

**ANEXO D  
ETAPA II - PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

- D-1.1 A Etapa II – Prova de Capacidade Física, será organizada e desenvolvida pela FURJ/UNIVILLE.
- D-1.2 A prova de capacidade física, de caráter eliminatório, destina-se à verificação prática da compatibilidade da capacidade física do candidato para o exercício das atribuições das funções do TPA.
- D-1.3 Os testes integrantes da prova de capacidade física serão realizados no dia **29 de julho de 2018** nas dependências da Univille em Joinville, no Centro de Atividades Físicas, localizado na Rua Paulo Malshitzki, nº10, Distrito Industrial Norte - Joinville/SC.
- D-1.4 Todo candidato deverá entregar, obrigatoriamente, **atestado médico original** declarando a sua aptidão para a **realização da prova de capacidade física**, emitido nos **últimos 30 dias** que antecedem a data de realização da Etapa II. O candidato que não apresentar o atestado médico antes do ingresso ao local de aplicação dos testes, **não poderá realizar a prova** e estará, automaticamente, eliminado do Processo Seletivo de que trata esse edital.
- D-1.5 Em situação de cancelamento durante a execução da prova de capacidade física, seja qual for o motivo, somente serão autorizados a refazê-la em data posterior os candidatos que estiverem presentes e regularmente identificados pela Coordenação local.
- D-1.6 É de exclusiva responsabilidade do candidato confirmar o local, dia e horário da aplicação dos testes a partir do dia **16 de julho de 2018** no site [www.univille.br/concursos](http://www.univille.br/concursos).
- D-1.7 A prova de capacidade física será aplicada por avaliador registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF) sob a observação de representantes da FURJ/UNIVILLE e acompanhamento da Coordenação Local.
- D-1.8 A relação de candidatos **APTOS** para a realização da prova de capacidade física será divulgada no site [www.univille.br/concursos](http://www.univille.br/concursos) pelo, menos 05 (cinco) dias úteis de antecedência à data de realização da prova de capacidade física.
- D-1.9 A candidata mulher iniciará a realização dos testes antes do candidato homem e a ordem de chamada irá respeitar a ordem alfabética do primeiro nome de cada candidato.
- D-1.10 Somente poderão realizar a prova os candidatos portadores de documento de identificação oficial, original e com foto, conforme item 4.2 do presente Edital.
- D-1.11 Para realizar a prova de capacidade física, o candidato deverá comparecer com o mínimo de 30 minutos de antecedência do horário determinado, trajando roupa apropriada para a prática de exercícios físicos: camiseta, calção ou bermuda, tênis, sunga ou maiô e toca para natação, bem como toalha de banho.
- D-1.12 A prova de capacidade física será constituída pelos testes físicos de natação, flexão abdominal, flexão de braço e Léger.

- D-1.13 Será considerado **APTO** na prova de aptidão física, o candidato que executar corretamente e alcançar o desempenho mínimo exigidos nos respectivos testes.
- D-1.14 Será considerado **INAPTO** o candidato que não completar corretamente ou não alcançar o desempenho mínimo, em qualquer um dos testes.
- D-1.15 Durante a realização dos testes da Etapa II, não será informado ao candidato o seu desempenho.
- D-1.16 O candidato considerado **INAPTO** poderá ter acesso a gravação em áudio e vídeo da execução do(s) seu(s) respectivo(s) teste(s) de capacidade física nos quais foi considerado **INAPTO**. Esse material estará disponível no espaço do candidato no site [www.univille.br/concursos](http://www.univille.br/concursos), no período de 07 a 10 de agosto de 2018.
- D-1.17 A FURJ/UNIVILLE e o OGMO/SFS não serão responsabilizadas por quaisquer prejuízos de desempenho ou eventuais lesões durante a realização da prova, principalmente os decorrentes de roupas ou calçados inadequados ou ainda em razão de condições pessoais do candidato.
- D-1.18 Não serão considerados os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, gravidez, etc.) que dificultem ou impossibilitem a realização dos testes ou diminuam o desempenho dos candidatos. Tais casos não implicarão em tratamento diferenciado, mesmo que seus transtornos ocorram durante realização dos testes.
- D-1.19 Serão impedidos de prestar ou concluir a prova e, em consequência, excluídos do deste Processo Seletivo os candidatos que:
- Não comparecerem no local, dia e horários marcados para a realização da prova;
  - Não apresentarem o documento de identificação oficial, original e com foto;
  - Não apresentarem atestado médico para a prática de exercícios físicos;
  - Recusarem-se a executar qualquer exercício relacionado aos testes previstos neste Anexo;
  - Retirarem-se do local determinado sem a autorização expressa da Coordenação Local;
  - Recusarem-se a seguir determinações ou tratarem com desrespeito os aplicadores e/ou membros da Coordenação local;
  - Não estar devidamente trajado conforme item D-1.11 deste anexo.
- D-1.20 O candidato que obtiver o conceito **INAPTO** na prova de capacidade física estará eliminado do Processo Seletivo de que trata esse Edital.
- D-1.21 É responsabilidade do candidato a prática de qualquer exercício preparatório para a realização prova de capacidade física.
- D-1.22 Somente será permitida a presença dos candidatos, avaliadores e membros da Coordenação Local durante a aplicação dos testes.
- D-1.23 O início do teste será precedido de demonstração da correta execução de cada um dos exercícios; iniciada a execução dos exercícios não haverá qualquer orientação aos candidatos.

