedado ainda que o candidato (a) toque o colchão de salto antes de perder contato com solo. O candidato (a) que saltar na forma vedada indicada acima terá o resultado do salto anulado. O candidato (a) poderá, para tomar impulsão, correr a distância que desejar. O candidato (a) poderá interromper a corrida de impulso e reiniciá-la, mais, caso derrube o sarrafo estará configurada uma tentativa. Os saltos cujos resultados sejam anulados serão contados como tentativas. O candidato (a) que não ultrapassar o sarrafo na altura prevista ou tiver suas 3 (três) tentativa que lhe são facultadas anuladas será considerado inapto (a).

3.3. Teste de resistência abdominal: abdominal tipo remador:

a) Principais músculos envolvidos: oblíquo externo e interno do abdome, reto do abdome;

b) Protocolo de execução:

O candidato (a) se coloca em decúbito dorsal sobre o solo com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo. Através de contração da musculatura abdominal, o candidato(a) adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos. É requisito para a execução correta do movimento que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão. Em seguida, o candidato (a) retorna à posição inicial até

que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas que o candidato (a) é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo.

3.4. Teste de velocidade de deslocamento: corrida de 50 metros:

a) Principais músculos envolvidos: todos os grandes grupos musculares;

b) Protocolo de execução:

O teste deve ser realizado em uma superfície plana, que possua além dos 50 (cinquenta) metros uma área de escape. O candidato (a) deve se posicionar atrás da linha de largada, preferencialmente em afastamento em antero-posterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha. Ao ser dado um sinal sonoro, momento em que é acionado o cronômetro, o candidato (a) deverá percorrer, no menor período possível, a distância prevista. O cronômetro deverá ser travado quando o candidato (a) ultrapassar a linha de chegada. O resultado do teste será indicado pelo tempo utilizado pelo candidato (a) para completar o percurso. Não será permitido dar ou receber qualquer tipo de ajuda física durante a execução do teste.

3.5. Teste de resistência aeróbia: Corrida de 12 minutos – teste de Cooper

a) Principais músculos envolvidos: todos os grandes grupos musculares;

b) Protocolo de execução:

O candidato (a) deverá percorrer, em uma superfície plana e demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste. O início e término do teste será através sinal sonoro. Aos 11 (onze) minutos de corrida será emitido um sinal sonoro para fins de orientação dos candidatos (as). O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas dadas. Não será permitido ao candidato (a), uma vez iniciado o teste: abandonar a pista antes de ser liberado pela banca examinadora, deslocar-se no sentido progressivo ou regressivo da pista, depois de finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela banca examinadora; dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

3.6. Teste de deslocamento no meio líquido: natação -100 metros.

a) Principais músculos envolvidos: todos os grandes grupos musculares;

b) Protocolo de execução:

O candidato (a) deverá nadar a distância prevista em nado livre, dentro do tempo estabelecido para sua faixa etária, sem a utilização de qualquer equipamento que possa favorecê-lo, tais como: nadadeiras, palmares, flutuadores, etc..., podendo ser utilizado óculos, touca e tampão de ouvido. O candidato (a) deverá estar trajando roupa de banho adequada, sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino. O candidato (a) poderá optar por iniciar o teste de fora ou dentro da piscina. O candidato (a) não poderá utilizar as raias como auxílio, nem se segurar nas bordas e tão pouco pisa no fundo da piscina a título de descanso ou com o intuito de impulsionar-se. É permitido na virada tocar a borda e impulsionar-se na parede.

O teste terá início com um silvo curto de apito e encerrará quando o candidato (a) completar a distância prevista tocando na borda da piscina. O teste deverá ser realizado em uma piscina com extensão de 25 (vinte e cinco) metros, raiada.

TABELA A – TABELA PARA O SEXO MASCULINO

Dia	Teste	FAIXA ETÁRIA	
		Até 25 anos	De 26 a 30 anos
1º Dia	Barra Fixa	4 repetições	3 repetições
	Salto em Distância	3,50 m	3,50 m
	Abdominal remador	36 repetições	34 repetições
	Natação 100 m	3'50"	3'55"
2º Dia	Corrida de 50 metros	9"00"	9'25"
	Flexão de braço	22 repetições	20 repetições
	Salto em Altura	1,20 m	1,20 m
	Corrida de 12 minutos	2.000 m	2.000 m

TABELA B – TABELA PARA O SEXO FEMININO

Dia	Teste	FAIXA ETÁRIA	
		Até 25 anos	De 26 a 30 anos
1º Dia	Barra Fixa	4 repetições	3 repetições
	Salto em Distância	2,50 m	2,50 m
	Abdominal remador	26 repetições	24 repetições
	Natação 100 m	4'50"	5'00"
2º Dia	Corrida de 50 metros	10"25"	10"50"
	Flexão de braço	22 repetições	20 repetições
	Salto em Altura	1,00 m	1,00 m
	Corrida de 12 minutos	1.800 m	1.700 m

Macapá-AP, 15 de abril de 2013

AGNALDO BALIEIRO DA GAMA
Secretário de Estado da Administração

ANEXO I

**EDITAL N.º 035 /2013 – CFSD – BOMBEIRO MILITAR COMBATENTE
CONVOCAÇÃO PARA TESTE DE APTIDÃO E AVALIAÇÃO FÍSICA - TAAF**

Local: Quadra de Esportes do Comando Geral da Polícia Militar
Ginásio da Universidade Federal do Amapá - UNIFAP

Endereço: Rua Jovino Dinoá, s/n - Bairro: Beírol (PM)
Rodovia Juscelino Kubitschek – Km 02 (UNIFAP)

Data: 24 e 25/04/2013

CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO TAAF

Data	Local	Horário	Teste
24/04/2013	Ginásio da UNIFAP	13:30 h.	Barra Fixa Salto em Distância, Abdominal Remador, Natação 100m
25/04/2013	Ginásio da PM	13:30 h.	Corrida de 50m, Flexão de Braço, Salto em altura, Corrida de 12 minutos.

Cargo: Soldado Bombeiro Militar Combatente

CLASS.	NOME
278	ALANA LOUISI DE NAZARE SILVA (MS 0004541-4.2013.8.03.0001)
370	SABRINA POLIANE PESSOA DA SILVA (MS 0001462-17.2012.8.03.0000)

Macapá-AP, 15 de abril de 2013

AGNALDO BALIEIRO DA GAMA
Secretário de Estado da Administração