



**ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE  
SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO - SEAD  
COMISSÃO ESPECIAL DO CONCURSO PÚBLICO**

**EDITAL Nº 009/2021 – Convocação para o Exame de Avaliação do Condicionamento Físico (CFO)**

*O Presidente da Comissão Especial do Concurso Público para provimento de vagas para Oficial (2º Tenente) do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Norte, no uso de suas atribuições legais, e considerando o TERMO DE AJUSTAMENTO DE GESTÃO Nº 005/2020 – PG, firmado entre o Ministério Público de Contas do Estado do Rio Grande do Norte, Ministério Público do Estado do Rio Grande do Norte e o Governo do Estado do Rio Grande do Norte, referente ao prosseguimento do Concurso Público para o provimento de cargos vagos de 2º Tenente do Quadro de Oficiais Combatentes do CBMRN, torna pública a Convocação para o Exame de Avaliação do Condicionamento Físico do Concurso Público regido pelo Edital nº 002/2017, nos seguintes termos:*

**O Concurso Público reger-se-á pelas disposições contidas nas Instruções Especiais, que fazem parte integrante deste Edital e atenderá às normas sanitárias vigentes, oferecendo álcool gel na entrada em etapas presenciais, bem como mantendo distanciamento entre os candidatos, considerando as recomendações dos órgãos competentes no que diz respeito ao enfrentamento da epidemia de COVID-19.**

1.1. Ficam convocados para a Exame de Avaliação do Condicionamento Físico os candidatos relacionados no Anexo II deste Edital.

1.2. O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico tem caráter eliminatório e será realizado pelos candidatos aprovados e classificados na etapa anterior, com o objetivo constitui-se na realização de um conjunto de testes, com cargas de exercícios físicos que avaliam parâmetros de força, coordenação, capacidade aeróbica e anaeróbica, permitindo classificar o estado físico no momento da execução dos testes, devendo o candidato cumprir com habilidade o que lhe é exigido, obtendo os índices previstos nas respectivas tabelas para o masculino e para o feminino.

**2. DO LOCAL, DATA E HORÁRIOS**

**2.1. DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF)**

2.2. Os candidatos convocados disporão do período de 26 e 27/06/2021, para verificar a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências próprias do cargo e que será realizada em local, **CAIC – CENTRO DE DESPORTOS EDUCACIONAL GERAÇÃO 2000 (CAIC ESPORTIVO GERAÇÃO 2000) Av. Jerônimo Câmara, 1749 - Lagoa Nova, Natal - RN, 59063-100**, Os candidatos deverão comparecer com a antecedência mínima de 30 (trinta) minutos do horário fixado para seu início, munidos do DOCUMENTO DE IDENTIDADE ORIGINAL E ATESTADO MÉDICO - conforme modelo constante do Anexo III deste Edital (original ou cópia autenticada em cartório, com data de expedição há, no máximo, quinze dias da data de realização da Avaliação Física) específico para tal fim, e trajando roupa apropriada para a prática de exercício físico, **bem como o uso OBRIGATÓRIO de máscaras de proteção facial deverá ser utilizada durante toda a permanência no local de aplicação, exceto durante a aplicação dos testes, o qual será facultado ao candidato a sua retirada, tendo em vista que os testes serão realizados de forma individual e respeitará todas as medidas de distanciamento entre os candidatos, levando em considerando as recomendações dos órgãos competentes no que diz respeito ao enfrentamento do COVID-19.**

2.3. O atestado médico, emitido no prazo máximo de até 30 (trinta) dias antes do EACF, deverá conter, expressamente, a informação de que o candidato está apto para realizar os exercícios específicos desta etapa e será retido pela empresa realizadora do concurso.

**3. DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF)****2.4. DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF)**

- 3.1.1. Inicialmente, o candidato será submetido à avaliação da estatura mínima exigida, sendo eliminado o candidato que apresentar altura inferior a 1,65m, se do sexo masculino, e 1,60m, se do sexo feminino.
- 3.1.2. O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico aplicado aos candidatos serão realizados em 02 (dois) dias e seguirão a seguinte sequência:

**1º dia:**

- a) flexão de braços, para todos os candidatos;  
b) flexão abdominal, para todos os candidatos;  
c) natação de 50 metros em estilo livre, para todos os candidatos.

**2º dia:**

- a) tração na barra fixa, somente para os candidatos do sexo masculino, ou isometria na barra fixa, somente para os candidatos do sexo feminino;  
b) corrida de 12 minutos, para todos os candidatos.