## D-2 DO TESTE DE NATAÇÃO

---

- D-2.1 O teste de natação será realizado em piscina raiada de 25 (vinte e cinco) metros de extensão, devendo o candidato nadar 50 (cinquenta) metros em estilo livre, dentro do tempo máximo de 1 minuto e 30 segundos para a candidata mulher e 1 minuto e 15 segundos para o candidato homem.
- D-2.2 Entende-se por estilo livre aquele em que o nadador poderá utilizar qualquer estilo, desde que não toque o fundo da piscina com os pés e combine a respiração específica da natação (inspiração pela boca e expiração pelo nariz).
- D-2.3 Para iniciar o teste o candidato deve posicionar-se dentro da piscina, junto a borda, em pé, na raia indicada e, quando da emissão do sinal sonoro, deverá impulsionar-se na parede e nadar 50 (cinquenta) metros na raia indicada, sem se apoiar no fundo da piscina. Na virada dos 25 metros deverá tocar a borda com qualquer parte do corpo, sendo permitido impulsionar-se na parede para reiniciar o percurso. A chegada ocorre quando o candidato tocar a borda da piscina, com qualquer parte do corpo.
- D-2.4 A avaliação do candidato será feita durante o percurso, considerando o tempo máximo estabelecido e os critérios especificados no item D-2.1 deste Anexo, independente da faixa etária.
- D-2.5 A partir da emissão do sinal sonoro o candidato não poderá tocar o fundo da piscina com os pés, sob pena de eliminação.
- D-2.6 Só serão validados os exercícios corretamente executados de acordo com a descrição no item D-2 e seus subitens.

## D-3 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

---

- D-3.1 O **teste de flexão abdominal** consiste num teste de resistência muscular abdominal.
- D-3.2 A posição inicial do candidato será em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados em 90º, as pernas afastadas na distância dos quadris, os braços cruzados na altura do peito, de forma com que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda segure o ombro direito, e o avaliador segurando os pés do candidato, já que o movimento é iniciado com as pernas flexionadas.
- D-3.3 O desenvolvimento do teste ocorre com a realização de flexão abdominal até que os cotovelos encostem nas coxas e, na sequência, a realização do movimento de extensão de tronco até as escápulas tocarem no solo.
- D-3.4 O teste de flexão abdominal deverá ser executado durante 1 (um) minuto, para ambos os sexos, com a realização mínima de 25 flexões, de forma ininterrupta, não sendo permitido repouso nem qualquer tipo de pausa entre as repetições.
- D-3.5 Caso o candidato não alcance o resultado especificado no item D-3.4 deste Anexo na primeira tentativa, será permitida uma segunda oportunidade, com intervalo mínimo de 05 (cinco) minutos entre as duas tentativas.

- D-3.6 O aplicador do teste irá contar em voz alta o número de repetições corretas realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto no item D-3 o aplicador repetirá o número do último exercício realizado corretamente.
- D-3.7 Se, ao soar o apito de término do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa última repetição não será computada.
- D-3.8 A contagem considerada oficial será somente a realizada pelo aplicador do teste.
- D-3.9 O local de aplicação terá superfície plana.
- D-3.10 Só serão validados os exercícios corretamente executados de acordo com a descrição no item D-3 e seus subitens.

