

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS ENFERMEIROS DE BORDO PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRO NORTE

EDITAL N.º 01/2024

ANEXO VII

CRITERIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

1. PROVA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

1.1. A prova de condicionamento físico será aplicada conforme data prevista no Anexo IX – Cronograma - e será realizada no Município de Montes Claros, MG, em horário e local a serem publicados após resultado da análise curricular.

1.2. A prova de condicionamento físico consistirá de uma bateria de testes físicos destinados a selecionar candidatos a ingressar no SAAV.

1.3. Somente serão convocados para a prova de aptidão física os candidatos classificados conforme publicações no site.

2. A prova de aptidão física terá as seguintes composições:

1ª Fase: teste de resistência física: Corrida

2ª Fase: teste de agilidade: ShuttleRun

3ª Fase: teste de força de membros inferiores: Agachamento

4ª Fase: teste estático de barra fixa

5ª Fase: teste de flexão e extensão de cotovelos

Os testes consistirão dos seguintes exercícios:

2.1. Teste de resistência física: Corrida de 2 (dois) quilômetros em 12 (doze) minutos para candidatos do sexo masculino e 2 (dois) quilômetros em 15 (quinze) minutos para candidatas do sexo feminino.

Material: cronômetro.

Tentativas: 01 (uma) tentativa.

2.2. Teste de agilidade: “ShuttleRun”. Pegar dois blocos, um de cada vez, a uma distância de 9,14 (nove metros e quatorze centímetros) e deixar no local do ponto de partida.

Tempo máximo: 13 (treze) segundos para candidatos do sexo masculino e 15 (quinze) segundos para candidatas do sexo feminino.

Tentativas: 01 (uma) tentativa.

Material: cronômetro e bloco de madeira (5cmx5cmx10cm).

Execução: O candidato coloca-se em afastamento antero-posterior das pernas, com o pé anterior mais próximo possível da linha de saída. Com voz de comando “vai”, corre em direção aos blocos, pega um bloco, retorna à linha de partida, devendo ultrapassá-la com um dos pés, colocando o bloco atrás desta linha e repete esta movimentação com outro bloco. A interrupção do cronômetro se dará na passagem do bloco mais um pé da linha de chegada.

2.3. Teste de força de membros inferiores: Agachamento.

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS ENFERMEIROS DE BORDO PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRO NORTE

EDITAL N.º 01/2024

Tempo máximo: 30 (trinta) segundos.

Tentativas: 01 (uma) tentativa.

Material: cronômetro

Execução: Partindo da posição em pé, com os braços estendidos à frente, o candidato deverá executar exercícios de agachamento até os glúteos ficarem próximos dos calcanhares, atingindo o maior número de repetições possíveis.

Quantidade mínima de repetições: 15 (quinze) repetições para candidatos do sexo masculino e 12 (doze) repetições para candidatas do sexo feminino.

2.4. Teste Estático de barra fixa, para ambos os sexos:

Será realizado o teste estático de barra fixa, com o tempo mínimo de permanência de 15 (quinze) segundos para sexo feminino e de 20 (vinte) segundo para sexo masculino, na posição correta:

a) Posição inicial: ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra com pegada livre (em supinação), mantendo os braços flexionados em ângulo de cotovelo em de 90°, o corpo na vertical, podendo fazer uso de suporte ou plataforma, ou receber ajuda, somente para atingir a posição inicial.

b) Execução: depois de tomada a posição inicial pela candidata, ao comando “iniciar”, estando ela pendurada somente pelas mãos e retirado o ponto de apoio, o avaliador da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo o candidato permanecer sustentada apenas com o esforço dos seus membros superiores, com os dois braços flexionados mantendo ângulo exato de 90°, corpo na posição vertical e pernas estendidas.

2.5.1 Teste de flexão e extensão de membros superiores com apoio de frente sobre o solo, para homens:

- O candidato deverá apoiar as mãos no solo, separadas com distância biacromial (largura dos ombros), braços totalmente estendidos e dedos indicadores paralelos e voltados para frente, mantendo um alinhamento corporal entre o tronco, quadril e pernas;
- Ao sinal do avaliador o candidato deverá flexionar (dobrar) os cotovelos até formar uma angulação mínima de 90 graus, aproximar o tórax a 10 centímetros do solo, devendo retornar à posição inicial estendendo completamente os cotovelos;
- O resultado do teste será a quantidade de repetições corretas realizadas pelo avaliado no tempo de um minuto;
- O teste será iniciado por meio da voz de comando do avaliador. "Atenção!" "Já!", e encerrado com a voz de: "Pare!";
- Ao comando "Já!" o candidato deverá realizar no mínimo 10 (dez) flexões completas. Ao ouvir "Pare!", quando o candidato interrompe sua execução;

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS ENFERMEIROS DE BORDO PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRO NORTE

EDITAL N.º 01/2024

- As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;
- Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão e o candidato, durante a execução dos movimentos deverá permanecer com a coluna ereta e os joelhos estendidos; de forma que a movimentação de quadris ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;
- Caso o candidato encoste com qualquer parte do corpo no solo (exceto aquelas já citadas, pés e mãos), aquele movimento não será considerado, sendo que para que os movimentos posteriores sejam contados o candidato deve adotar a posição inicial e proceder conforme o descrito anteriormente.

