



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE LONDRINA
Estado do Paraná



PARTE INTEGRANTE DO EDITAL Nº 081/2025 - DDH/SMRH

ANEXO II

PROVA DE APTIDÃO FÍSICA / DESCRITIVO DA FORMA DE EXECUÇÃO DOS TESTES

1 - IMPULSÃO HORIZONTAL

Procedimentos:

a) Posição Inicial: O teste de impulsão horizontal será realizado em piso adequado, com uma superfície plana e rígida e protegido da chuva. O candidato deverá colocar-se em pé com os pés afastados lateralmente entre si atrás da linha de início da marcação com as pernas semiflexionadas e os braços para trás, e sem tocar a linha.

b) Execução: O candidato deverá saltar à frente com a impulsão de ambos os pés, com livre movimentação do tronco e braços, devendo ultrapassar a linha de marcação da distância mínima estabelecida (quando completar o salto, o desequilíbrio, se houver, deverá ser à frente, desde que não haja movimentação dos pés durante a aterrissagem).

- o candidato poderá realizar até 3 (três) tentativas com intervalos mínimos de 1 (um) minuto entre elas. Será considerada a melhor marca obtida por cada candidato.

- Quando da aterrissagem com os pés, o calcanhar do pé que estiver mais próximo da linha de saída será a referência para a medida obtida da tentativa.

- A medida considerada oficialmente será somente a realizada pelo avaliador responsável pelo teste.

- Se o candidato não conseguir atingir o referido índice na tabela de desempenho mínimo até a terceira tentativa será considerado inapto e estará eliminado do concurso.

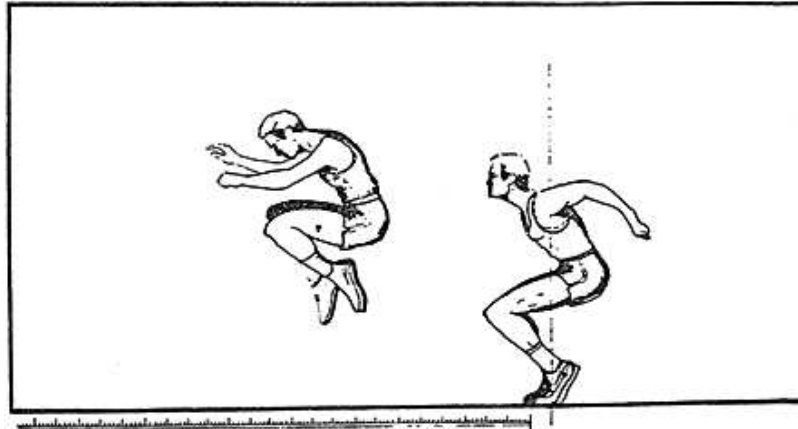
- O candidato que conseguir atingir o índice estabelecido na tabela de desempenho mínimo executará o próximo teste (flexão abdominal).

- Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de impulsão horizontal: receber qualquer tipo de ajuda física; utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão; perder o contato com o solo de qualquer um dos pés antes da impulsão; tocar com o(s) pé(s) a linha de saída (salto queimado); projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento; saltar descalço.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE LONDRINA

Estado do Paraná



2 - FLEXÃO ABDOMINAL

Procedimentos:

a) Posição Inicial: O candidato deverá colocar-se em decúbito dorsal com os braços cruzados sobre o peito, a palma das mãos voltada para o tórax na altura dos ombros opostos e com o terceiro dedo em direção ao acrômio (mão esquerda tocando o ombro direito e mão direita tocando o ombro esquerdo) e as pernas flexionadas a 90 (noventa) graus com a planta dos pés em contato com o solo. O candidato terá o auxílio de um avaliador durante a execução do teste, para que permaneça com os pés em contato com o solo.

b) Execução: Após emissão do comando do coordenador do teste, o candidato flexionará o tronco até que toque na corda que serve de marcador. Para validar o movimento, o candidato deverá tocar o marcador com os ombros e retornar à posição inicial sem alterar a posição dos braços, de forma que a escápula encoste no chão, completando assim, uma repetição, devendo executar o maior número de repetições em um minuto. O comando do término do tempo de 1 (um) minuto será emitido pelo coordenador do teste.

- O avaliador irá contar o número de repetições válidas realizadas. Quando a execução do exercício não atender ao previsto neste edital, a execução não será contada.

- Cada execução começa e termina sempre na posição inicial. Somente assim será contada uma execução completa. A pontuação atribuída ao candidato corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento de interrupção do teste.

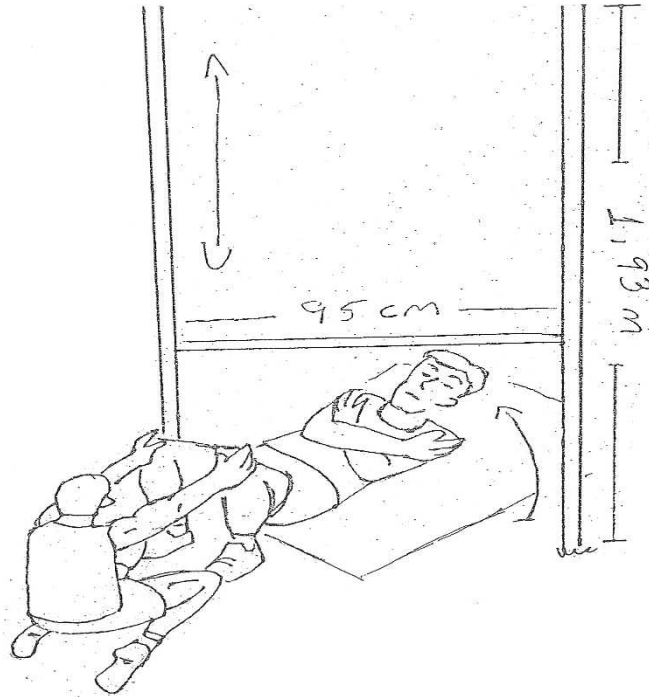
- Caso o candidato seja considerado inapto ou não tenha conseguido atingir o índice estabelecido na tabela de desempenho mínimo será eliminado do Concurso. **Não serão permitidas outras tentativas neste teste.**

