



**Concurso Público para provimento de vagas para o cargo de Guarda Civil Municipal 2ª Classe do
quadro efetivo do Município de São José dos Campos
Edital nº 01/2023**

O Município de São José dos Campos/SP, no uso de suas atribuições legais, torna público o Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física (TAF) e Aferição de Altura, de acordo com as normas estabelecidas neste Edital.

1. DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS

- 1.1. O Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura terá caráter eliminatório e classificatório 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 no dia 29 de setembro de 2024, conforme Anexo I.**
 - 1.3.1. Não haverá segunda chamada para o Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, sendo automaticamente eliminado do Concurso público o candidato convocado que não comparecer, salvo o previsto no subitem 1.11.
- 1.4. O horário de abertura e fechamento dos portões está estabelecido no Anexo I.
- 1.5. **Os testes serão realizados no Centro Esportivo Vale do Sol. Endereço: Praça Bahia de São Salvador, 342 - Jardim Vale do Sol, São José dos Campos – SP. CEP. 12238-090.**
- 1.6. Os candidatos convocados nas datas e horários constantes no Anexo I deverão comparecer 60' (sessenta minutos) antes do horário marcado para a abertura do portão, atentando-se ao horário destinado 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 Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, o candidato deverá apresentar **atestado médico digitado**, com data não superior a 30 (trinta) 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.
 - 1.7.1. O Atestado Médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato de aplicação do teste.
 - 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 Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, sendo o mesmo automaticamente eliminado do concurso.
- 1.8. 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 trajes adequados, a saber: calção de ginástica/short ou legging, tênis, camiseta, T-shirt ou regata. 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. Não será permitido o acesso aos sanitários após início dos Exames e/ou entre os setores de exercícios.
- 1.9. 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.



- 1.10. O Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura será organizado, preferencialmente, em grupos separados por gêneros - masculino e feminino, a critério da banca examinadora e não obedecerá, necessariamente, a ordem de classificação após prova objetiva.
- 1.11. A candidata que se apresentar com atestado médico que comprove situação de gravidez ou estado de puerpério que a impossibilite de realizar os exercícios do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, terá suspensa a sua avaliação física.
 - 1.11.1. A candidata continuará participando das demais etapas do certame e, caso aprovada em todas elas, será convocada para a realização do Exame Físico após o período mínimo de 120 (cento e vinte) dias, a contar da data do parto ou fim do período gestacional ou início do estado de puerpério, de acordo com a conveniência da administração, sem prejuízo da participação nas demais etapas do concurso.
 - 1.11.2. É de inteira responsabilidade da candidata procurar a FGV, após o período mencionado, para a realização do Teste de Aptidão Física e Aferição da Altura.
 - 1.11.3. É de inteira responsabilidade da candidata comunicar e enviar para o e-mail concursoprefsjc23@fgv.br atestado médico no qual deverá constar, expressamente, o estado de gravidez e o período gestacional em que se encontra, bem como a data, a assinatura, o carimbo e o CRM do profissional que o emitiu.
 - 1.11.4. A candidata que não entregar o atestado médico e, se recusar a realizar os exercícios do Teste de Aptidão Física e Aferição da Altura alegando estado de gravidez, será eliminada do concurso público.
- 1.12. Não haverá adaptação do Teste 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, câibras, 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, EXCETO para os candidatos com Deficiência, que tiverem sua solicitação de adaptação para o TAF deferida.
- 1.13. Não será considerada adaptação razoável a dispensa de exercício, sendo o candidato impossibilitado por laudo médico de realizar qualquer exercício do TAF, considerado inapto na etapa.
- 1.14. A preparação e o aquecimento para a realização dos exercícios de esforço físico são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.
- 1.15. Cada teste 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.
- 1.16. Será facultado ao candidato o uso de máscara no recinto da aplicação do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, sendo sugerido o não uso no momento de realização dos exercícios.
- 1.17. Será eliminado do concurso o candidato que, durante a realização do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, for surpreendido portando telefone celular, relógio, smartwatch, wearable tech e/ou máquina fotográfica.
- 1.18. Todos os casos omissos ou duvidosos, contingências e imprevistos ocorridos durante a realização do Teste 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.
- 1.19. O candidato que infringir qualquer proibição prevista neste Edital e/ou no Edital de Abertura, independentemente do resultado obtido no Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, será eliminado do concurso.



