



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL  
GABINETE DO COMANDANTE-GERAL  
COMISSÃO PERMANENTE DE CONCURSOS  
CONCURSO PÚBLICO PARA MATRÍCULA NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS BOMBEIROS MILITARES  
(CFPBM) NO QUADRO GERAL DE PRAÇAS NA QUALIFICAÇÃO BOMBEIRO MILITAR GERAL DE CONDUTOR E  
OPERADOR DE VIATURAS DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

**EDITAL Nº 56, DE 09 DE OUTUBRO DE 2018**

**CONVOCAÇÃO PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – CANDIDATOS *SUB JUDICE* E/OU PENDENTES**

O CORONEL QOBM/Comb. PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE CONCURSOS DO CBMDF, no uso de suas atribuições legais, torna pública a **convocação para realização do Exame de Aptidão Física para candidatos em situação *sub judice* e/ou pendente** do concurso público para matrícula no Curso de Formação de Praças Bombeiros Militares (CFPBM), do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, para provimento de vagas na graduação de Soldado Bombeiro Militar do Quadro Geral de Praças Bombeiros Militares na Qualificação Bombeiro Militar Geral de Condutor e Operador de Viaturas - QBMG-2.

**1. DOS CANDIDATOS CONVOCADOS**

1.1 Ficam convocados para o Exame de Aptidão Física os candidatos relacionados no ANEXO ÚNICO deste Edital.

**2. DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

2.1 O Exame de Aptidão Física será realizado no dia **20 de outubro de 2018, às 08h00min**, no local indicado a seguir:

**Local: Centro de Capacitação Física – CECAF/CBMDF**

**Endereço: Setor Policial Sul Área Especial 3, Brasília / DF**

2.2 Os candidatos convocados para esta etapa deverão comparecer no local indicado para realização do Exame 30 (trinta) minutos antes do horário fixado para seu início, munidos do documento de identidade original e atestado médico.

2.3 A presente convocação abrange candidatos que estão pendentes de etapas posteriores ou anteriores à etapa em tela. Caso o(a) candidato(a) seja eliminado(a) em qualquer outra etapa (seja anterior ou posterior) será automaticamente eliminado(a) do certame.

**3. DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

3.1 O candidato convocado para essa etapa deverá:

a) apresentar-se portando, numa bolsa, traje esportivo – camiseta, calção ou bermuda, tênis, traje para banho para o teste de natação (sungá, para os candidatos do sexo masculino, ou maiô de peça única, para as candidatas do sexo feminino).

b) portar obrigatoriamente seu documento de identidade original, caso contrário não poderá participar dessa etapa.

c) estar munido de atestado médico. O atestado médico deverá constar, expressamente, que o candidato, está apto a realizar o Exame de Aptidão Física ou a realizar exercícios físicos. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico, conforme modelo abaixo, também disponível no Anexo II do EDITAL Nº 001, DE 1º DE JULHO DE 2016, ou apresentar atestado médico que não conste, expressamente, que o candidato está apto a realizar o Exame de Aptidão Física ou a realizar exercícios físicos, será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do Concurso. O atestado deverá ser apresentado, no momento da identificação, antes do início dos exercícios, **com data máxima de trinta dias anteriores à data da etapa.**

#### ATESTADO MÉDICO

Atesto, para os devidos fins, que o(a) senhor(a) \_\_\_\_\_ goza de boas condições de saúde, estando apto(a) para realizar a prova de aptidão física do Concurso Público do CBM DF 2016 – CFP (QBMG-2).

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Local Data

3.1.1 A candidata que, no dia da realização do EAF, apresentar atestado médico que comprove seu estado de gravidez ou puérpera (mulher em período pós-parto recente), deverá se atentar aos itens 10.9.1 a 10.9.9 do EDITAL Nº 001, DE 1º DE JULHO DE 2016, de abertura do concurso.

#### **4. REGRAS PARA APLICAÇÃO E EXECUÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA:**

##### **4.1 TESTE DE BARRA FIXA:**

**4.1.1 Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa (para os candidatos do sexo masculino):** Posição inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato empunhará a barra com a empunhadura em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés sem contato com o solo. Execução: ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício.

4.1.1.2 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o teste somente será iniciado com o candidato na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo auxiliar de banca;
- b) a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros;
- c) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- d) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente neste momento será contada como uma execução completa e correta. A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato;
- e) para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo, será permitida, somente neste caso, a flexão dos joelhos;
- f) o movimento deve ser dinâmico, ou seja, o candidato não pode parar para “descansar”.

4.1.1.3 Será proibido ao candidato, quando da realização do teste dinâmico de barra:

- a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- d) apoiar o queixo na barra;

e) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos.

4.1.1.4 O auxiliar de banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta.

4.1.1.5 A contagem a ser considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da banca examinadora.

**4.1.2 Teste Estático de Barra com cotovelos flexionados (para as candidatas do sexo feminino):** Posição inicial: a candidata deverá posicionar-se sob a barra. Ao comando de “em posição”, a candidata, podendo utilizar um ponto de apoio, empunhará a barra, sendo que a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros, a pegada das mãos deverá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar na barra com o queixo, mantendo os cotovelos flexionados e pés ainda em contato com o ponto de apoio. Execução: ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado e a candidata deverá ficar imediatamente com o corpo na posição vertical, joelhos estendidos, quando será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois cotovelos completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, corpo na posição vertical (cabeça, tronco e membros inferiores). A cronometragem será encerrada quando a candidata:

a) permanecer o tempo mínimo exigido no teste;

b) ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou apoiar o queixo na barra;

c) descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

4.1.2.1 A contagem do tempo levará em consideração as seguintes observações:

a) o auxiliar de banca informará à candidata quando esta atingir o tempo mínimo exigido pelo edital.

b) quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista no edital;

c) o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o computado pela banca examinadora;

d) o teste somente será iniciado com a candidata na posição inicial correta e após o comando dado pelo auxiliar de banca;

e) a contagem do tempo de realização do teste somente será iniciada com a candidata na posição inicial correta e após o comando dado pelo auxiliar de banca;

f) a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros;

g) para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo, será permitido, neste caso, a flexão dos joelhos.

h) só será contado o tempo em que a candidata estiver na posição correta prevista neste edital.