- O candidato que conseguir atingir o índice estabelecido na tabela de desempenho mínimo executará o próximo teste (tração).



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE LONDRINA

Estado do Paraná



3 - TRAÇÃO NA BARRA FIXA (masculino)

3.1 - TRAÇÃO NA BARRA FIXA (Somente para o sexo masculino)

Procedimentos

a) Posição inicial: partindo da posição inicial (pegada) na barra metálica disposta horizontalmente, de 1,5 polegada ou 3,80 cm de diâmetro, empunhadura em pronação (dorso da mão voltado para o avaliado), flexionar os braços (cotovelos) ultrapassando o queixo em ângulo reto com o pescoço até a parte superior da barra, pés fora do solo, e voltar à posição inicial, ficando com os braços (cotovelos) e pernas completamente estendidos.

- Não há tempo determinado para a execução dos movimentos, podendo o exercício ser executado de forma lenta ou rápida e podendo haver intervalo entre as execuções. Os joelhos e o quadril não poderão estar flexionados durante a execução de cada uma das tentativas.

- Não é permitido impulsionar o corpo com as pernas ou balançar o corpo para executar cada flexão, bem como é proibido o contato das pernas ou do corpo com quaisquer objetos ou auxílios por parte de qualquer circunstante.

b) Execução: Para a contagem serão válidas as trações corretamente executadas e encerra-se o exercício assim que o candidato largar a barra com uma ou duas mãos, flexionar os joelhos durante a execução ou tocar o solo com os pés. Portanto, dentro da presente descrição serão computadas as trações iniciadas com os braços



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE LONDRINA

Estado do Paraná



(cotovelos) totalmente estendidos e que o queixo ultrapasse a altura da barra em ângulo reto e não tenha havido impulso com as pernas, corpo ou qualquer outro auxílio.

- Não será computada a primeira tração, caso o candidato a realize com aproveitamento do impulso tomado durante o salto para a empunhadura na barra.

- O candidato somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador, quem deverá fazer a contagem das repetições corretamente realizadas.

c) Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma) tentativa.

d) Tempo de execução: sem tempo para a execução.

e) Número de repetições: conforme a tabela de desempenho mínimo estabelecida.

Se o candidato não conseguir atingir o referido índice na tabela de desempenho mínimo será considerado inapto e estará eliminado do concurso.

O candidato que conseguir atingir o índice estabelecido na tabela de desempenho mínimo executará o próximo teste (Teste de Cooper).

4 - TESTE DE COOPER

Procedimentos:

a) Posição inicial: O candidato, em uma única tentativa, terá o prazo de **12 minutos** para percorrer a distância estabelecida pela tabela de desempenho mínimo em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto.

b) Execução: A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 minutos para o candidato obedecerão aos seguintes critérios:

I - o candidato poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;

II - os comandos para iniciar o teste, no minuto 11 (onze) e no término do teste minuto 12 (doze) serão dados por sinal sonoro;

III - Só será informado, pela equipe de aplicação do exame, quando restar o tempo de 1 (um) minuto para o término do teste. Os candidatos não poderão utilizar relógio ou outro tipo de aparelho eletrônico para controlar o seu tempo;

IV - ao passar pelo local de início do teste, O candidato deverá dizer em voz alta o seu número de identificação para o auxiliar a equipe de avaliadores que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

V - após o sinal sonoro encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do avaliador que irá aferir a metragem percorrida na última volta, podendo continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o sinal de término do teste.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE LONDRINA

Estado do Paraná



- A correta realização do teste de corrida de 12 minutos levará em consideração as seguintes observações:
 - I - o tempo oficial do teste será controlado por relógio do avaliador do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e o término do teste;
 - II - orienta-se que, após o apito que indica o término do teste, o candidato não pare bruscamente a corrida, mas que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando o sinal sonoro para o término do teste foi emitido;
 - III - a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a realizada pela banca examinadora.

- Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:
 - I - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
 - II - deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após o sinal sonoro encerrando a prova;
 - III - não aguardar a presença do fiscal que irá aferir a metragem percorrida;
 - IV - abandonar a pista antes da liberação da equipe de avaliação.
- O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições referentes a execução deste teste, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando a eliminação do candidato.
- Cada candidato terá apenas uma tentativa para realizar o teste.
- O teste de corrida de 12 minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas (oval ou circular), apropriada para corrida e com as distâncias escalonadas de 10 em 10 metros.
- O piso da pista de corrida de 12 minutos será rígido, firme, regular e uniforme.
- Se o candidato não conseguir atingir o referido índice na tabela de desempenho mínimo será considerado inapto e estará eliminado do concurso.

Não serão permitidas outras tentativas neste teste.