

**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS**

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

**– CANDIDATOS SUBJUDICE E GESTANTES**

O **COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS**, no uso de suas atribuições legais, torna público o Edital de Convocação para o Exame de Aptidão Física (TAF), de acordo com as normas estabelecidas neste Edital.

**1. DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS**

- 1.1.** O Exame de Aptidão Física terá caráter eliminatório e o candidato será considerado **APTO** ou **INAPTO**.
- 1.2.** Os candidatos convocados estão elencados no **Anexo I** deste Edital.
- 1.3.** O Exame acontecerá nos dias **04 e 05 de dezembro de 2023**, conforme **Anexo I**.
- 1.4.** O horário de abertura e fechamento dos portões está estabelecido no **Anexo I**.
- 1.5.** Local de realização: Vila Olímpica de Manaus, situada na Avenida Pedro Teixeira, 1271 – 1359, Dom Pedro, Manaus – AM.
- 1.6.** Os candidatos convocados nas datas e horários constantes no **Anexo I** deverão comparecer **60 (sessenta)** minutos antes do horário marcado para o início do Exame, atentando-se aos horários destinados à abertura e ao fechamento do portão. O acesso ao recinto será restrito aos candidatos de cada horário e dar-se-á pelo chamamento do fiscal.
- 1.7.** Para a realização do Exame de Aptidão Física, o candidato deverá comparecer no dia, horário e local previamente designados, portando documento de identificação original com foto e atestado médico específico (**Anexo II**) e, ainda, se apresentar com trajés adequados, a saber: camiseta T-shirt ou sem manga (sem desenhos ou inscrições), calção (masculino) e short ou legging (feminino) e tênis. Não será permitido o uso de top para realizar os exercícios. Somente após a apresentação dos documentos, os candidatos poderão fazer uso do banheiro e/ou vestiário.
  - 1.7.1.** O atestado médico deverá ter data de emissão de no máximo **15 (quinze)** dias antes da data de realização do Exame e conter, expressamente, a informação de que o candidato está **APTO** a realizar os exercícios previstos neste Edital. O atestado médico deverá ser original, estar redigido em letra legível, com citação do nome por extenso do candidato, carimbo indicando o nome, número do CRM e a assinatura do médico responsável por sua emissão.
  - 1.7.2.** O candidato que deixar de apresentar o atestado médico ou apresentá-lo em desconformidade com o modelo constante no **Anexo II** não poderá ser submetido ao Exame de Aptidão Física, sendo o mesmo automaticamente eliminado do concurso.
  - 1.7.3.** O atestado médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato.
- 1.8.** Somente serão permitidos recipientes de material transparente e sem rótulos que impeçam a visualização de seu conteúdo para armazenamento de lanches de rápido consumo e bebidas.
- 1.9.** Não haverá adaptação do Exame de Aptidão Física às condições do candidato, não havendo tratamento diferenciado aos candidatos, sejam quais forem as circunstâncias alegadas, tais como alterações orgânicas ou fisiológicas permanentes ou temporárias, estados menstruais,

indisposições, cãibras, contusões ou outras situações que impossibilitem, diminuam ou limitem a capacidade física e/ou orgânica do candidato, sendo que o candidato deverá realizar os exercícios previstos de acordo com o escalonamento previamente efetuado pela FGV, o qual será realizado de forma aleatória.

1.10. A preparação e o aquecimento para a realização dos Exames de esforço físico são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.

1.11. Cada Exame de esforço físico terá 01 (um) coordenador responsável que fará a explanação sobre a metodologia de preparação e execução do Exame específico, sendo o único autorizado a dirimir dúvidas dos candidatos.

1.12. Será facultado ao candidato o uso de máscara no recinto da aplicação do Exame de Aptidão Física, sendo sugerido o não uso no momento de realização dos Exames.

1.13. Será eliminado do concurso o candidato que, durante a realização do Exame de Aptidão Física, for surpreendido portando telefone celular, relógio, smartwatch, wearable tech e/ou máquina fotográfica. Será permitido durante o Exame de corrida, o uso óculos escuros ou quaisquer acessórios de chapelaria (chapéu, boné etc.).

