



## EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

A Prefeitura de Caraguatatuba - SP, no uso das atribuições que lhe são conferidas pela legislação em vigor, torna público o Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física, de acordo com as normas estabelecidas neste Edital.

### 1. DISPOSIÇÕES INICIAIS

- 1.1. O Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório, tem o objetivo buscar os candidatos melhores condicionados fisicamente, e consistirá em um conjunto de avaliações físicas realizadas pelos candidatos, com deficiência ou não, convocados por meio de Edital, em ordem preestabelecida, com a finalidade de aferir a aptidão do candidato para desempenhar física e organicamente as atividades típicas do cargo.
- 1.2. Os candidatos convocados estão elencados no **Anexo I** deste Edital.
- 1.3. O TAF ocorrerá no dia **22 de março de 2025**.
- 1.4. O TAF será realizado às 08h, no CEMUG - Centro Esportivo Ubaldo Gonçalves, localizado na Av. José Herculano, 50 – Jardim Britânia – Caraguatatuba, São Paulo – 11665-150.
- 1.5. O TAF será aplicado por meio de testes em atividades físicas específicas, com desempenho mínimo determinado.
- 1.6. Os candidatos com deficiência participarão do Teste de Aptidão Física em igualdade de condições com os demais candidatos.
- 1.7. Haverá adaptação razoável do Teste de Aptidão Física às condições do candidato com deficiência conforme procedimentos a serem estabelecidos no Edital de convocação para o Teste de Aptidão Física.
- 1.8. Para a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá apresentar atestado médico digitado, com data não superior a 15 (quinze) dias de antecedência em relação ao primeiro dia de realização do teste físico, nominal ao candidato, devidamente assinado e carimbado pelo médico, constando visivelmente o número do registro do Conselho Regional de Medicina do mesmo, em que certifique especificamente estar o candidato APTO para realizar o Teste de Aptidão Física, de acordo com o **ANEXO II**.
  - 1.8.1. O candidato que, no momento de sua identificação, deixar de apresentar o referido atestado médico, será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do concurso.
- 1.9. O Atestado Médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato de aplicação do teste.
- 1.10. O TAF será composto pelos seguintes exercícios, de realização obrigatória: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra e Corrida de Resistência de 12 (doze) minutos, para todos os cargos, exceto para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito. Para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito, o TAF será composto pelos seguintes exercícios: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Corrida de 50m (cinquenta metros), Flexão Abdominal Supra e Corrida de 12 (doze) minutos.
- 1.11. Os testes serão aplicados de forma sequencial, a critério da banca, com intervalo mínimo de pelo menos 5 (cinco) minutos entre cada teste.
  - 1.11.1. A ordem dos exercícios poderá sofrer alterações.
- 1.12. O candidato deverá comparecer ao local do teste na data e horário que serão indicados quando da convocação para a etapa, munido de carteira de identidade original e trajas apropriados (calção de ginástica/short ou legging, tênis, camiseta, T-shirt ou regata).
- 1.13. O candidato que deixar de comparecer a qualquer uma das provas do Teste de Aptidão Física, ainda que por motivo de alteração psicológica ou fisiológica temporária, será considerado eliminado do certame.



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba**  
Estado de São Paulo  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