- 3.1.3. Os casos de alteração física, psicológica e(ou) fisiológica temporários (estados menstruais, gravidez, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização dos testes na data marcada, diminuam ou limitem a capacidade física dos candidatos, não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado ou adiamento do mesmo e, uma vez impossibilitado, estará eliminado do Concurso.
- 3.1.4. O candidato que vier a acidentarse, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios do EACF e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no Concurso Público.
- 3.1.5. Ficará a cargo do candidato o aquecimento para a realização dos exercícios.
- 3.1.6. Não serão contabilizadas as repetições de cada exercício executadas de forma incorreta ou em inobservância de quaisquer das regras de execução.
- 3.1.7. O protocolo e as especificações de cada teste encontram-se no Anexo I deste edital.
- 3.1.8. Antecedendo a realização de cada teste, o Examinador de Banca fará explanação sobre a forma de execução correta de cada exercício pelo candidato, inclusive advertindo sobre os possíveis erros comumente verificados nas execuções, sendo da responsabilidade do candidato solicitar quaisquer esclarecimentos nesse momento. Será também demonstrado por fiscal avaliador o exercício que será executado, com exceção da corrida e natação.

**3. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS**

- 3.1. Conforme item 10.1 do EDITAL Nº 001 – Soldado Bombeiro Militar 2017, foram convocados para realização do exame de capacidade física os candidatos aprovados e classificados na primeira etapa, que foram considerados aptos na segunda etapa, com o objetivo de verificar a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente as exigências próprias do cargo e que será realizada em local e data conforme o item 2.1.1 deste edital.
- 3.2. O EACF será coordenado e aplicado por uma Banca Examinadora – profissionais devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física, e poderá ser acompanhado por professores e auxiliares/estagiários da área.
- 3.3. Será considerado inapto no EACF e eliminado do concurso, o candidato que:  
a) Não tiver a altura mínima exigida para o cargo, conforme subitem 10.4.1 do Edital de abertura.  
b) Não atingir o desempenho mínimo estipulado em todos os exercícios dos testes do exame de capacidade física, de acordo com as regras constantes do Anexo II deste Edital.  
c) Deixar de comparecer na data, local e horário estipulado ou não realizar o EACF em sua totalidade.
- 3.4. Os imprevistos ocorridos durante o EACF serão decididos pela Coordenação do EACF e os Examinadores de Banca.

Natal/RN, 07 de junho de 2021.

**JOSÉ EDIRAN MAGALHÃES TEIXEIRA**  
Presidente da Comissão Especial do Concurso Público

## ANEXO I

### DO TESTE DE TRAÇÃO E ISOMETRIA EM BARRA FIXA

#### DO TESTE DE TRAÇÃO NA BARRA FIXA – SEXO MASCULINO

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:
2. O teste será realizado em uma barra fixa que deverá ter aproximadamente 1 (uma) polegada de diâmetro.
3. Ao comando do Examinador de Banca de “posição inicial”, o candidato deverá dependurar-sena barra ao mesmo tempo em que flexionará as pernas para trás, com pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), com abertura entre as mãos menor ou igual à abertura dos ombros, e cotovelos totalmente estendidos, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo e/ou com as barras de sustentação laterais.
4. Ao comando do Examinador de Banca de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida descera estendendo novamente os cotovelos até a posição inicial e o corpo na vertical e, assim, sucessivamente, até o limite suportável da resistência muscular. O movimento só se completa com a extensão total dos braços. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição.
5. O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas, sem limite de tempo e em uma única tentativa.
6. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
7. Será considerado apto o candidato que obtiver o mínimo de **4 (quatro) repetições** completase em uma única tentativa.
8. Não será permitido ao candidato:
9. Tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo, para tanto, permitida flexão dos joelhos;
10. Após o início do teste, receber qualquer tipo de ajuda física;
11. Utilizar luva(s) ou qualquer outro material para a proteção das mãos;
12. Apoiar o queixo na barra;
13. Repouso entre um movimento e outro. A execução deverá ser dinâmica;
14. Tentativas de extensão do pescoço abaixo do limite inferior ou no nível da barra emovimentos de pernas e quadris;
15. O teste será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições citadas nos itens 1.1.5.1 ao 1.1.5.6 deste Anexo. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado o desempenho alcançado.

#### DO TESTE DE ISOMETRIA NA BARRA FIXA – SEXO FEMININO

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:
2. O teste será realizado em uma barra fixa que deverá ter aproximadamente 1 (uma) polegada de diâmetro.
3. Ao comando do Examinador de Banca de “posição inicial”, a candidata deverá posicionar-se segurando a barra com pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), com abertura das mãos igual ou menor à largura dos ombros, dependurar-se com os braços flexionados, o queixo acima do limite superior da barra (sem tocá-la) e pernas estendidas, podendo receber ajuda ou pegar impulsão para atingir esta posição.
4. Após a tomada da posição inicial pela candidata, o Examinador de Banca inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até o limite suportável da resistência muscular.

