

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O **COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**, no uso de suas atribuições legais, vem através da Comissão Especial, tornar pública a **CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)**, de acordo com a legislação pertinente e com as normas constantes neste edital e em seus anexos.

Ficam **CONVOCADOS** todos os candidatos aprovados na PROVA OBJETIVA, **dentro da proporção de 3 (três) vezes o número de vagas para cada concorrência (Ampla concorrência, Hipossuficiente, Negros e Indígenas)**, conforme as especificações abaixo:

I. INFORMAÇÕES:

LOCAL DE APLICAÇÃO DO TAF: Centro de Instrução Almirante Graça Aranha – CIAGA
ENDEREÇO: Avenida Brasil, nº 9020 – Bairro Olaria – Rio de Janeiro/RJ

1 Desde já, ficam os candidatos convocados a comparecerem com antecedência mínima de 1 (uma) hora da apresentação ao local da prova, munidos obrigatoriamente com documento físico original com foto (**NAO SERÁ ACEITO DOCUMENTO DIGITAL**) e atestado médico original (conforme Anexo II do Edital) devidamente preenchido, emitido com antecedência máxima de 30 (trinta) dias da data de realização do TAF, não será permitida a entrada de candidatos após o horário de apresentação, sem o laudo médico (conforme Anexo II) e sem o documento físico original com foto, seja qual for o motivo alegado.

2 **É EXPRESSAMENTE PROIBIDO** o uso de quaisquer funcionalidades de aparelhos, tais como bip, telefone celular, aparelhos sonoros, receptor/transmissor, gravador, agenda eletrônica, notebook ou similares, calculadora, palmtop, **relógio digital com receptor**, poderá resultar em exclusão do candidato do certame, por esse motivo orientamos que **NÃO** levem esses materiais para a aplicação do TAF.

3 Todos os candidatos **DEVERÃO OBRIGATORIAMENTE** comparecer ao local do teste vestidos de calça, camiseta e tênis, **NÃO SERÁ** permitida a entrada de candidatos vestidos de bermuda, chinelo, boné, camisa de time, touca e camisa regata. Todos os candidatos deverão estar preferencialmente com o traje do TAF por baixo da calça e da camiseta e realizar a troca de seus trajes somente quando estiverem dentro do local de teste. **Obs.: O candidato que não se atentar a esse item e não puder entrar no LOCAL DO TAF será automaticamente eliminado do certame.**

4 **Em caso de perda ou roubo dos materiais acima o IUDS, o CBMERJ e o CIAGA não têm nenhuma responsabilidade.**

5 **Em hipótese alguma será permitida a presença de qualquer acompanhante no local de aplicação do TAF, não tem estacionamento no LOCAL e nem local para acompanhante aguardar.**

6 O candidato que deixar de apresentar o atestado médico ou apresentá-lo preenchido de forma incompleta, rasurado ou em desacordo com o modelo do anexo III não poderá realizar o TAF e será, conseqüentemente, considerado eliminado do concurso público.

7 Todos os testes terão caráter eliminatório, sendo o candidato considerado apto ou inapto em cada um deles.

8 O candidato que não alcançar o índice mínimo em qualquer dos testes será considerado inapto para o exercício do cargo, tendo direito, em grau de recurso, a uma segunda e última tentativa, conforme cronograma de atividades.

9 O candidato que for considerado inapto em qualquer um dos testes realizados será retirado do local de prova.

10 O candidato que não comparecer ao TAF não terá direito à segunda tentativa, sendo considerado eliminado do certame.

11 O candidato será considerado apto no TAF caso seja considerado apto em todos os testes.

12 Os índices mínimos exigidos estão consignados na tabela do Edital de abertura.

13 Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização dos testes, sendo considerados eliminados do concurso aqueles que o fizerem.

14 A candidata que, no dia da realização do Exame, comprove seu estado de gravidez, será facultada nova data para a realização do teste, após 120 dias a contar da data do parto ou do fim do período gestacional, de acordo com a conveniência da Administração. Para tanto, a candidata deverá comparecer na data, no local e no horário de realização do Exame munida de atestado médico no qual deverá constar, expressamente, o estado de gravidez e o período gestacional em que se encontra, bem como a data, a assinatura, o carimbo e o CRM do profissional que o emitiu.

15 A critério da organizadora IUDS e do CBMERJ, o TAF poderá ser adiado ou remanejado de local em virtude de condições meteorológicas desfavoráveis.

