

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS MÉDICOS PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRONORTE

EDITAL N.º 01/2023

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 MÉDICOS PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRONORTE

EDITAL N.º 01/2023

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!";

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS MÉDICOS PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRONORTE

EDITAL N.º 01/2023

- Ao comando "Já!" o candidato deverá realizar no mínimo 10 (dez) 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;
- 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

PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS MÉDICOS PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU MACRONORTE

EDITAL N.º 01/2023

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.

2.6. 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 realizá-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.

**PROCESSO SIMPLIFICADO INTERNO PARA SELEÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA DE PROFISSIONAIS
MÉDICOS PARA ATUAR NO SERVIÇO AEROMEDICO AVANÇADO DE VIDA – SAAV – CISRUN SAMU
MACRONORTE**

EDITAL N.º 01/2023

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.

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.

Montes Claros-MG, 15 de dezembro de 2023

Zildete Ferreira de Souza
Diretora Executiva do CISRUN