1.14. Todos os casos omissos ou duvidosos, contingências e imprevistos ocorridos durante a realização do Exame ou não, que não tenham sido expressamente previstos no presente Edital, no Edital de abertura e legislação vigente, serão resolvidos pela Comissão Especial do concurso público constituída para este fim, assessorados pela FGV e Coordenação Geral do TAF.

1.15. O candidato que infringir qualquer proibição prevista neste Edital e/ou no Edital de Abertura, independentemente do resultado obtido no Exame de Aptidão Física, será eliminado do concurso.

1.16. O candidato que vier a acidentarse, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios do Exame de Aptidão Física, e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no concurso público.

1.18.1 Caso haja necessidade de remanejamento de candidato (a), o mesmo será direcionado para uma Unidade de Pronto Atendimento Público mais próxima e/ou que esteja com menor lotação.

1.17. As baterias do Exame de Aptidão Física serão filmadas e/ou gravadas, respeitados os preceitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei n. 13.709/2018) e da Lei de Acesso à Informação (Lei n. 12.527/2011).

1.18. O candidato que se recusar a realizar algum dos exercícios do Exame de Aptidão Física deverá se posicionar frente a câmera e gravar declarando a desistência dos exercícios ainda não realizados e, conseqüentemente, do Exame de Aptidão Física, sendo, portanto, eliminado do concurso.

1.18.1. Em caso de recusa, o documento será assinado pelo avaliador, coordenador do referido exercício e 2 (duas) testemunhas.

1.19. O Exame de Aptidão Física será realizado independentemente das condições meteorológicas.

1.20. O candidato será considerado APTO no Exame de Aptidão Física se submetido a todos os Exames obtiver o desempenho mínimo em cada Exame físico.

1.21. O candidato considerado INAPTO na realização de qualquer um dos Exames, após o resultado final, será eliminado do concurso.

1.22. O candidato considerado INAPTO no Exame de Aptidão Física poderá interpor recurso no prazo de até 2 (dois) dias úteis, a contar do primeiro dia útil subsequente a divulgação do Resultado Preliminar.

## 2. DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

2.1. O Exame de Aptidão Física será realizado em uma única fase, contemplando 2 (dois) dias.

2.1.1. No primeiro dia, será realizado o Exame de flexão de braços, abdominal e corrida.

2.1.2. No segundo dia, será realizada o Exame de natação.

2.2. Os candidatos terão 02 (duas) tentativas de realizar os Exames de flexão de braços e abdominal e apenas 01 (uma) tentativa para realizar o Exame da corrida de 12 minutos (2.400m – 2.000m ) e o de natação (25m), sem tempo.

2.3. O Exame de Aptidão Física seguirá a tabela abaixo:

EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) – Primeiro dia						
SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO		SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO
MASCULINO	FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA	≥ 5 repetições		FEMININO	FLEXÃO DE BRAÇOS COM SEIS APOIOS	≥ 15 repetições
	ABDOMINAL SUPRA	≥ 35 repetições – 1'00"			ABDOMINAL SUPRA	≥ 30 repetições – 1'00"
	CORRIDA DE RESISTÊNCIA	2.400 m - ≤ 12'00"			CORRIDA (2.000 m)	2.000m - ≤ 12'00"
EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) – Segundo dia						
SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO		SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO
MASCULINO	NATAÇÃO	25m livre - sem tempo		FEMININO	NATAÇÃO (25 m)	25m livre - sem tempo

2.4. O objetivo de cada exercício, o desempenho mínimo, as condições de execução e as causas de eliminação estão descritos nas tabelas a seguir:

- i. **Exame 1** – Força de Membros Superiores (FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA), **para os candidatos de sexo masculino:**

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	05 (cinco) repetições.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> o candidato, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente). As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.
	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> O avaliador comandará o início do Exame: candidato(s) pronto(s)? / Iniciar - a) TEMPO 1: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços, sem o auxílio de qualquer tipo de impulso gerado a partir de balanços (pernas e quadril, por exemplo), até que o queixo ultrapasse completamente a barra, estando a cabeça na posição natural (sem hiperextensão do pescoço); e b) TEMPO 2: deverá, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada 1 (uma) execução.