16 Os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.), que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos não constituirão motivação para o adiamento do Teste.

- 17 O resultado de cada teste será registrado pelo examinador na Ficha de Avaliação do candidato.
- 18 Para o Teste de Aptidão Física será considerado o gênero inscrito no documento de identidade apresentado pelo candidato.
- 19 Todos os testes serão filmados e gravados.
- 20 O registro audiovisual do exame não se presta à realização eventual de reavaliação do candidato.
- 21 Não caberá ao CBMERJ responsabilidade por eventuais enfermidades e/ou lesões que possam acometer o candidato no decorrer dos testes.
- 22 As descrições das provas e suas formas de realização encontram-se no ANEXO IV do presente edital.
- 23 A ordem dos testes serão as seguintes:

Prova de corrida de meio-fundo (2400 metros):

O teste será realizado em uma pista de atletismo (400 m) ou em um local plano e sem obstáculos previamente demarcados;

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;

Durante o teste físico o candidato estará autorizado a correr, caminhar e parar;

O candidato não poderá durante a realização do teste físico: sentar, deitar, rolar, engatinhar, ou realizar qualquer movimento corporal que descaracterize o objetivo do teste físico (avaliar a capacidade cardiorrespiratória);

Para o início do teste físico os candidatos deverão estar posicionados atrás da linha de partida, quando então será comandado “atenção candidatos”, “prepara”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde todos deverão iniciar seu teste;

Término do teste: quando o candidato ultrapassar o tronco na linha de chegada, após ter percorrida a distância de 2.400 m;

O candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

O candidato deverá se apresentar trajando short, camiseta, meia e tênis. Não sendo autorizada a utilização de sapatilha com pregas;

Os candidatos poderão ainda utilizar boné e dilatador nasal, assim como transportar garrafa com líquido de sua preferência, desde que não a jogue no local de realização do teste físico;

O candidato não está autorizado a utilizar fone de ouvido durante a realização da prova.

Prova de Flexão Abdominal:

Posição inicial: o candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal (costas em contato com o colchonete), as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por um militar aplicador, e os pés apoiados no solo. As pontas dos dedos (indicador, médio e anular) das mãos deverão estar fixas às têmporas; Início do teste: Será comandado “atenção candidatos”, “prepara”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde todos poderão iniciar o teste;

Execução do teste: o candidato deverá manter durante todo o teste as pontas dos dedos (indicador, médio e anular) das mãos fixadas às têmporas, e ao realizar a flexão do tronco a frente o cotovelo deverá tocar os joelhos, logo após o candidato deverá retornar a posição inicial, onde será contabilizado o movimento correto;

Término do teste: Ao ser atingido o tempo de 01 minuto e 00 centésimo o fiscal acionará o apito com um silvo curto;

O candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

O candidato deverá se apresentar trajando short, camiseta, meia e tênis para o teste físico;

O candidato não está autorizado a utilizar fone de ouvido durante a realização da prova.

O candidato que não obtiver o índice satisfatório em qualquer uma das provas do exame físico terá direito a uma segunda e última tentativa, em data e horário previstos no cronograma de atividades.

Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização das provas do exame físico, sendo considerados inaptos àqueles que o fizerem.

As candidatas gestantes deverão apresentar atestado médico assinado e carimbado por médico obstetra com validade de 30 (trinta) dias, e somente poderão realizar o exame físico se o respectivo médico obstetra declarar sua aptidão para realização de provas de capacidade física.

À candidata que, no dia da realização do Exame, comprove seu estado de gravidez, será facultada nova data para a realização do mesmo, após 120 dias a contar da data do parto ou do fim do período gestacional, de acordo com a conveniência da Administração. Para tanto, a candidata deverá comparecer na data, no local e no horário de realização do Exame munida de atestado médico no qual deverá constar, expressamente, o estado de gravidez e o período gestacional em que se encontra, bem como a data, a assinatura, o carimbo e o CRM do profissional que o emitir.

Não serão levados em consideração os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.), que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos



*imagem meramente ilustrativa.

Prova de Contração isométrica na barra fixa (Feminino):

Posição inicial: a avaliada deverá se posicionar abaixo da barra fixa, ao ser comandado “prepara”, a mesma deverá adotar a posição inicial deverá segurar a barra com ambas as mãos, estando os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em (extensão ou flexionado) sem contato dos pés com o solo, a posição da pegada é "pronada" (com o polegar envolvendo a barra) e correspondente à distância biacromial.

