



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PELOTAS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS**  
**CONCURSO PÚBLICO - EDITAL 003/2008**

**ANEXO V – PROVA DE TESTE FÍSICO**

A prova de Teste Físico será composta dos seguintes módulos:

	<b>CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO</b>	<b>CANDIDATOS DO SEXO FEMININO</b>
<b>EXERCÍCIOS</b>	<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>	<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>
A - Corrida em 12 min	2.200 m	1.800 m
B - Corrida Sinuosa	10 segundos	12 segundos
C - Flexão abdominal	25 (vinte e cinco) repetições	22 (vinte e duas) repetições

**A - Teste de corrida de 12 (doze) minutos.**

- a) O teste deverá ser realizado no máximo em 12 (doze) minutos em uma pista de atletismo, sendo permitido andar durante a sua realização;
- b) Faltando 2 (dois) minutos para o encerramento do teste, será emitido um sinal sonoro (com um apito) avisando os candidatos sobre o tempo já decorrido. Após 12 (doze) minutos será dado um sinal sonoro e o candidato deverá parar no lugar em que estiver. O candidato deverá ficar em pé, andando transversalmente na pista onde aguardará a anotação do seu percurso pelo fiscal do teste;

**Sexo Masculino:**

- Será considerado aprovado o candidato que percorrer nos 12 (doze) minutos, a distância mínima de 2.200 (dois mil e duzentos) metros.

**Sexo Feminino:**

- Será considerada aprovada a candidata que percorrer nos 12 (doze) minutos, a distância mínima de 1.800 (mil e oitocentos) metros.

**B - Teste da Corrida Sinuosa:**

- a) O teste consiste em percorrer um trajeto sinuoso demarcado por cinco cones, distantes 1,50 metros entre si, estando o primeiro a 3 metros da linha de partida/chegada.
- b) Execução:
  - O candidato deverá sair atrás da linha de partida e fazer o trajeto sinuoso correndo, nos sentidos de ida e volta, ultrapassando os obstáculos sinuosamente, sem derrubá-los, cruzando a linha de chegada no menor tempo possível.
  - Mede-se o tempo gasto para realizar o percurso.

Mínimo habilitatório para esta atividade:

**Sexo Masculino:**

- Será considerado aprovado o candidato que percorrer o percurso sinuoso no tempo máximo de 10 (dez) segundos.

**Sexo Feminino:**

- Será considerada aprovada a candidata que percorrer o percurso sinuoso no tempo máximo de 12 (doze) segundos.

**C – Teste de abdominal:**

- a) Esta prova consistirá em o candidato executar:
  - Posição Inicial: Decúbito dorsal, mãos à nuca com os dedos entrelaçados e pernas estendidas.
- b) Execução:
  - Flexionar o tronco e as pernas simultaneamente tendo como posição final a completa flexão dos membros.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PELOTAS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS**  
**CONCURSO PÚBLICO - EDITAL 003/2008**

- Retornar à posição inicial.
- A execução do teste deverá ser feita ininterrupta, ou seja, não sendo permitido pausa entre as repetições.

Mínimo habilitatório para esta atividade:

Sexo Masculino:

- A quantidade mínima para aprovação: 25 (vinte e cinco) repetições.

Sexo Feminino:

- A quantidade mínima para aprovação: 22 (vinte e duas) repetições.