	<p><b>Observações:</b></p> <p>a) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;</p> <p>b) O ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato, não havendo limite de tempo;</p> <p>c) O traje para este Exame será camiseta T-shirt ou sem manga e calção.</p>
<b>Causas de eliminação</b>	Desistir e /ou não atingir o desempenho mínimo estabelecido após o resultado final. Podem ser concomitantes ou não.

ii. **Exame 1 – Força de Membros Superiores (FLEXÃO DE BRAÇOS COM SEIS APOIOS), para os candidatos de sexo feminino:**

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	15 (quinze) repetições.
<b>Condições de execução</b>	<p><b>Posição inicial:</b> mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros, tronco alinhado com as pernas, joelhos apoiados no solo e pés levemente unidos.</p> <p><b>Normas para Execução do Exercício:</b> O avaliador comandará o início do Exame: candidato(s), pronto(s)? / Iniciar -</p> <p>a) TEMPO 1: a candidata deverá baixar tronco e pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, até que os cotovelos ultrapassem a linha das costas e seu corpo esteja próximo ao solo (cerca de 10 cm); e</p> <p>b) TEMPO 2: a candidata deverá estender os braços, retornando seu corpo à posição anterior de maneira uniforme.</p>
	<p><b>Observações:</b></p> <p>a) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;</p> <p>b) A execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa;</p> <p>c) O traje para este Exame será camiseta T-shirt ou sem manga e short ou legging preta. Não será permitido o uso de top.</p>
	<p><b>Causas de eliminação</b></p> <p>Desistir e /ou não atingir o desempenho mínimo estabelecido após o resultado final. Podem ser concomitantes ou não.</p>

iii. **Exame 2 – Resistencia Abdominal (ABDOMINAL SUPRA), para os candidatos dos sexos masculino e feminino:**

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos grupamentos musculares do abdômen.
<b>Desempenho mínimo</b>	Masculino: 35 (trinta e cinco) repetições / Feminino: 30 (trinta) repetições
	<p><b>Posição inicial:</b> deitado em decúbito dorsal, cabeça apoiada no solo, antebraços cruzados sobre o tórax com as mãos tocando os ombros, joelhos flexionados a 90°, pés apoiados e fixos no solo com afastamento que não exceda a largura dos ombros.</p> <p><b>Normas para Execução do Exercício:</b> O avaliador comandará o início do Exame: candidato(s) pronto(s)? / Iniciar -</p> <p>a) TEMPO 1: o candidato deverá flexionar o abdômen, elevando o tórax e</p>

<b>Condições de execução</b>	<p>tocando os cotovelos em qualquer parte da coxa, mantendo as mãos em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, a planta dos pés e o glúteo deverão permanecer totalmente no solo; e</p> <p>b) TEMPO 2: deverá retornar à posição inicial, até que as escápulas toquem o solo, contando-se assim 1 (uma) repetição (flexão).</p>
	<p><b>Observações:</b></p> <p>a) O abdominal será realizado com o pé apoiado por um fiscal enquanto executado;</p> <p>b) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;</p>
	<p>c) O tempo máximo permitido para a execução das repetições é de 1' (um minuto);</p> <p>d) O traje para este Exame será camiseta T-shirt ou sem manga, calção (masculino) e short ou legging preta (feminino). Não será permitido o uso de top.</p>
	<p><b>Causas de eliminação</b></p> <p>Desistir e /ou não atingir o desempenho mínimo estabelecido após o resultado final. Podem ser concomitantes ou não.</p>