- 1.20. O candidato que vier a acidentar-se, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no concurso público.
- 1.20.1. Não caberá a FGV, nem ao Município de São José dos Campos, nenhuma responsabilidade no tocante a eventuais enfermidades e/ou lesões que possam acometer o candidato no decorrer do Teste de Aptidão Física.
- 1.20.2. 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.
- 1.21. As baterias do Teste 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), para fins de posterior reprodução e análise dos recursos interpostos contra o resultado, exclusivamente pela Prefeitura de São José dos Campos ou pela FGV.
- 1.22. O Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura será realizado independentemente das condições climáticas (chuva, temperatura, radiação solar, vento, etc).
- 1.23. Durante a realização do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura apenas poderão ingressar no local de avaliação os candidatos convocados. É proibida a presença de acompanhante do(a) candidato(a) durante a execução da prova.
- 1.24. A aferição da estatura mínima exigida para a função será realizada antes dos exercícios do Teste de Aptidão Física. Se o candidato não tiver a altura mínima exigida, constante no subitem 3.2 do Edital de Abertura, será considerado eliminado deste Concurso Público.
- 1.25. A aferição de altura será realizada com o candidato descalço, descoberto e sem meias.
- 1.26. A medição da altura do candidato será realizada em instrumento específico (estadiômetro), devidamente aferido por órgão competente.
- 1.26.1. O candidato poderá ser submetido a mais de uma medição, no mesmo dia e na sequência da primeira medição.
- 1.27. A aferição de altura, terá o resultado expresso pelo conceito APTO ou INAPTO.
- 1.28. A prova de aptidão física terá notas atribuídas na escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos.
- 1.28.1. Cada exercício do Teste de Aptidão Física terá notas atribuídas na escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos, conforme consta da tabela de pontuação constante no Anexo III deste Edital.
- 1.28.2. Os desempenhos dos candidatos em cada exercício de aptidão física serão transformados em pontos conforme Anexo III.
- 1.28.3. Será considerado "INAPTO" no Teste de Aptidão Física o candidato que:
- a) Obtiver menos do que 10 (dez) pontos em qualquer dos exercícios definidos neste Edital, e, no somatório desses pontos, menos que 170 (cento e setenta) pontos;
- b) Perfizer a Nota do Teste de Aptidão Física inferior a 42,50 (quarenta e dois pontos e meio).
- 1.28.4. A Nota do Teste de Aptidão Física corresponderá à média aritmética simples dos pontos obtidos nos 4 (quatro) exercícios de aptidão física.
- 1.28.5. O candidato considerado "INAPTO" em qualquer um dos exercícios definidos nesta etapa, após o resultado final, será automaticamente eliminado.
- 1.28.6. Os candidatos considerados "INAPTOS" e os ausentes nesta prova serão excluídos deste Concurso.
- 1.28.7. Nenhum candidato considerado "INAPTO" será submetido a novo exame ou prova, e nem haverá reexame presencial. Haverá reavaliação através do vídeo, caso o candidato impetre recurso administrativo.
- 1.29. O Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura consistirá na execução de bateria de exercícios, considerando-se APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo indicado para cada um deles.



- 1.30. Os exercícios serão aplicados de forma sequencial, observando-se a ordem estabelecida no item abaixo elencado.
- 1.31. Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização das provas do exame físico, sendo considerados inaptos àqueles que o fizerem.
- 1.32. O candidato que se recusar a realizar algum dos exercícios do Teste de Aptidão Física e a Aferição de Altura deverá declarar frente à câmera a desistência e assinar declaração de desistência dos exercícios ainda não realizados e, conseqüentemente, do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura, sendo, portanto, eliminado do concurso.
- 1.32.1. Caso o candidato se recuse a declarar e assinar a declaração de desistência, serão colhidas assinatura de 3 (três) testemunhas.
- 1.33. 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.
- 1.34. O candidato considerado INAPTO na realização de qualquer um dos exercícios, após o resultado final, será eliminado do concurso.
- 1.35. O resultado do Teste de Aptidão Física e Aferição de Altura será publicado site <https://conhecimento.fgv.br/concursos/prefsjc23>.
- 1.36. Os candidatos disporão de 2 (dois) dias úteis para interpor recurso contra o resultado preliminar da etapa, a contar da data de publicação do resultado.
- 1.37. A resposta aos recursos será disponibilizada em link para consulta individual no site <https://conhecimento.fgv.br/concursos/prefsjc23>.

2. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) E AFERIÇÃO DE ALTURA

2.1. O Teste de Aptidão Física constará dos seguintes exercícios:

| PROVA | ÍNDICE | TEMPO MÁXIMO |
|--|---|---------------|
| Teste de flexão abdominal supra | Desempenho Mínimo para pontuação mínima* Masculino: Até 25 anos – 23(vinte e três) repetições em 1' (um) minuto De 26 a 30 anos – 20 (vinte) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios Feminino: Até 25 anos – 16 (dezesesseis) repetições em 1' (um) minuto De 26 a 30 anos – 14 (quatorze) repetições em 1' (um) minuto | 1 (um) minuto |
| Teste de corrida de 50 metros | Desempenho Mínimo para pontuação mínima* Masculino: Até 25 anos – 9"25(nove segundos e vinte e cinco centésimos) De 26 a 30 anos – 9"50 (nove segundos e cinquenta centésimos) Feminino: Até 25 anos – 10"50 (dez segundos e cinquenta centésimos) De 26 a 30 anos – 10"75 (dez segundos e setenta e cinco centésimos) | - |
| Flexo-extensão de cotovelos em apoio de frente ao solo | Desempenho Mínimo para pontuação mínima* Masculino | 1 (um) minuto |



| | | |
|--------------------------------|--|-------------------|
| | Até 25 anos – 10 (dez) repetições em 1' (um) minuto, em 4 (quatro) apoios De 26 a 30 anos – 08 (oito) repetições em 1' (um) minuto, em 4 (quatro) apoios Feminino -Até 25 anos – 10 (dez) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios De 26 a 30 anos – 08 (oito) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios | |
| Teste de corrida de 12 minutos | Desempenho Mínimo para pontuação mínima* Masculino: Até 25 anos – 1.800m (hum mil e oitocentos metros) De 26 a 30 anos – 1.700m (hum mil e setecentos metros) Feminino: Até 25 anos – 1.500m (hum mil e quinhentos metros) De 26 a 30 anos – 1.400m (hum mil e quatrocentos metros) | 12 (doze) minutos |

*O Desempenho Mínimo atribuí à Pontuação mínima, o que é insuficiente para se obter a Nota Mínima do Teste de Aptidão Física – 42,5 (quarenta e dois pontos e meio), resultado que reconhece o (a) candidato(a) APTO (A).

2.1.1.A ordem dos exercícios poderá sofrer alterações.

2.2. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

2.2.1. Teste de Flexão Abdominal Supra:

| | |
|------------------------------|---|
| Desempenho mínimo | Masculino: Até 25 anos – 23(vinte e três) repetições em 1' (um) minuto De 26 a 30 anos – 20 (vinte) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios Feminino: Até 25 anos – 16 (dezesesseis) repetições em 1' (um) minuto De 26 a 30 anos – 14 (quatorze) repetições em 1' (um) minuto |
| Condições de execução | Posição inicial: Ao comando de “PREPARAR”, o(a) candidato(a) se posicionará em decúbito dorsal (costas para o solo), com as costas e quadril completamente apoiados no colchonete, pernas flexionadas, a sola dos pés apoiados no solo, com afastamento dos pés na largura do quadril, com apoio do fiscal que pisará no peito dos pés, e dedos das mãos entrelaçados na nuca, completando o posicionamento inicial. |
| | Normas para Execução do Exercício: Ao comando “INICIAR”, momento em que o cronômetro será acionado, o(a) candidato(a) deverá flexionar o quadril, sem impulsioná-lo para frente (perder o contato com o solo/colchonete), fazendo com que o tronco fique ereto e os cotovelos encostem nos joelhos, retornando em seguida à posição inicial. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado finalizando o teste |
| | Observações: a) O movimento só será considerado completo após as costas estarem completamente em contato com o solo ao retornar à posição inicial; b) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente. |