5. Caso a candidata ceda à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, não será computado este tempo dentro da performance.
6. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
7. Será considerada apta a candidata que obtiver o resultado de no mínimo 13 (treze) segundos em uma única tentativa.
8. Não será permitido à candidata:
9. Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
10. Apoiar o queixo na barra;
11. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos.
12. O teste será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições do artigo anterior. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado o desempenho alcançado.

#### **DO TESTE DE CORRIDA (12 MINUTOS) – SEXO MASCULINO E FEMININO**

1. A metodologia para a preparação e a execução da corrida será assim constituída:
2. O teste será realizado em pista de atletismo com medida olímpica (400m) ou perímetro plano e regular devidamente aferido que, para efeito de demarcação da distância, será considerada a borda interna do circuito.
3. A pista de atletismo será demarcada de 10 (dez) em 10 (dez) metros com cones de 50 cm, para facilitar as anotações de metros percorridos pelos candidatos(as), num percurso onde os(as) mesmos(as) possam ser observados(as) em todos os pontos.
4. A corrida de 12 (doze) minutos consiste em percorrer, ao final desse tempo, uma distância mínima preestabelecida para ambos os sexos, podendo o(a) candidato(a), sentindo-se cansado(a), diminuir o ritmo ou mesmo andar para recuperar-se, reiniciando a corrida logo a seguir.
5. O Examinador de Banca orientará previamente os candidatos sobre a marcação da pista, o tempo e a distância a ser percorrida por gênero.
6. O início e o final do teste serão dados pelo Examinador de Banca, por meio de silvo de apito.
7. Uma vez iniciada a prova, o candidato não poderá parar ou evadir-se de seu circuito antes de decorridos os 12 (doze) minutos e/ou da liberação do Fiscal Avaliador, sob pena de reprovação.
8. Não será informado o tempo que restar para o término do teste, mas o(a) candidato(a) poderá usar relógio ou cronômetro para controlar o seu tempo, porém, o único cronômetro, o do Examinador de Banca, controlará o tempo oficial do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e término.
9. Ao soar o apito encerrando o teste, o(a) candidato(a) deverá permanecer no local onde estava naquele momento, somente poderá continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista e aguardar a presença do Fiscal Avaliador que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.
10. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme abaixo, no tempo estabelecido e em uma única tentativa:

<b>SEXO</b>	<b>ÍNDICE MÍNIMO A SER ALCANÇADO</b>
MASCULINO	2.500m
FEMININO	2.000m

#### **DA PROVA DE NATAÇÃO 50m – SEXO MASCULINO E FEMININO**

1. A metodologia para a preparação e a execução da natação será assim constituída:
2. O teste será realizado em piscina com a extensão de 25 (vinte e cinco) ou 50 (cinquenta) metros de comprimento, sem bloco de partida e dividida em raias, sem exigência das linhas orientadoras no fundo da piscina.
3. O teste consiste em nadar 50 (cinquenta) metros nado livre, para ambos os sexos.
4. Será dado o comando pelo Examinador de Banca de “candidatos às suas marcas”, e, então, acionará um curto silvo de apito, quando o(a) candidato(a) deverá nadar em qualquer estilo (nado livre) 50 (cinquenta) metros. O(A) candidato(a) poderá utilizar a parede da mesma para dar o impulso inicial. Em caso de ser realizada em piscina de 25m, na virada será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede. A chegada dar-se-á quando o(a) candidato(a) tocar com qualquer parte do corpo a borda de chegada.
5. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que percorrer a distância estipulada em no máximo e em uma única tentativa:

<b>SEXO</b>	<b>TEMPO MÁXIMO</b>
MASCULINO	50 segundos
FEMININO	65 segundos



## DA PROVA DE FLEXÃO DE BRAÇOS

### SEXO MASCULINO

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será a seguinte:
2. O candidato posicionará de pé, de frente ao Fiscal Avaliador. Ao comando do Examinador de Banca de "posição inicial", o candidato deverá tomar a posição de frente ao solo, na horizontal, com os braços totalmente estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos paralelos voltados para frente, pontas dos pés em contato com o solo e pernas estendidas. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.
3. Ao comando do Examinador de Banca de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos braços. Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e pontas dos pés, e deverá manter tronco, quadris e membros inferiores em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição.
4. O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas, sendo, entretanto, permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém sem retirar as mãos do solo.
5. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
6. Será considerado apto o candidato que executar corretamente no mínimo 23 (vinte e três) repetições em 1 (um) minuto e em uma única tentativa. A contagem inicia-se com o movimento completo.

