


SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA – SEAP

DESCRIÇÃO DOS TESTES QUE IRÃO COMPOR A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

TESTES	DESCRIÇÃO
CORRIDA DE RESISTÊNCIA	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do exercício: O candidato deverá percorrer a distância mínima exigida no tempo de 12 (doze) minutos.
CORRIDA DE VELOCIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do exercício: O candidato deverá percorrer a distância de 100 (cem) metros. A posição de partida ficará a critério do candidato (não podendo utilizar qualquer acessório externo como apoio). Ao sinal sonoro o candidato deverá percorrer a distância de 100 (cem) metros no tempo estipulado.
SALTO EM ALTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do exercício: Estilo livre. Ao sinal sonoro do avaliador, o candidato deverá ultrapassar o obstáculo, sem derrubar a barra demarcatória de índice mínimo exigido no Edital para o sexo do candidato.
ABDOMINAL (Remador)	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do exercício: posição inicial com o executante deitado em decúbito dorsal, pernas e corpo esticados, pés unidos, braços esticados e paralelos, ao lado da cabeça, com as mãos tocando o solo ou tatame, flexionar as pernas, sentando-se de tal forma que as coxas se aproximem ao máximo do tronco, estando os braços sempre esticados e paralelos, levados à frente, com os cotovelos nivelados à linha média dos joelhos, por fora das pernas; desfazer o movimento, retornando à posição inicial. Somente serão contabilizados os exercícios realizados corretamente.
<p>Ilustração: Abdominal</p> 	
TRAÇÃO NA BARRA (Pronada) (somente para os candidatos do sexo masculino)	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do exercício: na posição inicial, a barra deve ser segura com as mãos em pronação (palma das mãos para frente). Partindo da posição com os braços esticados e posicionados na largura dos ombros, promover a tração, flexionando os braços, fazendo com que o queixo ultrapasse a barra, retornando à posição inicial. Caso o executante, após efetuar a pegada na barra fixa, encoste os pés no chão, deverá flexionar as articulações do joelho para trás, de modo que os pés desencostem do solo. Somente serão contabilizados os exercícios realizados corretamente.

- Erros mais comuns: utilizar impulsos com os membros inferiores e não ultrapassar, com correção, o queixo da barra fixa.

Ilustração: Tração na Barra (Pronada)



**FLEXÃO DE ANTEBRAÇO
(somente para as candidatas do sexo feminino)**

- Execução do exercício: posição inicial com os joelhos apoiados no solo, com os braços estendidos na largura dos ombros e palma das mãos apoiadas no solo, dedos unidos voltados para frente, cabeça voltada para frente, pés unidos, cotovelos juntos ao tronco, flexionar os braços e, sem apoiar o tronco ou as coxas no solo, descer uniformemente até a distância de 10(dez) cm do solo, retornando à posição inicial.

Ilustração: Flexão de Antebraço.



Obs.: Os índices mínimos estabelecidos para cada teste, o tempo para a execução dos mesmos e o número de tentativas permitidas encontram-se registrados no item 9.4. do Edital de Abertura e no Edital de Retificação, ambos disponibilizados no site www.ceperj.rj.gov.br