| | |
|----------------------------|--|
| | <p>c) Somente a contagem das repetições feita pelo (a) fiscal avaliador (a) será considerada oficial e computada);</p> <p>d) O teste será realizado em, no máximo 2 (duas) duplas simultâneas, obedecendo à ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato.</p> <p>e) O teste será realizado em área de superfície plana, dotada de colchonete de espuma e revestimento em napa ou tatame de EVA.</p> <p>f) O(A) candidato(a) terá apenas 1(uma) tentativa para realizar o teste.</p> <p>Não será permitido ao(a) candidato(a) quando da realização do teste de flexão abdominal:</p> <p>a) A mão sair da posição inicial (dedos entrelaçados atrás da nuca);</p> <p>b) Elevar o quadril do solo para tomar impulso;</p> <p>c) Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.</p> <p>d) As costas não estarem completamente apoiadas no solo (colchonete) ao retornar à posição inicial.</p> <p>O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições mencionadas acima, sendo o desempenho considerado como índice da tentativa até o momento da interrupção.</p> <p>O (A) candidato(a) deverá executar o maior número de repetições corretas sem repouso entre os movimentos (ininterrupto).</p> |
| Causas de Inaptidão | <p>a) Desistir;</p> <p>b) Não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.</p> |

2.2.2. Teste de 50m (cinquenta metros):

| | |
|------------------------------|--|
| Desempenho mínimo | <p>Masculino: Até 25 anos – 9”25(nove segundos e vinte e cinco centésimos) De 26 a 30 anos – 9”50 (nove segundos e cinquenta centésimos)</p> <p>Feminino: Até 25 anos – 10”50 (dez segundos e cinquenta centésimos) De 26 a 30 anos – 10”75 (dez segundos e setenta e cinco centésimos)</p> |
| Condições de execução | <p>Posição inicial: O(A) candidato(a) se posicionará atrás da linha de largada, preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.</p> |
| | <p>Normas para Execução do Exercício: Ao ser dada a voz de comando “PREPARAR”, deverá ficar atento(a) para o próximo comando concomitante “silvo do apito e bandeirola”, momento em que é acionado o cronômetro, e o(a) candidato(a) 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(a) candidato(a) ultrapassar a linha de chegada com o tórax.</p> |
| | <p>Observações:</p> <p>a) O teste deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas, apropriada para corrida e com marcação da linha de largada 0 (zero) metro e linha de chegada 50m (cinquenta metros);</p> <p>b) O teste será realizado individualmente, obedecendo à ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato;</p> <p>c) O piso poderá ser asfáltico, de concreto, terra, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes;</p> |



| | |
|----------------------------|---|
| | d) O resultado do teste será indicado pelo tempo utilizado do(a) candidato(a) para completar o percurso, com a precisão de centésimos de segundo. e) Em caso do candidato largar antes do comando sonoro (queima de largada), esta será considerada como tentativa válida e não haverá registro de desempenho. f) O(A) candidato(a) terá apenas 1(uma) tentativa para realizar o teste. |
| Causas de Inaptidão | a) Desistir; b) Não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não. |

