



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

**EDITAL Nº 010/2021 – CONVOCAÇÃO PARA O EXAME DE AVALIAÇÃO DO  
CONDICIONAMENTO FÍSICO EM CUMPRIMENTO À DECISÃO JUDICIAL (CFP)**

O Presidente da Comissão Especial do Concurso Público para provimento de vagas para Soldado do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio Grande do Norte, no uso de suas atribuições legais e considerando o TERMO DE AJUSTAMENTO DE GESTÃO Nº 006/2020 – PG, firmado entre o Ministério Público de Contas do Estado do Rio Grande do Norte, o 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 Praças Combatentes do CBMRN, torna pública a **convocação para o Exame de Avaliação do Condicionamento Físico** do Concurso Público regido pelo Edital nº 001/2017, em cumprimento à decisão judicial constante no processo nº 0829776-80.2021.8.20.5001, do Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Norte, nos seguintes termos:

**O Concurso Público reger-se-á pelas disposições contidas nos editais a ele referentes 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 pandemia de COVID-19.**

## **1. DO CANDIDATO CONVOCADO**

1.1. Fica convocado para o Exame de Avaliação do Condicionamento Físico o candidato relacionado no Anexo II deste Edital.

1.2. O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico tem caráter eliminatório e 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, DAS DATAS E DOS HORÁRIOS**

2.1. O candidato convocado disporá do período de 17 a 18/07/2021 para verificar a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências próprias do cargo e que será realizada no CAIC – CENTRO DE DESPORTOS EDUCACIONAL GERAÇÃO 2000 (CAIC ESPORTIVO GERAÇÃO 2000), localizado na Av. Jerônimo Câmara, 1749, Lagoa Nova, Natal/RN, CEP 59063-100.

2.2. O candidato deverá comparecer com a antecedência mínima de 30 (trinta) minutos do horário fixado para seu início, munido do DOCUMENTO DE IDENTIDADE ORIGINAL E ATESTADO MÉDICO, conforme modelo constante do Anexo III deste Edital (original ou cópia autenticada em cartório) específico para tal fim, e trajando roupa apropriada para a prática de exercício físico, bem como utilizando obrigatoriamente máscara de proteção durante toda a permanência no local de aplicação, exceto durante a aplicação dos testes, quando será facultada ao candidato a sua retirada, tendo em vista que os testes serão realizados de forma individual e respeitará todas as medidas de distanciamento, levando em considerando as recomendações dos órgãos competentes no que diz respeito ao enfrentamento da COVID-19.

2.3. O atestado médico, emitido no prazo máximo de até 30 (trinta) dias antes do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico, 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 DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF)**

3.1. O Exame de Avaliação do Condicionamento Físico aplicado ao candidato será realizados em 02 (dois) dias e seguirão a seguinte sequência:

**1º dia – 17/07/2021 (sábado):**

- a) flexão de braços;
- b) flexão abdominal;
- c) natação de 50 metros em estilo livre.

**2º dia – 18/07/2021 (domingo):**

- 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.

3.2. 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 do candidato não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado ou adiamento do mesmo e, uma vez impossibilitado, estará o candidato eliminado do Concurso.

3.3. O candidato que vier a acidentar-se, 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.

3.4. Ficará a cargo do candidato o aquecimento para a realização dos exercícios.

3.5. Não serão contabilizadas as repetições de cada exercício executadas de forma incorreta ou em inobservância de qualquer das regras de execução.

3.6. O protocolo e as especificações de cada teste encontram-se no Anexo I deste Edital.

3.7. 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 na execução, sendo da responsabilidade do candidato solicitar qualquer esclarecimento nesse momento. Será também demonstrado por fiscal avaliador o exercício que será executado, com exceção da corrida e da natação.

### **4. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS**

4.1. O EACF será coordenado e aplicado por uma Banca Examinadora, com 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.

4.2. Será considerado inapto no EACF e eliminado do concurso o candidato que:

- a) não tiver a altura mínima exigida para o cargo;
- b) não atingir o desempenho mínimo estipulado em todos os exercícios dos testes do Exame de Avaliação do Condicionamento Físico, de acordo com as regras constantes do Anexo I deste Edital;
- c) deixar de comparecer nas datas, no local e nos horários estipulados ou não realizar o EACF em sua totalidade.

