



**ANEXO IV – REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE  
FÍSICA (PCF)**

**RETIFICAÇÃO Nº 01**

**1. DISPOSIÇÕES GERAIS**

---

**1.1** Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 3ª Etapa do **Concurso Público de Agente Municipal de Trânsito de Vilhena/RO – Edital nº 01/2026**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório, para o cargo de **Agente Municipal de Trânsito (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 6.618/2025.

**2. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

---

**2.1** A Prova de Capacidade Física será realizada para candidatos da ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) e consistirá nas seguintes modalidades:

- a) Força muscular dos membros superiores - Teste Dinâmico na barra fixa (masculino) e Isometria na barra fixa (feminino);
- b) Flexão Abdominal - masculino e feminino;
- c) Corrida de Resistência Aeróbica de 12 (doze) minutos- masculino e feminino.

**2.1.1** Para os candidatos às vagas de PcD, em caso de limitação para qualquer um dos testes previstos neste regulamento, deverá ser atestado e apresentado no dia da realização da Prova de Capacidade Física, com a identificação do certame, nome, inscrição, cargo que o candidato concorre, acrescido da especificação das limitações, para análise da Banca Examinadora.

**2.1.2** A Prova de Capacidade Física do candidato que concorre as vagas de ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) consistirá em exercícios que possam medir a condição física do candidato tendo como métrica o quantitativo a ser realizado, o gênero e as deficiências previstas em legislação específica.

**2.1.3** A adequação para a realização e a avaliação Prova de Capacidade Física à deficiência do candidato, a ser efetivada por meio do acesso a tecnologias assistivas e a adaptações razoáveis, será condicionada à solicitação do candidato e à legislação específica, devendo ser observada a possibilidade técnica examinada pelo **IBGP**, além de ficar sujeita à análise de viabilidade e razoabilidade do pedido.

**3. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

---

**3.1.1 TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA (DO TESTE MASCULINO)**

**A)** Avaliação da Força de resistência de braço na barra fixa - Flexão dinâmica (isotônica) na barra - Masculino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

**B)** A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:

- I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada), e distantes a uma largura correspondente à dos ombros do candidato;
- II. Os membros superiores devem estar completamente estendidos;
- III. Após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo, realizando flexão de cotovelo, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;
- IV. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;
- V. As pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos;



- VI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade;
- VII. Será contado o número de movimentos completados, desde que cumpra os demais procedimentos acima descritos; e
- VIII. Ao atingir o número máximo de repetições, o candidato poderá ser orientado pelo avaliador a descer da barra.
- C) O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos.
- D) Será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pés no solo ou qualquer parte de sustentação da barra.
- E) O queixo do candidato deverá ultrapassar o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida).
- F) A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.
- G) Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:
- I. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
  - II. Tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo;
  - III. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
  - IV. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
  - V. Apoiar o queixo na barra;
  - VI. Realizar o teste de barra utilizando movimentos cíclicos de impulsão corporal (“*kippping*” ou barra estilo “*butterfly*”).
- H) Os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem.
- I) A contagem será interrompida caso ocorram quaisquer das proibições descritas nos incisos dos itens II a VI da alínea G. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.
- J) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido ao candidato a realização em somente **01 (uma) tentativa**.
- K) O candidato que não obtiver o desempenho **mínimo de 02 (duas) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminado** do certame.

**Barra Fixa - Teste Masculino**



**Imagens ilustrativas**

### 3.1.2. ISOMETRIA (DO TESTE FEMININO)

- A) Avaliação da força de resistência de braço na barra fixa Flexão estática (isométrica) - Feminino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.
- B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa feminina para as candidatas obedecerá aos seguintes critérios:
- As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada) e distantes a uma largura correspondente à dos ombros da candidata;
  - A candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, escada, plataforma ou suporte da barra, possivelmente disponíveis, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade;
  - Após a candidata estar em posição para iniciar a modalidade, será retirado o apoio, momento em que será acionado o cronômetro, iniciando-se a avaliação;
  - A candidata deverá utilizar força máxima, objetivando manter-se, pela força dos membros superiores, suspensa durante o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la;
  - O cronômetro será travado quando a candidata sair da posição do queixo acima do nível da barra ou encostá-lo na barra ou ainda encostar os pés nas barras de sustentação;
  - As pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade;
  - Não será permitido o uso de acessórios pela candidata para realizar a modalidade;
  - Será pontuado o tempo em que a candidata conseguir manter-se com o queixo acima do nível da barra, desde que também cumpra os demais procedimentos acima descritos.
- C) Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.
- D) Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:
- Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
  - Utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
  - Que a candidata encoste o queixo na barra;
  - Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade.
- E) O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do item anterior. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.
- F) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido à candidata a realização em somente **01 (uma) tentativa**.
- G) A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho **mínimo de 05 (cinco) segundos** em suspensão na primeira e única tentativa estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada **eliminada** do certame.