2.2.3. Teste de flexo-extensão de cotovelos em apoio de frente ao solo:

I. FLEXO-EXTENSÃO DE COTOVELOS EM APOIO DE FRENTE para o sexo masculino:

| | |
|------------------------------|--|
| Desempenho mínimo | Até 25 anos – 10 (dez) repetições em 1' (um) minuto, em 4 (quatro) apoios De 26 a 30 anos – 08 (oito) repetições em 1' (um) minuto, em 4 (quatro) apoios |
| Condições de execução | <p>Posição inicial: Ao comando de “PREPARAR”, o candidato se posicionará em decúbito ventral (frente ao solo), com as mãos voltadas para frente e espalmadas no solo, levemente mais afastadas que a largura dos ombros, ponta dos pés no solo e aproximadamente 10cm (dez centímetros) afastados um do outro, centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços totalmente estendidos e sem flexionar o quadril.</p> <p>Normas para Execução do Exercício: Ao comando de voz “INICIAR”, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato flexionará os braços, até que a ponta dos cotovelos formem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os braços e mãos na linha dos ombros apoiados no solo e, em seguida, voltará à posição inicial (braços totalmente estendidos), completando 1 (uma) repetição, quando poderá dar início à execução de uma nova repetição. Deverá manter tronco, quadril e membros inferiores em linha reta. Aos 60” (sessenta) segundos, ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado, finalizando o teste.</p> |



| | |
|--|--|
| | <p>Observações:</p> <p>a) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos ao retornar à posição inicial, quando será conferida 1 (uma) repetição;</p> <p>b) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.</p> <p>c) Somente a contagem das repetições feita pelo (a) fiscal avaliador (a) será considerada oficial e computada);</p> <p>d) O teste será realizado em, no máximo 2 (duas) duplas simultâneas, cada, obedecendo a ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato.</p> <p>e) O teste será realizado em área de superfície plana, dotada de colchonete de espuma e revestimento em napa ou tatame de EVA.</p> <p>f) O candidato terá apenas 1 (uma) tentativa para realizar o teste.</p> <p>Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:</p> <p>a) Apoiar ou tocar o solo com qualquer parte do corpo , exceto mãos e ponta dos pés</p> <p>b) Após iniciar o movimento não flexionar e/ou não estender totalmente os membros superiores ao retornar à posição inicial;</p> <p>c) Mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;</p> <p>d) Apoiar as coxas no solo (colchonete);</p> <p>e) Elevar ou flexionar o quadril;</p> <p>e) Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.</p> <p>O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas sem repouso entre os movimentos (ininterrupto). O teste será interrompido caso o candidato pare a sua execução e, assim sendo, o seu desempenho até o momento será considerado como índice da tentativa até o momento da interrupção.</p> |
| | <p>Causas de Inaptidão</p> |

II. **FLEXO-EXTENSÃO DE COTOVELOS EM APOIO DE FRENTE** para o sexo feminino:

| | |
|------------------------------|--|
| Desempenho mínimo | <p>Até 25 anos – 10 (dez) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios</p> <p>De 26 a 30 anos – 08 (oito) repetições em 1' (um) minuto, em 6 (seis) apoios</p> |
| Condições de execução | <p>Posição inicial: Ao comando de “PREPARAR”, a candidata se posicionará em decúbito ventral (frente ao solo), na horizontal, com os braços totalmente estendidos, com as palmas das mãos, os joelhos e pontas dos pés apoiados sobre o solo (seis apoios), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos.</p> |
| | <p>Normas para Execução do Exercício:</p> <p>Ao comando de voz “INICIAR”, momento em que o cronômetro será acionado, a candidata flexionará os braços, formando um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os 6 (seis) apoios no solo, e, em seguida, voltará à posição inicial, completando 1 (uma) repetição. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado finalizando o teste.</p> |



| | |
|----------------------------|--|
| | <p>Observações:</p> <p>a) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos ao retornar à posição inicial, quando será conferida 1 (uma) repetição;</p> <p>b) Somente a contagem das repetições feita pelo (a) fiscal avaliador (a) será considerada oficial e computada);</p> <p>c) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.</p> <p>d) O teste será realizado em, no máximo 2 (duas) duplas simultâneas, obedecendo à ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato.</p> <p>e) O teste será realizado em área de superfície plana, dotada de colchonete de espuma e revestimento em napa ou tatame de EVA.</p> <p>f) A candidata terá apenas 1(uma) tentativa para realizar o teste.</p> <p>Não será permitido à candidata quando da realização do teste de flexão de braço:</p> <p>a) Apoiar o peito no chão;</p> <p>b) Após iniciar o movimento não flexionar e/ou não estender totalmente os membros superiores ao retornar à posição inicial;</p> <p>c) Mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;</p> <p>d) Apoiar as coxas no solo (colchonete);</p> <p>e) Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.</p> <p>A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas sem repouso entre os movimentos (ininterrupto). O teste será interrompido caso a candidato pare a sua execução e, assim sendo, o seu desempenho até o momento será considerado como índice da tentativa até o momento da interrupção.</p> |
| Causas de Inaptidão | <p>a) Desistir;</p> <p>b) Não atingir o desempenho mínimo estabelecido no tempo proposto e/ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.</p> |

