

**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA**

**EDITAL**

**O Secretário de Estado de Administração Penitenciária**, no uso de suas atribuições legais, tendo em vista a autorização do Excelentíssimo Senhor Governador do Estado do Rio de Janeiro exarada no processo E-21/10104/2011, de 17/08/2011, considerando os Mandados Judiciais abaixo relacionados torna públicas as seguintes informações:

Realização da Prova de Capacidade Física por força de Mandado Judicial - Processo nº 0243938-39.2012.8.19.0001 – Impetrantes BRUNO DE CARVALHO FERREIRA e RONALDO FRITIS GOMES.

**LOCAL:** CENTRO DE SAÚDE FÍSICA, MENTAL E DESPORTO DA PMERJ-CSFMD-PMERJ

**ENDEREÇO:** Av. Marechal Fontenele, nº 2906, Sulacap

**DATA :** 22 de julho de 2012.

**Hora :** 15 horas

Realização da Prova de Capacidade Física por força de Mandado Judicial - Processo nº 0233394-89.2012.8.19.0001 – Impetrante CARINA ARAÚJO DA COSTA

**LOCAL:** CENTRO DE SAÚDE FÍSICA, MENTAL E DESPORTO DA PMERJ-CSFMD-PMERJ

**ENDEREÇO:** Av. Marechal Fontenele, nº 2906, Sulacap

**DATA :** 22 de julho de 2012.

**Hora :** 7 horas

Os candidatos acima relacionados deverão realizar a Prova de Capacidade Física, impreterivelmente, de acordo com as informações abaixo:

Os candidatos deverão comparecer ao local da Prova com **30 minutos** de antecedência, munida do Cartão de Confirmação de Inscrição (CCI) e da Carteira de Identidade original e de Atestado Médico, conforme modelo constante do **Anexo VI** do Edital de Abertura.

• O Atestado Médico deverá ser original, em papel timbrado, conforme o modelo do **Anexo VI** do Edital de Abertura, devendo, ainda, conter a assinatura, o carimbo com o CRM do signatário e ser expedido com data obrigatoriamente posterior à realização da Prova Escrita de Conhecimentos (06.05.2012).

• **O CANDIDATO QUE DEIXAR DE APRESENTAR O ATESTADO MÉDICO SERÁ IMPEDIDO DE REALIZAR AS PROVAS, SENDO, CONSEQUENTEMENTE, ELIMINADO DO CONCURSO PÚBLICO.**

• Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, gravidez, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, etc.) que impossibilitem a realização das

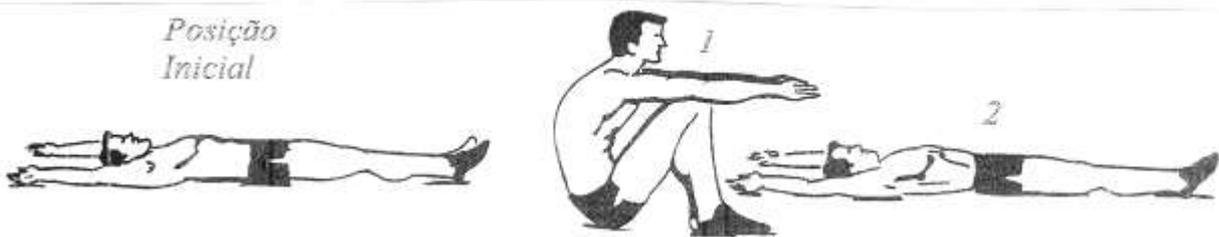
provas ou diminuam a capacidade física dos candidatos **não** serão levados em consideração, **não** sendo concedido qualquer tratamento diferenciado, nem segunda chamada.

- Para o momento de realização da Prova de Capacidade Física, o candidato deverá estar munido de roupa apropriada (calção, tênis e camiseta).
- Será considerado **APTO** o candidato que atingir, em todos os testes, os índices mínimos estabelecidos neste Edital. O candidato que não atingir, em qualquer um dos testes, o índice mínimo exigido, será considerado **INAPTO** e estará eliminado do Concurso Público.
- A Prova de Capacidade Física consistirá nos seguintes testes:

Índices mínimos exigidos:

TESTES	ÍNDICE MÍNIMO	TEMPO	TENTATIVA
<b>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</b>			
- Masculino	2.400m	12min	Uma
- Feminino	2.000m	12min	Uma
<b>CORRIDA DE VELOCIDADE</b>			
- Masculino	100m	15s	Uma
- Feminino	100m	18s	Uma
<b>SALTO EM ALTURA</b>			
- Masculino	1,10 m	-	Três
- Feminino	1,00 m	-	Três
<b>ABDOMINAL (Remador)</b>			
- Masculino	40	90s	Uma
- Feminino	30	90s	Uma
<b>TRAÇÃO NA BARRA (Pronada)</b>			
- Masculino	03	-	Uma
- Feminino	-	-	-
<b>FLEXÃO DE ANTEBRAÇO</b>			
- Masculino	-	-	-
- Feminino	04	-	Uma

**DESCRIÇÃO DOS TESTES QUE IRÃO COMPOR A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

TESTES	DESCRIÇÃO
<b>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Execução do exercício: O candidato deverá percorrer a distância mínima exigida no tempo de 12 (doze) minutos.</li> </ul>
<b>CORRIDA DE VELOCIDADE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>SALTO EM ALTURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>ABDOMINAL (Remador)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Execução do exercício: posição inicial com o executante deitado em decúbito dorsal, pernas e corpo esticado, 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.</li> </ul>
<p><b>Ilustração:</b> <b>Abdominal</b></p> 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Execução do exercício: na posição inicial, a barra deve ser segura com as</li> </ul>

<p><b>TRAÇÃO NA BARRA (Pronada)</b></p> <p><b>(somente para os candidatos do sexo masculino)</b></p>	<p>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.</p> <p>Erros mais comuns: utilizar impulsos com os membros inferiores e não ultrapassar, com correção, o queixo da barra fixa.</p>
--	---

**Ilustração: Tração na Barra (Pronada)**



<p><b>FLEXÃO DE ANTEBRAÇO</b></p> <p><b>(somente para as candidatas do sexo feminino)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
---	--

**Ilustração: Flexão de Antebraço.**