### **3.1.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR - MASCULINO E FEMININO**

- A) O teste de flexão abdominal tem por objetivo mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal e deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato - EVA) para proteção da coluna.
- B) A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:
- I. Inicialmente, o candidato coloca-se deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo;
  - II. Ao comando do aplicador, o candidato inicia a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos, retornando à posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma execução;
  - III. O afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do candidato e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros;
  - IV. Ao comando de *"Prepara! Vai!"*, aciona-se o cronômetro e o candidato inicia os movimentos;
  - V. Ao comando de *"Parou!"* é finalizado a execução dos movimentos e o cronômetro é travado;
  - VI. O repouso entre os movimentos é permitido na posição inicial, entretanto o objetivo é realizar o maior número de execuções possíveis em **30 (trinta) segundos**;
  - VII. Somente serão considerados para contagem os movimentos executados completos e corretamente;
  - VIII. Não será computada a repetição quando o candidato utilizar qualquer forma de auxílio durante o movimento, como abraçar ou apoiar-se nos joelhos e/ou nas pernas, ou ainda apoiar os cotovelos no solo;
  - IX. Os pés deverão tocar o solo durante a execução do movimento tanto na flexão, quanto na extensão de tronco/quadril;
  - X. Deverá ocorrer, simultaneamente, a flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos do candidato;
  - XI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade.
- C) **O candidato realizará o quantitativo de 16 (dezesseis) repetições completas no tempo de 30 (trinta) segundos.**
- D) A pontuação atribuída ao(à) candidato(a) corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.
- E) Quando da realização do teste de flexão abdominal, será permitido ao(à) candidato(a) a realização em somente **01 (uma) tentativa**.



**Flexão Abdominal Remador - Masculino e Feminino**



**Imagens ilustrativas**

**3.1.4. DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12(DOZE) MINUTOS DE, NO MÍNIMO 2.000 (DOIS MIL) METROS PARA O SEXO MASCULINO E DE, NO MÍNIMO, 1.800 (MIL E OITOCENTOS) METROS PARA O SEXO FEMININO**

- A) O teste de corrida de 12 (doze) minutos, que terá a distância mínima percorrida de 2.000 (dois mil) metros para homens e 1.800 (mil e oitocentos) metros para mulheres, terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, plano, com distâncias marcadas.
- B) A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos para homens e mulheres obedecerá aos seguintes aspectos:
- I. A prova é iniciada com o comando “*Atenção, já!*”, acionando-se, concomitantemente, o

- cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 12 (doze) minutos, mediante emissão de sinal sonoro.
- II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.000 (dois mil) metros para homens e 1.800 (mil e oitocentos) metros para mulheres, no tempo máximo de 12 (doze) minutos será **eliminado**.
- III. O(a) candidato(a) poderá, durante o teste de corrida aeróbica, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo, trotando ou caminhando, não podendo, em hipótese alguma, parar e depois prosseguir.
- C) Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos:
- I. Depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
- II. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findado o teste, sem a respectiva liberação do fiscal;
- III. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
- IV. Parar o deslocamento durante o teste.
- D) O candidato que deixar qualquer objeto pessoal cair na pista, durante a execução do teste, será **eliminado**.
- E) Cada candidato(a) terá **apenas uma tentativa** para realizar o teste.
- F) O teste do candidato será interrompido caso este descumpra as regras estabelecidas neste Edital, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando-se a **eliminação** do candidato.

**Teste de Resistência Aeróbica (Corrida – Masculino e Feminino)**



**Imagem ilustrativa**

**4. DAS ADAPTAÇÕES DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA PARA CANDIDATOS COM DEFICIÊNCIA (PcD) QUE POSSUEM LIMITAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

- 4.1** Para fins deste regulamento, considera-se pessoa com deficiência o candidato que se enquadrar nas categorias de deficiência física, auditiva, visual, mental ou deficiência múltipla, conforme definição e critérios estabelecidos na legislação vigente e no Edital do certame.
- 4.2** Os candidatos inscritos nas vagas reservadas às Pessoas com Deficiência (PcD) poderão realizar a Prova de Capacidade Física com adaptações razoáveis, desde que previamente solicitadas no ato da inscrição e devidamente comprovadas por meio de laudo médico, observado o disposto no Edital do certame.