2.2.4. Teste de Corrida de 12 Minutos:

| | |
|------------------------------|---|
| Desempenho mínimo | <p>Masculino: Até 25 anos – 1.800m (hum mil e oitocentos metros) De 26 a 30 anos – 1.700m (hum mil e setecentos metros)</p> <p>Feminino: Até 25 anos – 1.500m (hum mil e quinhentos metros) De 26 a 30 anos – 1.400m (hum mil e quatrocentos metros)</p> |
| Condições de execução | <p>Posição inicial: Ao comando de voz “PREPARAR”, o(a) candidato(a) se posicionará atrás da linha de largada, preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.</p> <p>Normas para Execução do Exercício: O teste de corrida de 12 (doze) minutos terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro (silvo de apito). Ao sinal do silvo do apito (sonoro), momento em que o cronômetro será acionado, o candidato deverá percorrer a maior distância possível em 12’ (doze) minutos, e será encerrado através de 02 (dois) silvos longos de apito no 12º minuto, quando o cronômetro será travado. Para efeito de finalização do tempo (12’), será considerado o 1º silvo. Aos 10’ (dez) minutos de corrida, será emitido 01(um) silvo longo de apito para fins de orientação aos candidatos, sinalizando</p> |



| | |
|----------------------------|---|
| | <p>que faltam 2' (dois) minutos para encerrar. Durante a execução do teste, o (a) candidato (a) receberá orientação do (a) fiscal avaliador (a) quanto ao número de voltas completas percorridas e poderá andar caminhar sem deixar a pista e retornar à corrida. Não será permitido PARAR, SENTAR OU ROLAR. Ao sinal de término do teste, o candidato deverá interromper a trajetória da corrida, não podendo caminhar para frente, apenas transversalmente ao percurso da pista. Também não poderá abandonar a pista e deverá aguardar a sua liberação por parte do fiscal avaliador.</p> |
| | <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none">a) O teste de corrida de 12 (doze) minutos será aplicado em local adequado e apropriado para corridas, podendo o piso ser asfáltico, de concreto, de terra, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes; com marcação escalonada a cada 50 (cinquenta) metros e do ponto de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e candidatas do sexo feminino.b) O teste do(a) candidato(a) será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições durante a execução, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando na eliminação do candidato(a);c) O Teste será realizada coletivamente.d) Como a largada se dará na linha equidistante à raia 1 (um), após a largada, os candidatos deverão se deslocar para a raia 1 (um), onde será considerada para efeito controle de volta e mensuração de resultado.e) Poderá ser disponibilizado relógio digital com display vermelho com cronômetro, em local visível para os candidatosf) A pista será demarcada com cone de sinalização, pelo menos, a cada 50m (cinquenta metros).g) A cada volta completada, os fiscais avaliadores informarão aos candidatos, cujo controle dar-se-á pelo número Abertude de peito entregue aos mesmos antes de iniciar os testes da Prova de Aptidão Física.h) O (A) candidato(a) terá apenas 1(uma) tentativa para realizar o teste. |
| Causas de Inaptidão | <ul style="list-style-type: none">a) Desistir;b) Não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não. |

São José dos Campos, 11 de setembro de 2024

Bruno Henrique dos Santos
Secretário de Proteção ao Cidadão

Odilson Gomes Braz Junior
Secretário de Gestão Administrativa e Finanças



ANEXO I – RELAÇÃO DE CANDIDATOS CONVOCADOS

| Inscrição | Nome | Data | Horário de Abertura do Portão | Horário de Fechamento do Portão |
|-----------|------------------------------|-----------|-------------------------------|---------------------------------|
| 547006841 | Adriano Peres De Siqueira | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006882 | Caio Santos De Santana Souza | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006804 | Evandro De Souza Carvalho | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006916 | Ewerton Eduardo Da Silva | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006811 | Fabio Diniz | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547005822 | Linda Inês Pontes Alvarenga | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547001157 | Miriã Karin Dos Santos | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006797 | Renan Soares Coelho | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006850 | Sergio Eduardo Guedes | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |
| 547006801 | Tiago Dos Santos Antunes | 29/9/2024 | 13h35 | 14h |