### SEXO FEMININO

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será a seguinte:
2. Posição inicial: a candidata deverá se posicionar em seis apoios (mãos, joelhos e pés apoiados no solo), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos;
3. Execução: ao comando "já", a candidata flexionará os braços, aproximando o tórax do solo, sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os joelhos apoiados ao solo, braços e mãos na linha dos ombros e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição.
4. Deverá ser realizado o número mínimo de repetições do correto movimento descrito. Os movimentos incompletos não serão contabilizados.
5. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
6. Será considerada apta a candidata que executar corretamente no mínimo 14 (quatorze) repetições em 1 (um) minuto e em uma única tentativa. A contagem inicia-se com o movimento completo.

## DA PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:
2. Posição inicial: o(a) candidato(a) deverá tomar a posição deitado(a) em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.
3. Execução: o(a) candidato(a) deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. O(A) candidato(a) deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 1 (um) minuto. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do candidato(a).

#### Observações:

4. O avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício.
5. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme abaixo em uma única tentativa.

MASCULINO	35 repetições
FEMININO	26 repetições



**ANEXO II****DOS CANDIDATOS CONVOCADOS, DATAS E HORÁRIOS DE REALIZAÇÃO DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA:**

<b>Inscrição</b>	<b>Nome</b>	<b>Data</b>	<b>Horário/Início dos Testes</b>
790010429	Leidiane Da Silva Santiago	26 e 27/06/2021	07h30m
790001026	Fernando Sérgio Farias Guimarães	26 e 27/06/2021	07h30m
790005873	José Djanildo Dos Santos Júnior	26 e 27/06/2021	07h30m
790009061	Max Alberto Da Fonseca	26 e 27/06/2021	07h30m
790007442	Pedro Henrique Gonçalves Ávila	26 e 27/06/2021	07h30m
790006684	Magnus Roberto Diniz Junior	26 e 27/06/2021	07h30m
790003353	Fernando Maux Vianna Da Silva	26 e 27/06/2021	07h30m
790005326	Bruno Sales Alves	26 e 27/06/2021	07h30m
790010214	Olga Mota Vieira	26 e 27/06/2021	07h30m
790008405	Vítor De Souza Araújo Palácio Da Câmara	26 e 27/06/2021	07h30m
790007962	Marcelly Maria Antas Teixeira	26 e 27/06/2021	07h30m
790000535	Lucas De Lima Siqueira	26 e 27/06/2021	07h30m
790006985	Lucas Daniel Lima Da Costa Medeiros	26 e 27/06/2021	07h30m
790006955	Eduardo Henrique Da Silva Freitas	26 e 27/06/2021	07h30m
790001876	Marco Túlio Damasceno Da Rocha	26 e 27/06/2021	08h00min
790004305	Tasso Sorrentino Moura De Lima	26 e 27/06/2021	08h00min
790009327	Renato Pereira Pinto Dantas	26 e 27/06/2021	08h00min
790007507	Ana Heloisy Pereira Da Silva Castro Sales	26 e 27/06/2021	08h00min
790008276	Ericson Romualdo Fonseca Ferreira	26 e 27/06/2021	08h00min
790008516	AntonioItalo Alves De Oliveira	26 e 27/06/2021	08h00min
790003809	Eduardo Eiler Batista De Araújo	26 e 27/06/2021	08h00min
790003337	Rafael Campos Alves Da Silva	26 e 27/06/2021	08h00min
790009010	Ivan Francelino De Oliveira Filho	26 e 27/06/2021	08h00min
790007172	Antonia Blenda Ferreira Sudário Lemos	26 e 27/06/2021	08h00min
790005771	João Victor Diniz Rodrigues Góes	26 e 27/06/2021	08h00min
790008466	Diego Gabriel Dantas Bezerra Da Silva	26 e 27/06/2021	08h00min
790000324	Kaio Sueldo De Oliveira	26 e 27/06/2021	08h00min
790005113	Djalma Freire Da Silva Neto	26 e 27/06/2021	08h00min

**ANEXO III****MODELO DE ATESTADO MÉDICO A SER OBRIGATORIAMENTE APRESENTADO PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO**

**ATESTADO MÉDICO**

ATESTO, para os devidos fins que o (a) Senhor (a) \_\_\_\_\_, portador da Carteira de Identidade n.º \_\_\_\_\_, goza de boas condições de saúde, estando apto para realizar os testes e esforços físicos previstos no Edital do Concurso Público para a seleção de candidatos ao Curso de Formação de Praças do Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Norte, no qual se encontra inscrito sob o n.º \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
(local e data – no máximo trinta dias antes do Exame)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura, Carimbo e CRM do Médico)