#### **D-4 DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO**

---

- D-4.1 O teste de flexão de braço é um teste para avaliar a resistência muscular da região superior do corpo.
- D-4.2 O teste de flexão de braço deverá ser executado durante 1 (um) minuto, para ambos os sexos, de forma ininterrupta, não sendo permitido repouso nem qualquer tipo de pausa entre as repetições. O candidato homem deverá realizar, no mínimo, 20 repetições corretas, e a candidata mulher, no mínimo, 15 repetições corretas.
- D-4.3 Caso o candidato não alcance o resultado especificado no item D-4.2 deste Anexo na primeira tentativa, será permitida uma segunda oportunidade, com intervalo mínimo de 05 (cinco) minutos entre as duas tentativas.
- D-4.4 A metodologia de preparação e de execução para o candidato **homem** deve contemplar os seguintes aspectos:
- Na posição inicial, ao comando "em posição", o candidato deverá posiciona-se em decúbito ventral (de frente para o solo), braços paralelos estendidos perpendicularmente ao solo, com as mãos apontando à frente, abaixo da altura dos ombros, com a palma da mão apoiada no solo, pernas estendidas e unidas, ponta dos pés apoiados sobre o solo, em quatro pontos de apoio (pés e mãos). A região superior do corpo deve ser mantida em linha reta e a cabeça deve permanecer para cima.
  - A execução começa ao comando "iniciar" quando o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos, aproximando o peito sobre o solo, sem encostá-lo. Em seguida, voltará à posição inicial estendendo novamente os cotovelos. Cada movimento completo e correto do exercício será contado pelo avaliador como uma repetição.
- D-4.5 A metodologia de preparação e de execução para a candidata **mulher** deve contemplar os seguintes aspectos:
- Na posição inicial, ao comando "em posição", a candidata posiciona-se em decúbito ventral (de frente para o solo), braços paralelos estendidos perpendicularmente ao solo, com as mãos apontando à frente, abaixo da altura dos ombros, com a palma da mão apoiada no solo, pernas unidas, ponta dos pés apoiados sobre o solo e joelhos flexionados em 90º tocando o solo, em seis pontos de apoios (pés, joelhos e mãos). A região superior do corpo deve ser mantida em linha reta e a cabeça deve permanecer para cima.

- b) A execução começa ao comando "iniciar" quando a candidata flexionará simultaneamente os braços, aproximando o peito sobre o solo, sem encostá-lo. Em seguida, voltará à posição inicial estendendo novamente os braços. Cada movimento completo e correto do exercício será contado pelo avaliador como uma repetição.

D-4.6 Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de flexão de braço:

- tocar o peito sobre o solo;
- tirar as mãos ou os pés do solo;
- desfazer a posição reta do corpo durante o tempo de execução do teste;
- interromper o ritmo das flexões, com paradas para descanso.

D-4.7 O aplicador irá contar em voz alta o número de repetições corretas realizadas pelo candidato. Quando o exercício não atender ao previsto nos itens D-4, o aplicador do teste repetirá o número do último exercício realizado corretamente.

D-4.8 A contagem oficial será aquela realizada pelo aplicador do teste.

D-4.9 Só serão validados os exercícios corretamente executados de acordo com a descrição no item D-4 e seus subitens.

#### **D-5 DO TESTE DE LÉGER**

---

D-5.1 O **teste de Léger**, também conhecido como corrida de vai e vem, avalia a capacidade cardiorrespiratória e resistência aeróbica do candidato.

D-5.2 O teste de Léger será realizado em um percurso de 20 (vinte) metros situados entre duas linhas retas e paralelas.

D-5.3 Será denominada área de teste interior o espaço situado entre as duas linhas retas e paralelas, e de área de teste exterior o espaço situado além das linhas de extremidade.

D-5.4 O teste consiste na realização de corrida em ida e volta dentro da área de teste interior. A cada trajeto de ida ou volta, o candidato deverá percorrer inteiramente a distância de 20 (vinte) metros da área de teste interior, em ritmo cadenciado pelos sinais sonoros.

D-5.5 O sinal sonoro controla o ritmo da prova.

D-5.6 A metodologia para a preparação e execução correta do exercício consistirá em:

- Na posição inicial, ao comando "atenção para a contagem regressiva para o início do teste", o candidato deverá posicionar-se com os dois pés na área de teste exterior sem tocar as linhas de extremidade.
- Para a execução do teste, após a contagem regressiva (de cinco a um) e o aviso sonoro, o candidato deverá deslocar-se em ritmo cadenciado por toda a área interior do teste, até que tenha ultrapassado as duas linhas de extremidade.
- A cada sinal sonoro o candidato deverá, novamente partindo da posição inicial na qual esteja com os dois pés na área exterior do teste e sem tocar as linhas de extremidade, deslocar-se em ritmo cadenciado por toda a área interior do teste, até que tenha ultrapassado as duas linhas de extremidade.
- O avaliador fará a contagem em voz alta da quantidade de cada trajeto corretamente finalizado pelo candidato.