- 1.14. O candidato que se recusar a realizar algum dos exercícios do Teste de Aptidão Física deverá assinar declaração de desistência dos exercícios ainda não realizados e, conseqüentemente, do Teste de Aptidão Física, sendo, portanto, eliminado do concurso.
  - 1.14.1. Caso o candidato se recuse a assinar a declaração de desistência, serão colhidas assinatura de 3 (três) testemunhas.
- 1.15. Não serão levados em consideração os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.), que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos.
- 1.16. Ao final do TAF, o candidato poderá ser considerado APTO ou INAPTO.
  - 1.16.1. APTO se submetido a todos os testes mencionados no item 1.10, e atingir o desempenho mínimo em cada teste;
  - 1.16.2. INAPTO, e conseqüentemente, ELIMINADO após o resultado final, o candidato que:
    - a) Não apresentar o atestado médico específico, conforme modelo constante no Anexo IV;
    - b) Deixar de realizar algum dos exercícios do TAF;
    - c) Não obtiver o desempenho mínimo exigido em cada exercício;
    - d) Deixar de comparecer conforme o Edital de Convocação.
  - 1.16.3. O candidato INAPTO em qualquer dos exercícios prosseguirá na realização dos demais.
- 1.17. Nenhum candidato considerado "INAPTO" será submetido a novo exame ou prova, e nem haverá reexame ou reavaliação.
- 1.18. Os desempenhos exigidos nos testes destinam-se à avaliação da força, resistência, velocidade e capacidade aeróbica que um candidato precisa possuir para suportar física e organicamente, as exigências físicas para o cargo.
- 1.19. A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos.
- 1.20. A descrição dos exercícios está elencada no **Anexo III**.
- 1.21. Os testes do exame de aptidão física serão gravados em vídeo pela banca.
  - 1.21.1. O candidato que se recusar a ter seu teste gravado em vídeo será eliminado do concurso.
- 1.22. Os imprevistos ocorridos durante a realização do exame de aptidão física serão dirimidos, em conjunto, pelo coordenador da banca examinadora e por representante oficial da Comissão do Concurso da Prefeitura no local de prova.
- 1.23. O exame de aptidão física será aplicado por uma banca examinadora coordenada por um profissional com habilitação plena em Educação Física e supervisionado por representante da Comissão do Concurso da Prefeitura no local de prova. O candidato que infringir qualquer proibição prevista neste anexo ou no edital que rege o certame, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.
- 1.24. Os casos de alteração psicológica e(ou) fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, COVID-19, contusões, luxações, fraturas, etc.), que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a performance dos candidatos nos testes do exame de aptidão física, serão desconsiderados, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado por parte da Administração, mesmo que ocorram durante a realização dos testes.
  - 1.24.1. Será permitido à candidata gestante o direito a realizar o exame de aptidão física em período diverso daquele estabelecido inicialmente no edital de convocação para tal fase, de modo a respeitar o seu estado gravídico e permitir-lhe concorrer em condições de igualdade com os demais candidatos, dentro de um prazo a ser estabelecido em edital, a contar do término da gravidez.
- 1.25. Nenhum candidato poderá alegar desconhecimento do presente Edital.
- 1.26. Os casos não previstos neste anexo serão dirimidos pela Comissão do Concurso da Prefeitura, representantes da FGV e Coordenação do Exame de Aptidão Física.

**Caraguatatuba, 18 de março de 2025**



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba**  
Estado de São Paulo  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

**ANEXO I – LISTA DE CONVOCADOS**

<b>INSCRIÇÃO</b>	<b>NOME</b>
628008834	Andreza Reis Das Chagas
628001986	Caroline Do Nascimento Vieira
628000296	Nailma Gomes Guimaraes De Jesus



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba**

Estado de São Paulo

**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

**ANEXO II – MODELO ATESTADO MÉDICO (TAF)**

---

Atesto, a fim de fazer a prova junto ao Município de Caraguatatuba, para o cargo de \_\_\_\_\_, 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 Teste de Aptidão Física do Concurso Público da Prefeitura de Caraguatatuba (Edital de Abertura nº 01/2023), que compreende os seguintes Testes de esforço físico: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra, Corrida de 12 (doze) minutos; e, especificamente para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra, Corrida de 12 (doze) minutos e Corrida de 50 (cinquenta) metros.

\_\_\_\_\_, de 2025.

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



### ANEXO III – EXERCÍCIOS TAF

---

#### DOS TESTES DO EXAME DO TAF

##### 1. TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO EM APOIO DE FRENTE - Masculino (4 APOIOS)

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

**a)** Posição inicial: ao comando de “em posição”, o candidato deve se posicionar em solo plano e com apoio ou não de um colchonete em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com a distância um pouco mais afastadas do que a linha dos ombros, com os dedos voltados para frente, com os braços totalmente estendidos, 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.

**b)** Execução: ao comando 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.

A contagem das execuções corretas levará em consideração a flexão e extensão total dos cotovelos.

Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:

- apoiar o peito no chão;
- não flexionar os cotovelos ou não estender totalmente os membros superiores;
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- apoiar as coxas no solo;
- após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições acima. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.

