

EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº001/2022 - PMRN- 18 DE JANEIRO DE 2022.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF) - COMPLEMENTAR

1. Participarão desta etapa todos os candidatos aprovados e classificados na Prova Escrita, conforme subitem 7.1.3 do edital de abertura, até o número máximo de 02 (duas) vezes a quantidade de vagas por especialidade e concorrência, considerados eventuais empates em última posição. Os candidatos convocados estão elencados no **Anexo I** deste edital.
2. O EACF possui caráter eliminatório e tem por objetivo avaliar a agilidade, resistência muscular e aeróbica do candidato, consideradas indispensáveis ao exercício de suas atividades.
3. O candidato convocado para o EACF deverá apresentar-se munido de Atestado Médico nominal ao candidato e original, emitido com, no máximo, 15 (quinze) dias de antecedência da data do seu teste, devidamente assinado e carimbado pelo médico, constando visivelmente o número do registro no Conselho Regional de Medicina do mesmo, em que certifique **especificamente estar o candidato Apto para realizar ESFORÇO FÍSICO**, conforme modelo constante no ANEXO III deste Edital. O candidato que deixar de apresentar atestado ou não o apresentar conforme especificado, não poderá realizar o teste, sendo considerado inapto.
 - 3.1 O Atestado Médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato de aplicação do teste.
4. Em hipótese alguma, haverá segunda chamada, sendo automaticamente eliminados do Concurso Público os candidatos convocados que não comparecerem, seja qual for o motivo alegado.
 - 4.1 O candidato considerado faltoso ou inapto será eliminado do Concurso Público.
5. A preparação e o aquecimento para a realização dos exercícios são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do Concurso.
6. O EACF consistirá na execução de baterias de exercícios, divididos em 02 (duas) jornadas. As datas e horários de cada candidato estão especificados no Anexo I.
 - 6.1 Todos os exercícios são de realização obrigatória, independentemente do desempenho dos candidatos em cada um deles, considerando-se apto o candidato que atingir o desempenho mínimo indicado para cada exercício no subitem 6.4 deste edital.
 - 6.2 As baterias do EACF serão filmadas e/ou gravadas. Apenas o Instituto Consulplan poderá filmar esta Fase, sendo que os vídeos não serão disponibilizados aos candidatos.

6.3 O EACF será realizado independentemente das condições meteorológicas.

6.4 Os exercícios físicos para a realização do EACF, a ordem e os padrões de desempenho serão os seguintes:

MASCULINO			
1ª Jornada			
EXERCÍCIO	APTO > OU =	INAPTO < OU =	TEMPO
Flexão e extensão de cotovelo com apoio de frente sobre o solo	12 repetições	11 repetições	Livre
Flexão Abdominal Remador	26 repetições	25 repetições	60 segundos
2ª Jornada			
EXERCÍCIO	APTO > OU =	INAPTO < OU =	TEMPO
Corrida de 12 minutos	2000 metros	1999 metros	12 minutos

FEMININO			
1ª Jornada			
EXERCÍCIO	APTO > OU =	INAPTO < OU =	TEMPO
Flexão e extensão de cotovelo com apoio de frente sobre o solo	8 repetições	07 repetições	Livre
Flexão Abdominal Remador	20 repetições	19 repetições	60 segundos
2ª Jornada			
EXERCÍCIO	APTO > OU =	INAPTO < OU =	TEMPO
Corrida de 12 minutos	1600 metros	1599 metros	12 minutos

6.4.1 Os procedimentos para a preparação e execução dos testes são os constantes no ANEXO II deste Edital – Procedimento - Exame de Avaliação de Condicionamento Físico (EACF).

6.4.2 Os candidatos deverão atingir os índices conforme o seu sexo biológico.

7. DA APLICAÇÃO DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF):

7.1 O EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF) será aplicado no seguinte local:

CAIC – Centro de Desportos Educacional Geração 2000 (CAIC Esportivo Geração 2000)

ENDEREÇO: Av. Jerônimo Câmara, S/N – Lagoa Nova, Natal/RN

7.2 O candidato deverá comparecer no local e horário definidos no Anexo I, trajando: camiseta, calção, short ou bermuda ou legging ou malha de compressão, meias e tênis. O candidato que não se apresentar vestido adequadamente não realizará o teste, sendo considerado inapto.