- 4.3** O laudo médico deverá conter a identificação do candidato, número de inscrição, cargo ao qual concorre, descrição da deficiência e das limitações funcionais, bem como eventual indicação de adaptações necessárias para a realização da prova.
- 4.4** As adaptações eventualmente concedidas não poderão descaracterizar a natureza dos testes físicos previstos neste regulamento, devendo preservar a finalidade de aferição da capacidade física mínima necessária para o exercício do cargo.
- 4.5** Nos casos de deficiências graves ou deficiência múltipla que possam comprometer a execução dos testes, a realização da etapa ficará condicionada à análise de viabilidade técnica pelo **IBGP**, considerando a compatibilidade da deficiência com as exigências físicas inerentes ao cargo.

#### **4.6 DAS ADAPTAÇÕES DOS TESTES**

##### **4.6.1 TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA (MASCULINO) E ISOMETRIA NA BARRA FIXA (FEMININO)**

- a) Para candidatos com deficiência física que não comprometa os membros superiores, poderá ser autorizado ajuste na altura da barra ou uso de apoio para posicionamento inicial, exclusivamente para facilitar o início da execução;
- b) Para candidatos com nanismo ou alterações anatômicas que dificultem o alcance da barra, poderá ser utilizado apoio para acesso inicial ao equipamento, sendo retirado antes do início da execução do teste;
- c) Para candidatos com nanismo ou alterações anatômicas que dificultem o alcance da barra, poderá ser utilizado apoio para acesso inicial ao equipamento, sendo retirado antes do início da execução do teste;
- d) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos verbais poderão ser acompanhados ou substituídos por sinais visuais indicados pelo avaliador.
- e) Para candidatos com deficiência visual, será permitido acompanhamento orientativo até o equipamento e explicação prévia do posicionamento inicial.

**4.6.1.1** Não serão admitidas adaptações que eliminem a necessidade de sustentação do peso corporal pelos membros superiores, por constituir o objetivo essencial do teste.

##### **4.6.2 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR**

- a) Para candidatos com deficiência física que não impeça a execução do movimento, poderá ser autorizada orientação adicional para posicionamento inicial no colchonete ou material de proteção;
- b) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos de início e término da execução poderão ser indicados por sinal visual simultâneo ao comando verbal;
- c) Para candidatos com deficiência visual, será permitida orientação prévia quanto ao posicionamento do corpo e ao espaço de execução do teste, garantindo segurança durante a realização da modalidade;
- d) Não serão permitidas adaptações que dispensem o movimento simultâneo de flexão e extensão de quadril, tronco e joelhos, por constituir o elemento essencial de avaliação da resistência abdominal.

##### **4.6.3 TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12 (DOZE) MINUTOS**

- a) Para candidatos com deficiência visual, poderá ser permitido o uso de guia humano ou corda-guia, desde que não haja auxílio físico que favoreça o deslocamento do candidato;
- b) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos de início e término da prova poderão ocorrer por sinal sonoro acompanhado de sinal visual;



**CONCURSO PÚBLICO DE AGENTE MUNICIPAL DE  
TRÂNSITO DE VILHENA/RO**

**EDITAL Nº 01/2026**



- c) Para candidatos com deficiência física leve que não impeça o deslocamento, poderão ser adotadas medidas adicionais de orientação e segurança na pista, sem alteração do tempo ou da distância mínima exigida;
- d) Não serão permitidas adaptações que modifiquem o tempo de execução do teste ou as distâncias mínimas estabelecidas, por se tratar de critérios objetivos de avaliação da resistência aeróbica.

- 4.7.** As solicitações de adaptação serão analisadas individualmente pelo **IBGP**, considerando o laudo médico apresentado, a natureza da deficiência, a viabilidade técnica da adaptação e a preservação dos critérios de avaliação da Prova de Capacidade Física.
- 4.8.** A concessão de adaptação para realização da prova não garante aprovação na etapa, permanecendo obrigatória a obtenção dos índices mínimos estabelecidos neste regulamento para cada modalidade, salvo orientação diversa após a análise do Laudo enviado, sendo devidamente justificado no resultado.



Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:  
<https://vilhena.oxy.elotech.com.br/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=1f1dd032-35cf-4bd9-a6c4-d5f8e0d260f2>

