

## ANEXO V AO EDITAL CBMERJ Nº 001/2015

### TESTE DE CAPACIDADE FÍSICA E TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA

Os Teste de Capacidade Física e de Habilidade Específica têm o objetivo de selecionar os candidatos cuja aptidão física seja compatível com o exercício da atividade de bombeiro-militar guarda-vidas e será realizado de acordo com o item 11 e seus subitens, em data fixada no calendário do cronograma de atividades, em horário a ser divulgado na convocação. Para a realização do teste de capacidade física, o candidato deverá apresentar atestado médico, conforme previsto nos itens 11.5 e 11.6 do presente edital.

<b>MODELO DE ATESTADO MÉDICO</b>
<p>Atesto, para fins de comprovação junto ao Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro, que o(a) _____, CPF _____ se encontra em perfeitas condições de saúde, estando apto(a) a participar dos testes físicos constantes do edital do concurso público para o cargo de Soldado Bombeiro-Militar Guarda-Vidas – Edital 01/2015.</p> <p>Rio de Janeiro, ____ de _____ de 2015.</p> <p>_____ Nome, CRM e carimbo do médico (legível)</p>

### TESTE DE CAPACIDADE FÍSICA

O Teste de Capacidade Física constará dos seguintes testes físicos:

Prova	Índice mínimo	Tempo máximo	Tentativas
Abdominal	40 repetições	1 minuto	02
Corrida de velocidade	100 m	17 segundos	02
Barra	03 repetições	Sem limite de tempo	02
Natação	50 m	45 segundos	02
Corrida de meio fundo	2400 m	12 minutos	02

#### **ABDOMINAL:**

- Posição inicial: o candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal, as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por um avaliador, e os pés apoiados no solo. As mãos deverão estar fixas às têmporas, e as costas apoiadas no solo;
- Início do teste: Será comandado “atenção candidatos”, “preparar”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;
- Execução do teste: o candidato deverá manter, durante todo o teste, as mãos fixadas às têmporas, e o cotovelo deverá tocar os joelhos. Logo após, o candidato deverá retornar a posição inicial, onde será contabilizado o movimento correto, ou seja, caso o candidato retire, mesmo que involuntariamente, as mãos das têmporas, o exercício não será computado;

- Término do teste: Após ser atingido o tempo de 01 minuto, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.

### **CORRIDA DE VELOCIDADE (100 M):**

- O teste será realizado em uma pista horizontal e sem obstáculos;
- O candidato deverá percorrer a distância de 100 metros dentro do tempo estipulado;
- Posição inicial: o candidato deverá estar imóvel para o início da prova, atrás da linha de partida;
- Início do teste: será comandado, “atenção candidatos”, “às suas marcas”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde se dará início ao teste;
- Término do teste: o candidato que ultrapassar com o tronco a linha de chegada ou quando de um silvo longo de apito pelo cronometrista ao final do tempo estipulado.

### **BARRA FIXA:**

- Posição inicial: o candidato deverá estar apoiado na barra com os pés suspensos (sem contato com o solo), braços estendidos, pegada das mãos em pronação;
- Início do teste: a partir da posição inicial, o candidato deverá flexionar os braços, ultrapassando o queixo da linha da barra, retornando à posição inicial. Neste instante, é computada 01 (uma) repetição;
- Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para fixar as mãos à barra, e em nenhum momento o candidato poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos da mesma, assim como não poderá se soltar diretamente da barra na última repetição.

### **NATAÇÃO (50 M):**

- O teste será realizado em uma piscina de 50 ou 25 m, nado livre;
- Os candidatos não poderão utilizar qualquer equipamento que o favoreça durante o teste, exceto os seguintes: touca, óculos, protetor auricular, e clips nasal;
- Em nenhum momento será autorizado ao candidato: utilizar as raias para seu deslocamento, ou mesmo para se apoiar (descansar), e impulsionar com os pés ou mãos as bordas ou o fundo da piscina, exceto no início do teste e na virada;
- Posição inicial: o candidato poderá iniciar o teste dentro ou fora da piscina e, neste último caso, poderá utilizar a parede da piscina para dar impulso inicial;
- Início do teste: será comandado “atenção candidatos”, “as suas marcas”, e então será acionado um silvo curto de apito, quando todos poderão iniciar o teste;
- Término do teste: o candidato que, dentro do tempo previsto, tocar com qualquer parte do corpo a borda de chegada da piscina.

### **CORRIDA DE MEIO FUNDO (2.400 M):**

- O teste será realizado em uma pista, horizontal e sem obstáculos;
- O candidato deverá percorrer a distância de 2.400 m dentro do tempo estipulado;
- Em nenhum momento, o candidato poderá se ausentar do local da corrida, a não ser que seja autorizado pelo seu fiscal de voltas;
- O início do teste será com a seguinte voz de comando “atenção candidatos”; posteriormente será comandado “preparar”, e então será dado um silvo curto de apito, onde todos deverão iniciar seu teste;
- Término do teste: o candidato que ultrapassar com o tronco a linha de chegada ou quando de um silvo longo de apito pelo cronometrista ao final do tempo estipulado.

