



PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA - RJ

CONCURSO PÚBLICO Nº 04/2019

EDITAL DE CONVOCAÇÃO – PROVA DE APTIDÃO FÍSICA GUARDA CIVIL MUNICIPAL

Nos termos do subitem 5.3. Prova de Aptidão Física do Edital do Concurso Público nº 04/2019, a Prefeitura Municipal de Bom Jesus do Itabapoana torna público a data, horários, local e demais disposições para a realização da prova de aptidão física dos candidatos ao emprego de Guarda Civil Municipal, que tenham sido aprovados nas provas objetivas realizadas em 20 de outubro de 2019 e classificados até 63ª (sexagésima terceira) colocação.

A convocação está em conformidade com os resultados parciais divulgados, no dia **11 de novembro de 2019**, no site www.ibam-concursos.org.br.

I. INFORMAÇÕES GERAIS

1. Local de comparecimento para realização da prova:

- **Quadra do Instituto Federal Fluminense – IFF**, situada na Avenida Dário Vieira Borges nº 235, bairro Parque do Trevo, Bom Jesus do Itabapoana/RJ, CEP 28360-000.

2. Procedimentos

- Os candidatos ao emprego de Guarda Civil Municipal deverão comparecer ao local de prova no **dia 1º de dezembro de 2019**, com no **mínimo meia hora de antecedência** do horário previsto para o início da prova, conforme tabela disposta no item 4.
- O candidato que chegar ao local de prova após o horário, estabelecido no item 4, não fará a prova de aptidão física e será eliminado do concurso público.
- Os candidatos deverão portar o **documento original de identidade e o atestado médico** de, no máximo, 20 (vinte) dias de antecedência à data da prova de aptidão física e que certifique estar **APTO PARA ESFORÇO FÍSICO**, mais especificamente, realizar testes de corrida, abdominal, flexão de braços e barra fixa.
- Nenhum candidato fará a prova física sem os originais dos documentos exigidos.
- Os candidatos deverão usar vestes e calçados apropriados (tênis, bermuda ou short e camisa), os quais não interfiram na realização da prova, não sendo permitido o uso de chinelos e similares.
- Nenhum candidato fará a prova de aptidão física fora do dia, horários e local fixados neste Edital, exceto na situação prevista abaixo:
Em caso de mau tempo ou qualquer outro imprevisto que impossibilite a realização da prova, caberá à Comissão de Concurso Público da Prefeitura Municipal de Bom Jesus do Itabapoana marcar nova data e horário, cientificando os candidatos.
- A sequência de realização da prova física respeitará a ordem decrescente de classificação, obtida pelos candidatos nas respectivas provas objetivas, conforme disposto no item 4 deste Edital, podendo à Banca Examinadora definir outras formas de trabalho, desde que com a finalidade de preservar o bom andamento da avaliação.
- O primeiro teste a ser executado pelos candidatos será a corrida de 2.000 metros. O candidato que não realizar a corrida nos parâmetros definidos no item 3 estará eliminado do concurso e não estará apto a realizar os demais testes.
- A prova de aptidão física terá **caráter exclusivamente eliminatório**, não interferindo na pontuação obtida na classificação do candidato.
- O candidato que não alcançar o índice mínimo exigido em qualquer um dos testes de acordo com as especificações contidas no item 3 e/ou deixar de realizar qualquer etapa, no



prazo determinado ou modo previsto neste Edital será considerado inapto e consequentemente eliminado do certame.

- O candidato que foi eliminado, porque não atingiu o mínimo de pontos em cada uma das matérias das provas objetivas, conforme consta no Anexo II do Edital nº 04/2019 e os que foram aprovados após a proporção definida no mesmo Edital, não fará a prova de aptidão física.
- Aplicam-se a esta etapa do concurso as regras dispostas no Edital nº 04/2019.

3. Conteúdo da prova de aptidão física

a) Resistência aeróbica – Corrida de 2.000 metros

Masculino: máximo de 13 minutos;

Feminino: máximo de 16 minutos.

Para a realização do teste de corrida, o candidato poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo inclusive, parar e depois prosseguir.

Durante a realização do teste, o candidato não poderá abandonar a pista antes da liberação do fiscal, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.), bem como não poderá deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da pista, depois do aviso sonoro (apito) de término do teste, por parte do avaliador, sem a respectiva liberação do mesmo, sob pena de ser considerado inapto e consequentemente, eliminado do certame.