7.2.1 São de responsabilidade exclusiva do candidato a identificação correta do local de realização dos testes e o comparecimento no horário determinado. Não será permitida a entrada após o horário definido para cada candidato, assim como não serão aplicados testes, em hipótese alguma, em local, em data ou em horários diferentes dos predeterminados no Anexo I deste edital.

7.2.2 No dia do EACF, o candidato apresentará além do Atestado Médico, o documento de identidade original e assinará a lista de presença.

7.3 O candidato que der ou receber ajuda será considerado inapto.

7.4 Os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária (estados menstruais, gravidez, indisposições, cãibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos, não serão levados em consideração, não sendo dispensado nenhum tratamento privilegiado.

7.5 Ao resultado do Exame de Avaliação de Condicionamento Físico (EACF) não serão atribuídos pontos ou notas, sendo o candidato considerado **“apto” ou “inapto”**.

7.5.1 O candidato para ser considerado “apto” deverá realizar os exercícios no tempo e/ou nas repetições/distâncias exigidas para os mesmos, conforme subitem 6.4, e obter o resultado “apto” em todos os exercícios.

7.5.2 O resultado de cada aferição/exercício será registrado pelo avaliador na Ficha de Avaliação do candidato. 7.6 O resultado do EACF será disponibilizado no site www.institutoconsulplan.org.br em data oportuna, cabendo aos candidatos o acompanhamento das publicações.

7.7 Será facultado ao candidato recorrer do resultado do Exame de Avaliação de condicionamento Físico - EACF, nos dois dias úteis subsequentes à divulgação do resultado preliminar.

ANEXO I – CANDIDATOS CONVOCADOS

Cargo	Inscrição	Nome	Sexo	Data 1ª Jornada	Abertura dos portões	Fechamento dos portões	Horário de Início	Data 2ª Jornada	Abertura dos portões	Fechamento dos portões	Horário de Início
QOASPM - Medicina Veterinária - Grandes Animais	277000127	Kaliane Costa	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Dentista - Odontopediatria	277001256	Lucyana Da Silva Ramalho	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Enfermeiro - Enfermagem em Cuidados Intensivos (UTI)	277003238	Lígia Lisliê Simião De Santana Fonseca	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Cardiologia	277003912	Thiago Dias De Queiroz	MASCULINO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Neurologia	277000769	Andressa Ferreira Camilo	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Neurologia	277003373	Camila Orrico Peixoto	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Neurologia	277001322	Kaliny Oliveira Peixoto	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Neurologia	277006081	Larissa Carla De Paula Gois	FEMININO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h
QOSPM - Médico - Neurologia	277005897	Raphael Dantas Luz Peixoto	MASCULINO	08/10/2022	8h	8h40	9h	09/10/2022	8h	8h40	9h

ANEXO II
EXAME DA AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (EACF)
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DO EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

1. FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial: ao ser comandado “em posição”, o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas para o sexo masculino e com o joelho tocando ao solo para o sexo feminino e pontas dos pés tocando o solo;

b. Início do teste: após o avaliado tomar a posição inicial, o fiscal acionará um silvo curto de apito, o mesmo iniciará o teste flexionando os cotovelos até formar um ângulo de 90º entre o braço e o antebraço, aproximando o corpo do solo não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deverá permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver a elevação ou abaixamento dos quadris, a contagem não será registrada, pois não ficou caracterizado o movimento correto e realizará flexões de braço ininterruptamente e sem limite de tempo, não se admitindo parada no ritmo das flexões;

c. Término do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado manter contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo;

d. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco do avaliado durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério do mesmo;

e. Não será autorizada a realização do exercício com os punhos cerrados em contato com o solo, assim como manter apenas uma das pontas dos pés em contato com o solo;

f. O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

g. O avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

h. Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;

i. A pontuação relativa a quantidade de repetições do exercício está mensurada nas tabelas referenciadas no fim deste documento;

j. O profissional de Segurança Pública do sexo masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo;

k. A profissional de Segurança Pública do sexo feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios;

l. Durante a realização desta atividade será utilizado o uniforme de educação física regulamentar da Instituição, não sendo permitida a utilização de luvas.

2. FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial: o avaliado deverá estar deitado na posição decúbito dorsal (costas em contato com o colchonete ou como solo), as pernas e braços deverão estar totalmente estendidos no prolongamento do corpo e tocando ao solo;

b. Início do teste: será comandado “atenção”, “prepara”, e então será acionado um silvo curto de apito e o cronômetro marcando a duração de 60 (sessenta) segundos, onde o avaliado poderá iniciar o teste;

c. Execução do teste: o avaliado deverá elevar o tronco e flexionar as pernas, simultaneamente, com os braços estendidos, paralelo ao solo os cotovelos devem ultrapassar a linha dos joelhos, ininterruptamente, ao retornar para posição inicial as mãos deverão tocar ao solo como também seus calcanhares, onde será contabilizado o movimento correto;

d. Término do teste: ao ser atingido o tempo de 60 (sessenta) segundos o fiscal acionará o apito com um silvo curto;

e. O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

- f. O avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;
- g. Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;
- h. A pontuação relativa a quantidade de repetições do exercício está mensurada nas tabelas referenciadas no fim deste documento;
- i. Não é permitida a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

3. TESTE DE COOPER – 12 MIN (MASCULINO E FEMININO).

- a. Posição inicial:** o avaliado coloca-se em afastamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída;
- b. Início do teste:** após o avaliado tomar a posição inicial, o fiscal entoará a voz de comando: "Atenção! Prepara!", em seguida, acionará o silvo de apito longo, com isso o avaliado inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro por outro fiscal.
- c. Execução do teste:** após o início do teste, o avaliado deverá percorrer a distância no tempo limite de 12 minutos devendo correr ou andar sem interrupções durante o tempo de prova, sendo registrada a distância total percorrida durante este tempo.
- d. Término do teste:** o fiscal ficará responsável em observar quando o avaliado percorrer a distância no tempo limite de 12 minutos;
- e. O teste será realizado em pista de atletismo (preferencialmente de 400 metros) ou qualquer outro percurso no plano horizontal, com declividade não superior a 1/1000 metros e devidamente aferido;
- f. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso;
- g. Sempre que possível realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida;
- h. Em nenhum momento o avaliado poderá se ausentar do local da corrida, a não ser que seja autorizado pelo seu fiscal de voltas;
- i. Durante o teste físico o avaliado estará autorizado a correr e caminhar;
- j. O avaliado não poderá durante a realização do teste físico: parar, sentar, deitar, rolar, engatinhar, inverter o sentido do percurso, ou realizar qualquer movimento corporal que descaracterize o objetivo do teste físico (avaliar a capacidade cardiorrespiratória);
- k. Durante o teste físico, não poderão ser concedidos quaisquer tipos de ajuda ou benefício, individuais ou coletivos;
- l. Após o encerramento do teste, o avaliador responsável pela aplicação deste teste físico deve informar ao avaliado o tempo transcorrido e os fiscais informarão o número de voltas percorridas;
- m. A pontuação relativa ao tempo está mensurada nas tabelas referenciadas no fim deste documento.

ANEXO III

MODELO DE ATESTADO MÉDICO

TIMBRE/CARIMBO DO ÓRGÃO DE SAÚDE

ATESTADO

Atesto, para os devidos fins, que o(a) Sr.(a) _____ RG
n.º _____, UF _____, encontra-se apto para realizar **atividades de esforços físicos**, podendo participar do
Exame de Avaliação de Condicionamento Físico - EACF para o Concurso Público da Polícia Militar do Rio Grande do Norte,
conforme **previsto no edital do Concurso Público Nº 001/2022 – PMRN- 18 DE JANEIRO DE 2022** .

Local e data - (máximo de 15 dias de antecedência à data da prova).

Assinatura do Profissional
Carimbo/CRM