ANEXO II - MODELO ATESTADO MÉDICO

Atesto, a fim de fazer a prova junto ao Município de São José do Campos, para o cargo de Guarda Civil Municipal, 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 e Aferição de Altura do Concurso Público da Academia de Guarda Civil Municipal (Edital de Abertura nº 01/2023), que compreende os seguintes Testes de esforço físico: Teste de flexão abdominal supra, Teste de corrida de 50 metros, Flexo-extensão de cotovelos em apoio de frente ao solo e Abdominal, Teste de corrida de 12 (doze) minutos.

_____, _____ de _____ de 2024.

Assinatura Nome legível e CRM do Médico



ANEXO III – TABELA PONTUAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

MASCULINO

| TESTES | | | | IDADE / PONTOS | |
|--|---------------------------------|---------|--------|----------------|-----------------|
| Flexo-extensão de cotovelos em Apoio de Frente ao solo | Teste de flexão abdominal supra | Corrida | | Até 25 anos | De 26 a 30 anos |
| | | 50 m | 12 min | | |
| 02 | 14 | 10"3 | 1400 m | 0 | 0 |
| 04 | 16 | 10"0 | 1500 m | 0 | 0 |
| 06 | 18 | 9"8 | 1600 m | 0 | 0 |
| 08 | 20 | 9"5 | 1700 m | 0 | 10 |
| 10 | 22 | 9"3 | 1800 m | 10 | 20 |
| 12 | 24 | 9"0 | 1900 m | 20 | 30 |
| 14 | 26 | 8"8 | 2000 m | 30 | 40 |
| 16 | 28 | 8"5 | 2100 m | 40 | 50 |
| 18 | 30 | 8"3 | 2200 m | 50 | 60 |
| 20 | 32 | 8"0 | 2300 m | 60 | 70 |
| 22 | 34 | 7"8 | 2400 m | 70 | 80 |
| 24 | 36 | 7"5 | 2500 m | 80 | 90 |
| 26 | 38 | 7"3 | 2600 m | 90 | 100 |
| 28 | 40 | 7"0 | 2700 m | 100 | 100 |

FEMININO

| TESTES | | | | IDADE/PONTOS | |
|--|---------------------------------|---------|--------|--------------|-----------------|
| Flexo-extensão de cotovelos em Apoio de Frente ao solo | Teste de flexão abdominal supra | Corrida | | Até 25 anos | De 26 a 30 anos |
| | | 50 m | 12 min | | |
| 02 | 08 | 11"5 | 1100 m | 0 | 0 |
| 04 | 10 | 11"3 | 1200 m | 0 | 0 |
| 06 | 12 | 11" | 1300 m | 0 | 0 |
| 08 | 14 | 10"8 | 1400 m | 0 | 10 |
| 10 | 16 | 10"5 | 1500 m | 10 | 20 |
| 12 | 18 | 10"3 | 1600 m | 20 | 30 |
| 14 | 20 | 10" | 1700 m | 30 | 40 |
| 16 | 22 | 9"8 | 1800 m | 40 | 50 |
| 18 | 24 | 9"5 | 1900 m | 50 | 60 |
| 20 | 26 | 9"3 | 2000 m | 60 | 70 |
| 22 | 28 | 9" | 2100 m | 70 | 80 |
| 24 | 30 | 8"8 | 2200 m | 80 | 90 |
| 26 | 32 | 8"5 | 2300 m | 90 | 100 |
| 28 | 34 | 8"3 | 2400 m | 100 | 100 |

A pontuação máxima possível para cada um dos 4 (quatro) exercícios é de 10 (dez) pontos e a pontuação máxima é de 100 (cem) pontos.