## **TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA**

O Teste de Habilidade Específica constará dos seguintes testes físicos, e serão divididos em dois dias de exame:

<b>Prova - 1º Dia</b>	<b>Tempo máximo</b>	<b>Tentativas</b>
Apneia dinâmica com deslocamento de 25		

metros, seguida de natação de 25 metros, estilo livre, em piscina de 25 metros	50 segundos	02
100 metros de natação em piscina, estilo livre	1 minuto e 30 segundos	02
<b>Prova - 2º Dia</b>	<b>Tempo máximo</b>	<b>Tentativas</b>
Prova de "biathlon", que consiste em 350 metros de corrida na pós-praia (areia fofa), seguido de 200 metros de natação no mar	6 minutos e 30 segundos	02

### **PROVA DE NATAÇÃO (25 METROS DE APNÉIA DINÂMICA SEGUIDA DE 25 METROS ESTILO LIVRE):**

- Nadar em apnéia dinâmica (submersão) com deslocamento de 25 metros, seguida de natação de 25 metros em estilo livre, no tempo máximo de 50 segundos, em piscina de 25 metros de comprimento.
- O início do teste será dado de dentro d'água, onde os candidatos posicionar-se-ão junto a parede da piscina, podendo ser utilizado qualquer estilo. Para início, o Juiz da Prova posicionará os candidatos e dará o seguinte comando de partida: "*às suas marcas!*". Quando os candidatos estiverem imóveis, o sinal de partida é dado, através de um sinal sonoro. Neste momento, os candidatos deverão submergir e iniciar a prova, podendo, então, dar impulso junto à parede da piscina. O candidato somente poderá respirar após tocar na parede oposta, completando os 25 metros, momento em que retorna, no estilo livre, os últimos 25 metros da prova. Ao final dos 50 segundos, será disparado um novo sinal sonoro, indicando o término do tempo previsto para a prova.
- A chegada acontece quando qualquer parte do corpo do candidato tocar em qualquer parte da parede da piscina ao final do percurso.
- Será considerado APTO o candidato que realizar a prova de 50 metros (apnéia + natação) no tempo máximo de 50 segundos.
- Será considerado INAPTO o candidato que:
  - Atingir a chegada após 50 segundos;
  - Não completar todo o percurso;
  - Apoiar-se nas bordas, raias ou no fundo da piscina, durante o percurso;
  - Respirar antes de completar os 25 metros de apnéia dinâmica.

### **PROVA DE NATAÇÃO (100 METROS ESTILO LIVRE):**

- Nadar a distância de 100 metros em estilo livre, no tempo máximo de 1 minuto e 30 segundos, em piscina de 25 metros de comprimento.
- O início do teste será dada de fora d'água, onde os candidatos posicionar-se-ão nos blocos de partida, se houver, ou junto a borda da piscina, podendo ser utilizado qualquer estilo; Para início, o Juiz da Prova posicionará os candidatos e dará o seguinte comando de partida: "*às suas marcas!*". Quando os candidatos estiverem imóveis, o sinal de partida é dado, através de um sinal sonoro. Os candidatos darão 04 (quatro) voltas na piscina, devendo, obrigatoriamente, tocar nas bordas da mesma a cada volta, com qualquer parte do corpo. Ao final dos 1 minuto e 30 segundos, será disparado um novo sinal sonoro, indicando o término do tempo previsto para a prova.
- A chegada acontece quando qualquer parte do corpo do candidato tocar em qualquer parte da parede da piscina ao final do percurso.
- Será considerado APTO o candidato que realizar a prova de 100 metros de natação no tempo máximo de 01 minuto e 30 segundos.
- Será considerado INAPTO o candidato que:
  - Atingir a chegada após 01 minuto e 30 segundos;
  - Não completar todo o percurso;
  - Apoiar-se nas bordas, raias ou no fundo da piscina, durante o percurso.

### **PROVA DE BIATHLON (350M DE CORRIDA NA AREIA E 200M DE NATAÇÃO):**

- Correr a distância de 350m na areia fofa e em seguida nadar no mar a distância de 200m em estilo livre (Biathlon), no tempo máximo de 6 minutos e 30 segundos.
- Os candidatos posicionar-se-ão no local da largada, que será realizada por um sinal sonoro. Após a largada, percorrerão uma distância de 350 metros de corrida em um corredor pré-estabelecido, localizado na areia fofa (seca), demarcado por cones e fitas. Ao final dos 350 metros, os candidatos contornarão um último cone e deslocar-se-ão em direção ao mar, para iniciarem a fase de natação.
- Os candidatos entrarão na água e deverão nadar 200 metros no estilo livre, cujo trajeto estará sinalizado por bóias.
- Será colocado, ao final dos 200 metros do percurso da natação, um pórtico de chegada, no qual os candidatos deverão passar no seu interior. Ao passarem pelo pórtico, os candidatos permanecerão numa área pré-estabelecida para confirmação da chegada. Ao final dos 06 minutos e 30 segundos, será disparado um novo sinal sonoro e o pórtico de chegada será fechado.
- Será considerado APTO o candidato que realizar a prova de biathlon no tempo máximo de 06 minutos e 30 segundos.
- Será considerado INAPTO o candidato que:  
Atingir o pórtico de chegada após 06 minutos e 30 segundos;  
Não completar todo o percurso;  
Deixar de cumprir alguma parte do percurso, sinalizado por cones e boias.