4.3. Os imprevistos ocorridos durante o EACF serão decididos pela Coordenação do EACF e os Examinadores de Banca.

Natal/RN, 13 de julho de 2021.

**JOSÉ EDIRAN MAGALHÃES TEIXEIRA**

Presidente da Comissão Especial do Concurso Público

## **ANEXO I – DO EXAME DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO, DOS PROCEDIMENTOS E DO DESEMPENHO EXIGIDO**

### **DO TESTE DE TRAÇÃO NA BARRA FIXA**

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:
  - 1.1. O teste será realizado em uma barra fixa que deverá ter aproximadamente 1 (uma) polegada de diâmetro.
  - 1.2. Ao comando do Examinador de Banca de “posição inicial”, o candidato deverá debruçar-se na 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, cotovelos totalmente estendidos, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo e/ou com as barras de sustentação laterais.
  - 1.3. 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 descerá 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.
2. O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas, sem limite de tempo e em uma única tentativa.
3. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
4. Será considerado apto o candidato que obtiver o mínimo de **4 (quatro) repetições** completas e em uma única tentativa.
5. Não será permitido ao candidato:
  - 5.1. 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;
  - 5.2. após o início do teste, receber qualquer tipo de ajuda física;
  - 5.3. utilizar luva(s) ou qualquer outro material para a proteção das mãos;
  - 5.4. apoiar o queixo na barra;
  - 5.5. repouso entre um movimento e outro. A execução deverá ser dinâmica;
  - 5.6. tentativas de extensão do pescoço abaixo do limite inferior ou no nível da barra e movimentos de pernas e quadris.
6. O teste será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições citadas nos itens 5.1 ao 5.6 deste Anexo. 7. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado o desempenho alcançado.

### **DO TESTE DE CORRIDA (12 MINUTOS)**

1. A metodologia para a preparação e a execução da corrida será assim constituída:
  - 1.1. 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.
  - 1.2. 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 pelo candidato, num percurso onde o mesmo possa ser observado em todos os pontos.
  - 1.3. A corrida de 12 (doze) minutos consiste em percorrer, ao final desse tempo, uma distância mínima preestabelecida para ambos os sexos, podendo o candidato, sentindo-se cansado, diminuir o ritmo ou mesmo andar para recuperar-se, reiniciando a corrida logo a seguir.
  - 1.4. O Examinador de Banca orientará previamente o candidato sobre a marcação da pista, o tempo e a distância a ser percorrida por gênero.
  - 1.5. O início e o final do teste serão dados pelo Examinador de Banca, por meio de silvo de apito.
  - 1.6. 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.
2. Não será informado o tempo que restar para o término do teste, mas o candidato 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.

3. Ao soar o apito encerrando o teste, o candidato 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.

4. Será considerado apto o candidato 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 50 METROS**

1. A metodologia para a preparação e a execução da natação será assim constituída:

1.1. 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.

1.2. O teste consiste em nadar 50 (cinquenta) metros nado livre, para ambos os sexos.

1.3. 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 candidato 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 candidato tocar com qualquer parte do corpo a borda de chegada.

2. Será considerado apto o candidato 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:

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.

2. 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.

## DA PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL

1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

1.1. Posição inicial: o candidato deverá tomar a posição deitado 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.

1.2. Execução: o candidato 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 candidato 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.

2. 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.

3. Será considerado apto o candidato que obtiver o resultado conforme abaixo em uma única tentativa.

SEXO	ÍNDICE MÍNIMO A SER ALCANÇADO
MASCULINO	35 repetições
FEMININO	26 repetições

## ANEXO II – DO CANDIDATO CONVOCADO, DAS DATAS E DOS HORÁRIOS DE REALIZAÇÃO DO EXAME DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Inscrição	Nome	Datas	Horário de Início dos Testes
768020927	Robson Alves de Alencastro Silva	17 /07/2021 (sábado)	08h00
		18/07/2021 (domingo)	14h30

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

---

---

**ATESTADO MÉDICO**

ATESTO, para os devidos fins que o (a) Senhor (a) \_\_\_\_\_, portador da Carteira de Identidade nº. \_\_\_\_\_, 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 nº. \_\_\_\_\_.

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

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