Para a execução desta prova serão levadas em consideração as seguintes observações:

- a) a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a mensurada pela banca examinadora;
- b) o candidato poderá caminhar, parar e se quiser, recomeçar a correr;
- c) o candidato não poderá abandonar o local de corrida;
- d) os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados por um silvo de apito;
- e) o cronômetro do examinador da prova controlará o tempo oficial da prova, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;
- f) ao passar pelo local de início da prova, cada candidato deverá dizer o seu nome ou número em voz alta para o avaliador de banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;
- g) após o apito que indica o término da prova, o candidato deve evitar parar bruscamente a corrida, evitando um mal súbito. A orientação é que o candidato continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo da prova;
- h) ao soar o apito encerrando a prova, o candidato deve permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.

A contagem oficial de tempo, de distância percorrida e do número de repetições efetuadas pelos candidatos em cada teste, será feita exclusivamente por componente da banca examinadora.

Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporárias (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas e situações semelhantes) que impossibilitem a realização dos testes ou que diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo dispensado nenhum tratamento privilegiado.

b) Resistência muscular de abdômen – Flexão abdominal

Masculino: 24 repetições em até 1 minuto;

Feminino: 18 repetições em até 1 minuto.

A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) a posição inicial será tomada com o candidato deitado em decúbito dorsal, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;
- b) após o comando de voz “VAI” do avaliador, o candidato deverá realizar um movimento simultâneo, no qual os joelhos deverão ser flexionados, as plantas dos pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar a linha dos joelhos lateralmente. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à



posição inicial realizando o movimento inverso. Essa sequência completa de movimentos, finalizada com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado pelo comando de voz do avaliador;
- b) o avaliador irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o avaliador repetirá o número do último movimento realizado de maneira correta;
- c) ao final de cada repetição, o dorso das mãos, estando os cotovelos completamente estendidos e os calcanhares, estando os joelhos completamente estendidos, também devem tocar o solo;
- d) só será considerada a execução realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- e) se ao comando de voz “PÁRA” do avaliador para o encerramento do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição não será considerada.

c) Teste de Flexão de Braços

Masculino: 18 repetições em até 1 minuto;

Feminino: 10 repetições em até 1 minuto.

A execução do teste de flexão de braços obedecerá os seguintes critérios:

- Flexão e extensão dos cotovelos em apoio de frente no solo.

Posição inicial / Feminino: decúbito ventral perpendicularmente ao solo com os joelhos e mãos apoiados ao solo, mãos na largura dos ombros e cotovelos estendidos.

Posição inicial / Masculino: decúbito ventral perpendicularmente ao solo com os joelhos estendidos e mãos apoiadas ao solo, mãos na largura dos ombros e cotovelos estendidos.

Execução: flexão dos cotovelos até tocar o peito no solo, retornando à posição inicial.

A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado pelo comando de voz do avaliador;
- b) o avaliador irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o avaliador repetirá o número do último movimento realizado de maneira correta;
- c) só será considerada a execução realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- d) se ao comando de voz “PÁRA” do avaliador para o encerramento do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição não será considerada.

d) Teste de Flexão de Barra Fixa

Masculino: 3 repetições sem tempo mínimo.

- Ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra com pegada livre e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir esta posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo.
- Ao comando “iniciar”, o candidato tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra; em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial.
- O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo.
- Será contado o número de movimentos completados corretamente.
- Não será permitido: movimentação adicional de quadril ou pernas como forma auxiliar na execução da prova; encostar os pés no chão durante o teste; utilizar luvas ou apoiar o queixo na barra.

Feminino: mínimo de 11 segundos em suspensão.

- Ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição.



- Ao comando “iniciar”, depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição; o fiscal avisará o tempo decorrido na execução.
- Não será permitida movimentação adicional de quadril ou pernas como forma de auxiliar na execução da prova nem utilizar luvas ou apoiar o queixo na barra.
- Não será permitido que a avaliada encoste os pés no chão durante o teste.