- D-5.7 Será traçada uma linha demarcatória de tolerância do teste a 2 (dois) metros de distância de cada linha de extremidade, situando-se ambas as linhas na área interior do teste e, portanto, a 16 (dezesseis) metros de distância uma da outra, sendo denominada área de tolerância.
- D-5.8 O candidato estará na área de tolerância quando tocar com pelo menos um dos pés na linha de tolerância do teste.
- D-5.9 Independente do local no qual o candidato estiver posicionado ao soar do sinal sonoro, o candidato deverá completar o trajeto de ida ou de volta antes de iniciar o próximo trajeto.
- D-5.10 Considera-se que o candidato completou um trajeto de ida ou de volta quando, antes de iniciar o próximo, ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto, ele atravesse a linha de extremidade demarcatória e esteja com os dois pés situados inteiramente na área exterior de teste, sem tocar as linhas de extremidade.
- D-5.11 Considera-se que o candidato não completou o trajeto de ida ou de volta sempre que, antes de iniciar o próximo trajeto, ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto, ele **não tenha** se posicionado na área exterior de teste ou tenha se posicionado apenas parcialmente nela, com um ou ambos os pés tocando ou posicionados sobre a linha de extremidade.
- D-5.12 Será caracterizada infração, se, no momento do sinal sonoro, o candidato estiver posicionado na área interior de teste e fora da área de tolerância mais próxima à linha de extremidade demarcatória do final do trajeto que estiver realizando, mas completar esse trajeto antes de iniciar o próximo ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto.
- D-5.13 O candidato será desclassificado do teste caso cometa a infração descrita no item D-5.12 por 3 (três) vezes, alternadas ou consecutivas.
- D-5.14 O desempenho mínimo exigido para o candidato homem será de 69 trajetos completos e corretos.
- D-5.15 O desempenho mínimo exigido para a candidata mulher será de 59 trajetos completos e corretos.
- D-5.16 Um trajeto refere-se a cada ida ou volta dentro do espaço delimitado de 20 metros, respeitando-se a área de tolerância.
- D-5.17 Será desclassificado o candidato que cometer pelos menos uma das situações descritas a seguir:
- não completar um trajeto de ida ou de volta a cada sinal sonoro e antes que sejam emitidos os dois próximos sinais sonoros.
  - por três ocasiões, alternadas ou consecutivas, cometer a infração definida no item E-5.12.
  - parar para descansar, andar ou retirar-se da área de realização do teste.
  - desistir da realização do teste voluntariamente.
- D-5.18 Será concedida apenas uma tentativa para realização do Teste de Léger.
- D-5.19 O candidato que não obtiver o desempenho mínimo exigido em uma única tentativa, será considerado desclassificado deste teste.

D-5.20 Após o término do percurso do teste, recomenda-se ao candidato não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardíaca às condições próximas de normalidade.

D-5.21 Só serão validados os exercícios corretamente executados de acordo com a descrição no item D-5 e seus subitens.

#### **D-6 DO RESULTADO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

---

D-6.1 O resultado preliminar da prova de capacidade física será divulgado por ordem alfabética com a situação de cada candidato como **APTO** ou **INAPTO**.

D-6.2 O resultado preliminar da Etapa II – Prova de Capacidade Física, será divulgado no dia **31 de julho de 2018**, no *site* [www.univille.br/concursos](http://www.univille.br/concursos).

D-6.3 O candidato considerado **APTO** no resultado preliminar não terá participação automática nas etapas III e IV.

D-6.4 Caso a inscrição do candidato não conste da relação preliminar, o candidato poderá interpor recurso na forma e prazo descritos no **Anexo H**.

D-6.5 O resultado oficial da Etapa II – Prova de Capacidade Física, será divulgado no dia **15 de agosto de 2018**, após as 20 horas, no *site* [www.univille.br/concursos](http://www.univille.br/concursos).

D-6.6 Os candidatos convocados para a Etapa III – Avaliação Médica, seguirão a ordem de classificação da Etapa I – Prova Objetiva, respeitado o limite máximo de vagas descritas no item 3.1 do Edital, ou seja, o número de candidatos convocados para a Etapa III será igual ao número de vagas por atividade.

D-6.7 Os candidatos considerados APTOS na Etapa II – Prova de Capacidade Física, e que não foram convocados para a Etapa III – Avaliação Médica, poderão ser convocados para a continuidade neste Processo Seletivo, caso haja algum candidato eliminado e conforme necessidade do OGMO/SFS para preenchimento das vagas previstas neste edital.