



Prefeitura Municipal de Paulínia

EDITAL DE DESCRIÇÃO DO TAF (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA) e Avaliação Psicológica para os cargos de Guarda Municipal e Guarda Noturno

Para o cargo de Guarda Municipal e Guarda Noturno a avaliação constará de prova escrita, teste de aptidão física e Exame Psicológico;

DAS PROVAS:

O TAF teste de aptidão física terá o máximo de 20 pontos, terá caráter eliminatório (Apto e Inapto), os candidatos aptos terão a nota final do TAF (NFT), somada a nota da prova objetiva (NPO).

A avaliação será feita de 0 (zero) a 100 (cem) pontos, sendo utilizado o coeficiente $k = 5$ para que totalize no máximo 20 pontos

A fórmula a ser utilizada para se alcançar a nota final do TAF será:

$$NFT = \frac{tp}{k}$$

NFT = Nota final do TAF

tp = totalização de pontos em todos os exercícios (Máximo 100 pontos)

k = 5 (coeficiente de divisão para se alcançar a nota máxima de 20 pontos)

*A nota máxima para o TAF será de 20 pontos.

A fórmula a ser utilizada para se alcançar a média final (MF) do candidato será:

$$MF = NPO + NFT$$

MF = Média Final do Candidato (Máximo 100 pontos)

NPO = Nota da prova objetiva (Máximo 80 pontos)

NFT = Nota final do TAF (Máximo 20 pontos)

Os candidatos aprovados na prova escrita, deverão comparecer para o teste de aptidão física, **obrigatoriamente munidos de documento de identidade original e atestado médico**, de no mínimo 05 dias antes, fornecido pela rede pública (postos de saúde) ou particular, que conste estarem aptos a executar testes de corrida, flexão de braços, abdominal e barra fixa, (este último somente para homem), conforme previsto neste Edital.

Os referidos candidatos deverão comparecer ao local e hora designados para a realização do TAF, com vestuário e calçado apropriados para as atividades físicas a serem desenvolvidas e com antecedência de 30 (trinta) minutos do início dos testes.

- A prova de aptidão física consistirá dos seguintes testes:

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - Guarda Municipal Masculino e Guarda Noturno Masculino

Corrida = 50 pontos + Abdominal = 25 pontos + Flexão em Barra fixa (masc.) = 25 pontos

Teste de Corrida - 12 minutos		Distância em metros	Distância em metros	Distância em metros	Distância em metros
Idade	Eliminado	10 pontos	20 pontos	30 pontos	50 pontos
18-25	< 2300	2300-2599	2600-3099	3100-3299	3300 ou +
26-33	< 2000	2000-2299	2300-2799	2800-2999	3000 ou +
34-39	< 1800	1800-2099	2100-2599	2600-2799	2800 ou +
40-45	< 1700	1700-1899	1900-2399	2400-2599	2600 ou +
46-49	< 1600	1600-1799	1800-2199	2200-2399	2400 ou +
acima de 50	< 1500	1500-1699	1700-1899	1900-2099	2100 ou +



Prefeitura Municipal de Paulínia

Teste de Abdominal - período: 1 minuto

Idade	Eliminado	6 pontos	12 pontos	18 pontos	25 pontos
18-25	< 28	28-36	37-53	54-61	62 ou +
26-33	< 25	25-34	35-49	50-58	59 ou +
34-39	< 22	22-31	32-46	47-55	56 ou +
40-45	< 19	19-28	29-43	44-52	53 ou +
46-49	< 17	17-25	26-40	41-48	49 ou +
acima de 50	< 15	15-22	23-35	36-42	43 ou +

Teste de Barra Fixa - período: tempo indeterminado

Idade	Eliminado	10 pontos	20 pontos	25 pontos
18-25	> 3	3-6	7-11	12 ou +
26-33	> 3	3-5	6-10	11 ou +
34-39	> 2	2-4	5-8	9 ou +
40-45	> 2	2-3	4-7	8 ou +
46-49	> 1	1-2	3-6	7 ou +
acima de 50	> 1	1-2	3-5	6 ou +

Guarda Municipal e Guarda Noturno - Feminino

Corrida = 50 pontos + Abdominal = 25 pontos + Flexão de braço = 25 pontos

Teste de Corrida - 12 minutos

PONTUAÇÃO	Eliminado	Distância em metros 10 pontos	Distância em metros 20 pontos	Distância em metros 30 pontos	Distância em metros 50 pontos
18-25	< 2050	2050-2299	2300-2449	2450-2599	2600 ou +
26-33	< 1950	1950-2199	2200-2349	2350-2499	2500 ou +
34-39	< 1800	1800-2049	2050-2249	2250-2349	2350 ou +
40-45	< 1650	1650-1899	1900-2099	2100-2199	2200 ou +
46-49	< 1500	1500-1749	1750-1949	1950-2049	2050 ou +
acima de 50	< 1300	1300-1449	1550-1749	1750-1899	1900 ou +

Teste de Abdominal - período: 1 minuto

Idade	Eliminado	6 pontos	12 pontos	18 pontos	25 pontos
18-25	< 28	28-39	40-48	49-55	56 ou +
26-33	< 23	23-34	35-43	44-50	51 ou +
34-39	< 20	20-31	32-40	41-47	48 ou +
40-45	< 16	16-27	28-36	37-42	43 ou +
46-49	< 13	13-23	24-32	33-38	39 ou +
acima de 50	< 10	10-19	20-28	29-34	35 ou +

Teste de Flexão de Braço - período: tempo indeterminado

Idade	Eliminado	7 pontos	13 pontos	19 pontos	25 pontos
18-25	< 17	17-22	23-26	27-29	30 ou +
26-33	< 12	12-17	18-21	22-24	25 ou +
34-39	< 9	9-13	14-17	18-20	21 ou +
40-45	< 6	6-10	11-14	15-17	18 ou +
46-49	< 3	3-7	8-11	12-14	15 ou +
acima de 50	< 2	2-5	6-9	10-12	13 ou +



Prefeitura Municipal de Paulínia

a) Corrida de 12 minutos (masculino e feminino)

Será aproximado para a distância a qual o(a) candidato(a) estiver mais próxima, ao final dos 12 minutos. O(a) candidato(a) poderá caminhar ou correr, desde que faça a distância mínima exigida.

b) Teste de Abdominal – 1 minuto (masculino e feminino)

Posição inicial: decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito. O candidato realizará a flexão abdominal de maneira que os cotovelos encostem nas coxas e, na seqüência, realizará o movimento de extensão de tronco até as escápulas tocarem no solo. A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou a pausa entre as repetições.

c) Teste de Flexão em barra fixa (masculino)

Pegada na barra com a empunhadura direta, a palma da mão voltada para o solo (pronação). O corpo deverá ser elevado e abaixado em posição próxima à vertical. Na subida, o queixo deve ultrapassar a barra e, na descida, os braços deverão ser completamente estendidos.

d) Teste de Flexão de braço (feminino)

- Flexão e extensão dos cotovelos em apoio de frente no solo, com apoio simultâneo dos joelhos.

Posição inicial: Decúbito ventral perpendicularmente ao solo com os joelhos e mãos apoiados ao solo, mãos na largura dos ombros e cotovelos estendidos.

Execução: Flexão dos cotovelos até tocar o peito no solo, retorna à posição inicial.

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

- Terá caráter eliminatório, sendo considerado classificado o candidato declarado "apto" pela equipe responsável pela aplicação.

Paulínia, 16 de setembro de 2005.

Claudia Maria Ferramola Gaspar
Presidenta da Comissão Organizadora