4. Relação de candidatos convocados por ordem de classificação e horários das provas

DIA 01/12/19 às 8h30 Classificados da 1ª a 31ª colocação	
Inscrição	Nome do Candidato
106306-5	MIQUEAS MARQUES DE JESUS
101036-6	RAPHAEL FERREIRA CARNEIRO
102117-3	RAFAEL RDORIGUES PALMARES
97915-5	FERNANDA BENEVIDES DA ROCHA
96861-7	ALDA PINTO DA SILVA
98791-3	ZELIO DE CASTRO CABRAL
100892-7	ALESSANDRO SOUZA DA SILVA
94024-0	MATHEUS PEREIRA DE AGUIAR
102595-8	ADOLFO OLIVEIRA CRAVINHO
101992-0	MARCOS ANDRE MAIA DA SILVA VIEIRA
100230-4	MILENA DE FATIMA GOMES DA SILVA
96082-9	FABRICIO MONTEIRO SOARES
100831-8	DHONATAN PIMENTEL MACHADO
104079-8	EDUARDO FITARONI PIMENTEL
101876-7	NIVALDO DA SILVA GOULART JUNIOR
94568-4	VANESSA COSTA SANTOS GALVAO
93704-5	LUIZA IRIS DORNELLAS DA SILVA CARNEIRO
101091-5	GEOVANI PALMARES DA SILVA
99516-9	JULIO CESAR SILVA DE SOUZA FILHO
88503-7	JOAO PAULO VALIM DE CARVALHO
95915-4	MARCIO MUCE DA SILVA
88721-8	DIEGO DA SILVA ARAUJO
95374-1	GUILHERME DE SOUZA OLIVEIRA
92934-4	FABIANO DA SILVA SOARES
99890-7	ERIALDO NOGUEIRA MONTEIRO
93136-5	SAMUEL DA SILVA ALVES
100082-0	MAYKON DA SILVA ROCHA
104511-5	LUIS GABRIEL PASSALINI FELIPE
91841-5	JULIANO VALIM DE OLIVEIRA
96964-8	JHONATAN DE OLIVEIRA RESENDE
95946-4	OCTAVIO VEIGA RODRIGUES
DIA 01/12/19 às 13h30 Classificados da 32ª a 63ª colocação	
Inscrição	Nome do Candidato
101329-0	ALAN BUQUERONI RESENDE
88949-0	PABLO DE SOUZA NACOUR
88979-2	THALES RANGEL MONTEIRO VAZ
101605-5	LUCAS MIRANDA DOS SANTOS
90168-7	MARCELLO HENRIQUE NOVAIS LIMA
105990-6	PAULO ROBERTO JANNOTTI RODRIGUES
105296-5	LUCIANO DOUGLAS DOS SANTOS SOARES



101134-3	RAFAEL FONSECA PESSANHA
102883-1	GUSTAVO CARVALHO BONIOLO
104026-7	GUILHERME NACIF FERREIRA
89376-5	CASSIO DE SOUZA ESTERQUE
105230-6	LEONARDO DEGLI ESPOSTI GARCIA
99687-4	JAYNI DA SILVA HENRIQUES
105679-8	ADRIANO DE AZEVEDO SILVEIRA JUNIOR
101940-0	WAGNER RIBEIRO VAILLANT
100299-3	PEDRO COSTA SOARES GUIMARAES SANTANA
103752-6	FABIO DA ROCHA CORREA JUNIOR
90993-9	MAYRA TEIXEIRA DA SILVA
98519-8	MARCOS ELIAS LOBATO ATAIDE
101024-8	LUIS ANDRE SANCHES RANGEL
98773-5	RENATO SILVA ALCANTARA
99762-5	ERIK ALLAN RISPIRI FERREIRA
101022-8	ADILSON NUNES DA SILVA JUNIOR
105985-8	CARLOS JONATHAN ROCHA NUNES
98013-7	JOHNE JOSE FERREIRA DE SOUZA
94394-0	EBERTON PECANHA DE FREITAS
103342-9	SEBASTIAO ETIENE AREAS
106412-0	PATRICIA ESPINOSA MAGALHAES
103083-0	JULIA VOLPATO GOMES
102252-3	MANOEL JOSE DA SILVA COELHO
103302-6	DENOEL FERREIRA ROBAINA
100658-0	WENDER GONCALVES DA SILVA

Bom Jesus do Itabapoana, 27 de novembro de 2019.