

**ESTADO DO CEARÁ
MUNICÍPIO DE ANTONINA DO NORTE
EDITAL 001/2014 DE 14 DE ABRIL DE 2014
ANEXO VI**

**ÍNDICES MÍNIMOS E DESCRIÇÃO DOS TESTES DE CAPACIDADE FÍSICA PARA
O CARGO DE GUARDA MUNICIPAL**

SEXO MACULINO

PROVA	DETALHAMENTO DAS PROVAS	TABELA DE INDICES	
		REPETIÇÕES	TEMPO MÁXIMO
Abdominal com pernas flexionadas	O Candidato terá apenas uma única tentativa para executar o teste. O candidato deverá assumir a posição em decúbito dorsal, joelhos As plantas dos pés devem estar em pleno contato com o solo e os pés devem estar afastados a uma distância inferior a 30 centímetros. O candidato deverá cruzar os braços à frente do tronco, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. A cabeça do candidato também deverá estar em contato com o solo. Um membro da equipe de avaliação deverá segurar os tornozelos do candidato, e assegurando que os pés fiquem em contato com o solo durante o teste. O candidato deverá elevar o tronco até que os cotovelos toquem as coxas e voltar à posição inicial. Cada toque dos cotovelos nas coxas constitui uma flexão. Só serão considerados válidos os movimentos executados corretamente e completos.	15 (quinze) repetições completas	1 (um) Minuto (máximo)

<p>Corrida de Resistência</p>	<p>O Candidato terá apenas uma única tentativa para percorrer a distância de 1.800 metros. Essa prova será realizada com partida livre, podendo o executante, eventualmente, também caminhar durante a prova. A partir do início da prova, não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso, o candidato que abandonar o local da prova ou não conseguir concluir o percurso durante o tempo máximo previsto será considerado “REPROVADO”. O Candidato, que oferecer ajuda e/ou receber ajuda como: puxar, empurrar, carregar, segurar, ou prestar e receber qualquer atitude de favorecimento de outro candidato será, automaticamente, considerado “REPROVADO”.</p>		<p>12 (doze) minutos (máximo)</p>
-------------------------------	---	--	-----------------------------------