Quando a execução não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido - **15 (quinze)** repetições corretas.

Obs. Não será admitido a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores do candidato durante a execução do teste, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

##### 2. TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO EM APOIO DE FRENTE - Feminino (SEIS APOIOS)

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

**a)** Posição inicial: ao comando de “em posição”, a candidata deve se posicionar em solo plano e com apoio de um colchonete em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com a distância um pouco mais afastadas do que a linha dos ombros, com os dedos voltados para frente, com os braços totalmente estendidos, joelhos unidos e flexionados, e pés em contato com o solo. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.

**b)** Execução: ao comando de "iniciar", a candidata flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará



## Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba

Estado de São Paulo

SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

à posição inicial com a extensão completa dos braços. Durante a execução do teste, a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e pés, a qual deverá manter tronco e quadris em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição.

A contagem das execuções corretas levará em consideração a flexão e extensão total dos cotovelos.

Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:

- apoiar o peito no chão;
- não flexionar os cotovelos ou não estender totalmente os membros superiores;
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- apoiar as coxas no solo;
- após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições acima. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.

Quando a execução não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerada APTA a candidata que atingir o desempenho mínimo exigido - **10 (dez)** repetições corretas

Obs. Não será admitido a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores do candidato durante a execução do teste, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

### 3. TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA - Masculino e Feminino

A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

**a)** Posição inicial: o candidato deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, mãos tocando o ombro oposto (mão esquerda tocando o ombro direito e mão direita tocando o ombro esquerdo), joelhos flexionados a aproximadamente 90 graus e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo.

**b)** Execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará o tronco até tocar os joelhos, em sua parte superior, região central da patela, com os cotovelos e retornará à posição inicial, de forma que a escápula encoste no solo, completando uma repetição.

O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos

Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido - **20 (vinte)** repetições para o masculino e **15 (quinze)** repetições para o feminino.

Rua Frei Pacífico Wagner, 985, Centro - Caraguatatuba/SP

Telefone: (12) 3886.3700/3701



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba**  
Estado de São Paulo  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

O candidato terá que realizar o desempenho mínimo exigido no tempo de 1' (um minuto).

Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber qualquer tipo de ajuda física.

Durante a execução do exercício, o candidato que perder o contato das mãos com os ombros, não terá validada a contagem daquele movimento.

#### **4. TESTE DE CORRIDA DE 12' (DOZE MINUTOS) – Masculino e Feminino**

Deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas (oval ou circular, apropriada para corrida), podendo o piso ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes e com marcação escalonada a cada 50 metros. Terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro, bem como aos 10' (dez minutos) corridos.

A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas no sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

- Deverá percorrer a distância exigida para aprovação no tempo de 12 minutos;
- Poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

Não será permitido ao candidato, depois de iniciada a corrida:

- Abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
- Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os 12 minutos, sem a respectiva liberação do fiscal;
- Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Cada candidato terá apenas 1 (uma) tentativa para realizar o teste.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido – **2000m (dois mil)** para o masculino e **1.600m (hum mil e seiscentos)** para o feminino.

#### **5. CORRIDA DE VELOCIDADE DE 50m – Masculino e Feminino**

O teste de corrida de 50m terá início marcado por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas dos pontos de largada e chegada.

- a) Posição inicial: ao comando de voz “PREPARAR”, o candidato se posicionará atrás da linha demarcada (linha de largada), preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.
- a) Execução: Ao sinal do silvo do apito, momento em que será acionado o cronômetro, o candidato deverá percorrer, no menor tempo possível, os 50 (cinquenta) metros existentes entre a linha de largada e a linha de chegada. O cronômetro será interrompido quando o candidato ultrapassar a linha demarcada de chegada com o tórax.



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba**  
Estado de São Paulo  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

Em caso de o candidato largar antes do comando de voz para tal (queima de largada), esta será considerada como tentativa.

O resultado do teste será indicado pelo tempo decorrido pelo candidato ao completar o percurso desde a largada até a chegada, com a precisão de **décimo de segundo**.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido de **8.5 (oito segundos e cinco décimos)** para o masculino e **10.5 (dez segundos e cinco décimos)** para o feminino.