Execução: Ao silvo de apito ou comando de voz o auxílio será retirado e a avaliada deverá manter-se nesta posição pelo tempo máximo que conseguir, a avaliada deverá sustentar o peso do próprio corpo, durante o maior tempo possível, mantendo o queixo acima do nível da barra, o tempo é registrado em minutos, segundos e centésimos de segundo.

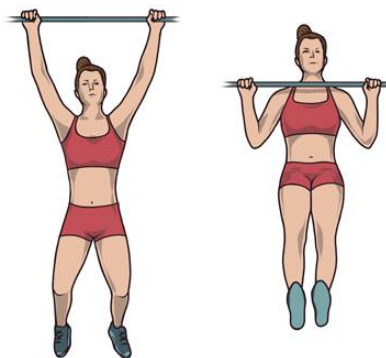
A avaliada poderá ser auxiliada para a adoção da posição inicial isso fica a critério da mesma, o quadril e joelhos deverão estar em (extensão ou flexionado) durante o transcorrer do teste;

Verificar o momento em que o queixo deixar de ser mantido acima do nível da barra, ou seja, apoiando sobre esta, quando então deverá ser marcado o tempo total alcançado;

Não será permitido utilizar os seguintes movimentos acessórios durante o período de isometria: flexão e extensão dos membros superiores e inferiores (pedalada), ou qualquer tipo de ajuda física durante o teste;

Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento a avaliada poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;

Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo da avaliada com quaisquer objetos ou auxílios; Quando houver dois avaliadores (as) cronometristas, o resultado será o maior tempo registrado, em minutos, segundos e centésimos de segundo.



*imagem meramente ilustrativa.

Prova de Flexão e Extensão MMSS – (tração na barra fixa - Masculino):

Execução do exercício: na posição inicial, a barra deve ser segura com as mãos em pronação (palma das

mãos para frente). Partindo da posição com os braços esticados e posicionados na largura dos ombros. Promover a tração, flexionando os braços, fazendo com que o queixo ultrapasse a barra, retornando à posição inicial, repetindo tal movimento por 3 (três) vezes consecutivas, podendo encostar os pés no solo apenas após a finalização completa de todas as repetições do exercício;

Não será permitido ao candidato a utilização de qualquer material nas mãos, bem como auxílio do corpo, que não seja os braços, para promover a tração, sendo vedado ao candidato executar flexão de quadril durante a realização da prova.

Caso o candidato, após efetuar a pegada na barra fixa, encoste os pés no chão, deverá flexionar as articulações do joelho, de modo que os pés não toquem o solo;

Estará eliminado o candidato que:

Não executar a completa extensão dos membros superiores, após a contração, durante a execução do exercício;

Não ultrapassar o queixo, transpassando a linha da barra fixa, durante a realização das fases de contração;

Por qualquer motivo vier a soltar uma ou ambas as mãos da barra fixa, antes de ter terminado toda a execução da prova;

Por qualquer motivo tocar um dos pés ou ambos no solo, caso não tenha atingido o índice mínimo solicitado, será considerado inapto;

Tempo: não há tempo estipulado para execução da prova;



*imagem meramente ilustrativa.

Prova de natação (100 metros).

O teste será realizado em uma piscina raiada de 25m ou de 50m, desde que aplicado em piscina de mesma dimensão para todos os candidatos;

Será autorizado ao candidato utilizar qualquer estilo para a realização do mesmo;

Os candidatos não poderão utilizar qualquer equipamento que o favoreça durante o teste (nadadeiras, palmar, roupas especiais e similares);

Posição inicial: A partida será de dentro da água, onde o candidato deverá manter contato com uma das mãos na borda da piscina, aguardando o comando para o início do teste físico;

Os candidatos poderão realizar qualquer estilo de virada, devendo tocar com qualquer parte do corpo na parede de virada;

Os candidatos não poderão durante a realização da prova agarrar-se nas bordas, nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar e/ou impulsionar os pés no fundo da piscina;

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: quando o candidato tocar na parede interna da piscina após ter nadado a distância de 100 m;

O candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física para completar o percurso;

REGISTRE-SE. PUBLIQUE-SE E CUMPRA-SE

Rio de Janeiro, 14 de junho de 2023.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Ciente e de Acordo

INSTITUTO UNIVERSAL DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL – IUDES