

VAGAS - APH

Para o Serviço de Resgate do Corpo de Bombeiros Militar

**Enfermeiro Socorrista e
Enfermeiro Socorrista RT**

CONTRATO REGIME PJ

✓ REALIZAÇÃO DO TAF

- Será obrigatória a apresentação de **atestado médico** autorizando a realizar os exercícios propostos para a realização do TAF.

✓ LOCAL E DATA

- **Dia 16/04/2026**

Local: **Praça Do Jardim Riviera (Avenida A - Alto da Boa Vista, Mirassol d'Oeste – MT)**

Horário: **07:00**

Exercícios a Serem Realizados:

- **Corrida 12min**
- **Flexão de braço**

- **Dia 17/04/2026**

Local: **Ginásio de Esportes - Britinho (Rua Francisco Tolo, 95-1 - Mirassol d'Oeste, MT)**

Horário: **07:00**

Exercícios a Serem Realizados:

- **Shuttle Run**
- **Abdominal**



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

1. O Teste de Aptidão Física constará de 4 (quatro) exercícios, que seguirá a seguinte sequência,
 - 1.1. Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos;
 - 1.2. Força dos membros superiores - flexão de braço (apoio solo), para ambos os sexos
 - 1.3. Resistência abdominal - teste abdominal tipo remador para ambos os sexos;
 - 1.4. Shuttle Run - teste de agilidade.
2. Na realização dos exercícios de corrida 12 minutos, abdominal remador e flexão de braço, o candidato terá apenas uma tentativa para execução. No exercício de teste de agilidade (Shuttle Run), o candidato terá 2 (duas) tentativas.
3. O candidato que obtiver desempenho inferior ao mínimo em quaisquer dos exercícios acima, será considerado **INAPTO** e estará eliminado do processo seletivo, não podendo prosseguir nos demais testes físicos, inclusive, nem permanecer no local de realização dos testes subsequentes.
4. O resultado de cada Teste será registrado pelo avaliador na Ficha de Avaliação do Candidato.
5. O candidato inapto tomará ciência de sua eliminação do Processo Seletivo assinando a Ficha de Avaliação em campo específico. Em caso de recusa, o documento será assinado pelo avaliador, coordenador e duas testemunhas.



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

6. Da preparação e execução dos exercícios:

6.1. Corrida (12min) - masculino e feminino

Objetivo: verificar a resistência aeróbia dos avaliados.

Equipamento: cronômetros e pista de corrida de 400 metros.

Execução:

- O avaliado deve percorrer, em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste.
- O teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos onze minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. O número de avaliados por bateria deve ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas dadas. - Quando da interrupção do teste, o avaliado deverá manter-se em deslocamento transversal ao do deslocamento.

Resultado: o resultado será a distância percorrida no intervalo de 12 (doze) minutos.



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

6.2. Flexão de Braço (apoio no solo) - Masculino e Feminino

Objetivo: medir a força dos membros superiores.

Equipamento: área (solo) plana e colchonete (opcional)

Execução: número de repetições mínimas conforme estabelecido pelo Edital. Para essa prova são condições gerais de execução. Posição inicial: Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o(a) candidato(a) deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. Durante a execução o(a) candidato(a) deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada candidato deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato e não há limite de tempo.

Observação: as candidatas deverão realizar o exercício com os joelhos e pés apoiados no solo.



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

Os joelhos serão apoiados, após tomar a posição inicial semelhante à posição masculina. As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados e o avaliador informará o candidato com a expressão “não contei”.

Resultado: Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente.

6.3 - Abdominal Remador - masculino e feminino

Objetivo: medir a eficiência dos músculos abdominais e flexores do quadril.

Equipamento e material: chão ou colchão de ginástica.

Posição inicial: o candidato partindo da posição de decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça baixados ao solo.

Execução: ao comando de “Iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos. Retornando, na sequência, à posição inicial, onde as mãos tocam o solo acima da cabeça, estando os cotovelos flexionados ou não. As repetições deverão ser executadas sem interrupções.

Resultado: será a contagem do número de repetições executadas de maneira correta.



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

6.4 - Teste de agilidade (Shuttle Run)

Objetivo: medir a habilidade de correr com mudança de direção do corpo.

Equipamento: fita adesiva, cronômetros e blocos de madeira retangular com medidas que não podem ultrapassar 5 cm x 5 cm x 10cm. Deverá ser executado em uma superfície plana, demarcado por duas faixas distante em 9,14cm entre elas, medido pelo seus bordos externos.

Execução: Os Blocos ficarão posicionados a 10cm da linha externa e 30cm entre sim. O avaliado inicia o teste na posição em pé, com afastamento ântero-posterior, atrás da faixa oposta dos blocos; ao ser dado o comando “atenção já!”, corre em direção a 02 (dois) blocos, distantes 9,14 metros da linha de partida, pega um e retorna a linha de partida, coloca o bloco atrás dessa linha e repete esta movimentação com outro bloco; O candidato ao pegar ou deixar o bloco, deverá transpor com pelo menos um dos pé a faixa de marcação; O candidato deverá cruzar o mais rápido possível a linha de partida quando do transporte e posicionamento do segundo bloco; os blocos devem ser colocados no chão e não arremessados; o avaliado terá direito a 2 (duas) tentativas de realizar a prova.

Resultado: o tempo cronometrado para executar o deslocamento dos blocos.



PROTOCOLO DE APLICAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)



Tabela de Índices Mínimos do Teste de Aptidão Física (TAF) ELIMINATÓRIO

| MASCULINO | MASCULINO | MASCULINO | MASCULINO |
|-------------------------|--------------------|----------------------|--|
| CORRIDA (12 MINUTOS) | FLEXÃO DE BRAÇO | ABDOMINAL REMADOR | SHUTTLE RUN - TESTE DE AGILIDADE |
| 1.700 METROS | 14 REPETIÇÕES | 20 REPETIÇÕES | 14 SEGUNDOS |
| FEMININO | FEMININO | FEMININO | FEMININO |
| CORRIDA (12 MINUTOS) | FLEXÃO DE BRAÇO | ABDOMINAL REMADOR | SHUTTLE RUN - TESTE DE AGILIDADE |
| 1.400 METROS | 10 REPETIÇÕES | 15 REPETIÇÕES | 17 SEGUNDOS |