2.5.2 Apoio de frente no solo, (flexão e extensão dos braços em decúbito ventral), para mulheres:

- A avaliada deverá apoiar as mãos no solo;
- Os membros superiores deverão estar totalmente estendidos e os indicadores, paralelos, voltados para frente;
- Os joelhos apoiados ao solo;
- Uma vez tomada essa posição, a avaliada deverá flexionar os braços (cotovelos) até atingir uma angulação mínima de 90° (noventa graus) e estendê-los, repetidamente;
- Deverá o candidato então retornar à posição inicial;
- O objetivo do teste é de execução do maior número de repetições corretas em 60 (sessenta) segundos;
- As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;
- Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;
- A avaliada, durante a execução dos movimentos, deverá permanecer com a coluna ereta e os joelhos estendidos;
- A movimentação de quadris ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;
- ao comando "Já!" o candidato deverá realizar no mínimo 5 (cinco) flexões completas. Ao ouvir "Pare!", quando o candidato interrompe sua execução;
- As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;
- Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão e o candidato, durante a execução dos movimentos deverá permanecer com a coluna ereta e os joelhos estendidos; de forma que a movimentação de quadris ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS ENFERMEIROS DE BORDO PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRO NORTE

EDITAL N.º 01/2024

- Caso o candidato encoste com qualquer parte do corpo no solo (exceto aquelas já citadas, pés e mãos), aquele movimento não será considerado, sendo que para que os movimentos posteriores sejam contados o candidato deve adotar a posição inicial e proceder conforme o descrito anteriormente.

2.6. Somente participarão dos testes subsequentes os candidatos que forem considerados aptos em cada fase.

2.7. Para concorrer à etapa de **APTIDÃO FÍSICA** o candidato deverá apresentar-se com antecedência mínima de 60 (sessenta) minutos do horário previsto para seu início, em trajes apropriados para a prática desportiva, portando **Documento Oficial de Identificação e Atestado Médico**, este expedido no período de 30 (trinta) dias que antecedem a aplicação da prova, que comprove boas condições para a prática desportiva e atividades físicas, atestando com APTO para a realização da prova de aptidão física; caso o candidato não apresente o atestado médico no momento da realização da prova de aptidão física, ficará impedido de realiza-la e será eliminado do Processo Simplificado Interno de Seleção.

2.8. Para participar da prova de aptidão física, o candidato deverá estar em perfeitas condições físicas para a realização dos testes, **atestado por Atestado Médico** indicado no item anterior e por meio de termo de responsabilidade -anexo V assinado pelo candidato na data da prova.

2.9. A candidata gestante, além da assinatura da declaração, deverá apresentar atestado emitido por **médico obstetra** de que está em condições de realizar os testes previstos neste edital, ficando terminantemente vedada a realização da prova sem a apresentação do respectivo atestado médico.

2.10. A candidata gestante que não cumprir com o item anterior, ou apresentar laudo médico que declare que **NÃO** está em condições de realizar os testes previstos neste edital, será desclassificada do Processo Simplificado Interno de Seleção.

2.11. Será considerado **APTO** na prova de aptidão física o candidato que cumprir todos os critérios determinados para cada teste.

2.12. O candidato considerado **NÃO APTO** na prova de aptidão física ou ausente será desclassificado do Processo Simplificado Interno de Seleção.

2.13. Somente será permitida a permanência de candidatos convocados no local de realização das provas de aptidão física.

2.14. Será **desclassificado** deste Processo Simplificado Interno o candidato que desrespeitar ou não cumprir com as orientações dos examinadores, fiscais, coordenadores ou membros da Comissão Organizadora do Processo.

**PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS
ENFERMEIROS DE BORDO PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV –
CISRUN SAMU MACRO NORTE**

EDITAL N.º 01/2024

2.15. Não haverá repetição na execução dos testes, exceto nos casos em que a banca examinadora reconhecer, expressamente, a ocorrência de falhas técnicas em sua aplicação, falhas essas às quais o candidato não tenha dado causa e que efetivamente tenham prejudicado seu desempenho.

2.16. O aquecimento e alongamento para a realização dos testes físicos serão de responsabilidade do candidato.

2.17. Casos omissos serão discutidos e resolvidos pela Comissão Avaliadora do Processo.

Zildete Ferreira de Souza
Diretora Executiva do CISRUN