iv. **Exame 3 - Resistência Aeróbica (CORRIDA):**

<b>Objetivo</b>	Avaliar indiretamente a resistência aeróbica.	
<b>Desempenho mínimo</b>	<p><b>Masculino:</b> 2.400m (dois mil e quatrocentos metros) no tempo <b>igual ou inferior a 12 minutos.</b></p>	<p><b>Feminino:</b> 2.000m (dois mil metros) no tempo <b>igual ou inferior a 12 minutos.</b></p>
<b>Condições de execução</b>	<p><b>Posição inicial:</b> livre.</p>	
	<p><b>Normas para Execução do Exercício:</b></p> <p>O coordenador do exame dará o comando de “preparar”, e logo após, apitará para a largada e, concomitantemente, acionará o cronômetro.</p> <p>O candidato deverá percorrer a distância total de 2.400m ( dois mil e quatrocentos metros ) para candidatos do sexo masculino e 2000m (dois mil metros) para o sexo feminino em até 12' (doze) minutos para concluir o Exame.</p>	
	<p><b>Observações:</b></p> <p>a) Aos 10' (dez) minutos percorridos o coordenador do exame apitará visando a orientação do tempo restante para finalizar o exame.</p> <p>b) Caso o(a) candidato(a) queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, será dada uma nova largada.</p> <p>c) Se o(a) candidato(a) queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado(a).</p> <p>d) O(A) candidato(a) poderá caminhar durante o percurso, mas deverá cumprir o exame dentro do tempo estipulado.</p> <p>e) O traje para este Exame será camiseta T-shirt, sem manga ou de <u>manga comprida</u>, calção (masculino) e short ou legging preta (feminino). Não será permitido o uso de top.</p>	
<b>Causas de eliminação</b>	<p>Eliminação - desistir e /ou não atingir o desempenho mínimo estabelecido após o resultado final. Podem ser concomitantes ou não.</p>	

**v. Exame 4 – Natação (25m) para os candidatos dos sexos masculino e feminino:**

<b>Objetivo</b>	Avaliar a capacidade de locomoção em meio aquático.
	<b>Posição inicial:</b> livre, estando o candidato dentro da piscina, segurando na borda.
<b>Condições de execução</b>	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> O coordenador do exame dará o comando de “preparar”, e logo após, apitará para a largada.
	O candidato deverá nadar em estilo livre a distância total de 25m (vinte e cinco metros) para concluir o Exame sem tomada de tempo.
<b>Causas de eliminação</b>	<b>Observações:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Caso o(a) candidato(a) queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, será dada uma nova largada.</li> <li>b) Se o(a) candidato(a) queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado(a).</li> <li>c) o traje para este Exame será: sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino.</li> </ul>
	Queimar a largada por 2 (duas) vezes; pisar ou apoiar os pés no fundo da piscina; ou segurar nas bordas ou raias; desistir e /ou não atingir o desempenho mínimo estabelecido após o resultado final. As causas podem ser concomitantes ou não.

Manaus/AM, 17 de novembro de 2023.

**ANEXO I – RELAÇÃO DE CANDIDATOS CONVOCADOS**

Inscrição	Nome	Sexo	Cargo	1º dia	Horário de Abertura dos Portões	Horário de Fechamento dos Portões	2º dia	Horário de Abertura dos Portões	Horário de Fechamento dos Portões
194071151	Alice Pereira De Castro	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194085608	Ana Beatriz Santos Gomes	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194009377	Edna Mara Ferreira Lima	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194032873	Emelly Lopes De França	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194066542	Isabelle Sávia Dias Fernande	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194042700	Talita Sarraff Pereira	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h
194089480	Valéria Litaiff Andrade	Feminino	Soldado Bombeiro	4/12/2023	19h30	20h	5/12/2023	19h30	20h



## ANEXO II – ATESTADO MÉDICO PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

Atesto, a fim de fazer a prova junto ao Corpo de Bombeiros Militar do Estado Amazonas, que o(a) Sr.(a).

\_\_\_\_\_ portador(a) da Carteira de

Identidade no \_\_\_\_\_ e CPF no \_\_\_\_\_ encontra-se em

perfeitas condições de saúde, estando apto(a) a participar do Exame de Aptidão Física constante do Concurso Público

do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amazonas (Edital de Abertura n. 01/2021), que compreende os seguintes

Exames de esforço físico: Flexão de braços na barra fixa, Abdominal supra, Corrida de Resistência e Natação.

Manaus, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura Nome legível e CRM do Médico