4.1.2.2 Será proibido à candidata, quando da realização do teste estático de barra:

a) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo no momento que estiver na posição inicial;

b) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;

c) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

d) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

e) apoiar o queixo na barra;

f) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.

### TESTE NA BARRA FIXA - TABELA DE ÍNDICES MÍNIMOS

Candidatos do sexo masculino	Candidatas do sexo feminino
6 (seis) repetições	12 (doze) segundos

#### 4.2 CORRIDA DE DOZE MINUTOS (AMBOS OS SEXOS):

4.2.1 O candidato, em uma única tentativa, terá o prazo de 12 (doze) minutos para percorrer a distância mínima exigida. A prova será realizada em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto.

4.2.2 A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos para os candidatos do sexo masculino e do sexo feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- o candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;
- não será informado o tempo que restar para o término da prova, mas o candidato poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo;
- ao passar pelo local de início da prova, cada candidato deverá dizer o seu nome ou número em voz alta para o auxiliar da banca que estiver marcando o seu percurso e será informado sobre quantas voltas completou naquele momento;
- após soar o apito encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida, podendo continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova.

4.2.3 A correta realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos levará em consideração as seguintes observações:

- o tempo oficial da prova será controlado por relógio do coordenador da prova, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;
- orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o candidato não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;
- a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a aferida pela banca examinadora.

4.2.4 Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

- dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
- deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após o soar do apito que encerra a prova;
- não aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;
- abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

### TESTE CORRIDA DE 12 MINUTOS - TABELA DE ÍNDICES MÍNIMOS

Candidatos do sexo masculino	Candidatas do sexo feminino
Distância mínima a ser percorrida no teste de corrida de 12 (doze) minutos – 2.200 metros.	Distância mínima a ser percorrida no teste de corrida de 12 (doze) minutos – 2.000 metros.

#### 4.3 NATAÇÃO (AMBOS OS SEXOS):

4.3.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para o candidato do sexo masculino e do feminino será constituída de:

- ao comando “em posição”, o candidato deverá posicionar-se dentro da piscina, apoiado em sua borda;

b) ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro, o candidato deverá nadar 50 (cinquenta) metros em nado livre, no tempo máximo de 01min (um minuto) para o candidato do sexo masculino e no tempo máximo de 01min10seg (um minuto e dez segundos) para a candidata do sexo feminino;

c) na virada, será permitido ao candidato tocar a borda e impulsionar-se na parede (borda);

d) a chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada. e) a piscina empregada para o teste deverá ter dimensões olímpicas, ou seja, 50m (cinquenta metros) de comprimento por 25m (vinte e cinco metros) de largura, em que o candidato deverá realizar o teste no comprimento da piscina.

4.3.2 Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de natação:

a) apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, na parede lateral ou na raia;

b) parar de nadar durante o teste, exceto quando houver necessidade de tocar a borda para continuar a nadar;

c) dar ou receber qualquer ajuda física;

d) utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação.

#### **TESTE DE NATAÇÃO 50 METROS - TABELA DE ÍNDICES MÍNIMOS**

<b>Candidatos do sexo masculino</b>	<b>Candidatas do sexo feminino</b>
Tempo máximo de 01 (um) minuto	Tempo de máximo de 01 (um) minuto e 10 (dez) segundos

### **5. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS**

**5.1 O Exame de Aptidão Física será realizado em uma única tentativa.**

5.2 A contagem oficial de tempo, de distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será, exclusivamente, da realizada pela banca.

5.3 O candidato que não realizar quaisquer dos testes, ou que não atingir o desempenho mínimo em quaisquer dos testes do Exame de Aptidão Física – no prazo determinado ou modo previsto neste Edital – ou que não comparecer para a sua realização no dia e horário previstos será considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do Concurso Público, não tendo classificação alguma no certame.

5.4 O candidato que não atingir o índice mínimo exigido em qualquer um dos testes não poderá prosseguir nos demais.

5.5 Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporárias (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas e situações semelhantes) que impossibilitem a realização das provas do EAF ou que diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo dispensado nenhum tratamento privilegiado.

5.6 Em hipótese alguma será realizada qualquer prova fora dos locais, horários e datas determinados, e sob nenhum pretexto ou motivo, segunda chamada para a realização da prova, sendo eliminado o candidato ausente ou retardatário, seja qual for o motivo alegado, exceto na situação prevista no item 3.1.1.

**5.7 Será considerado apto no Exame de Aptidão Física o candidato que atingir o desempenho mínimo em todos os testes.**

5.8 O candidato que não atingir o desempenho mínimo no Exame de Aptidão Física será eliminado e não terá classificação alguma no Concurso Público. Serão publicados no Diário Oficial do Distrito Federal - DODF o resultado e a convocação dos candidatos aprovados para a próxima etapa. Esta divulgação também se dará pela Internet, no site: [www.idecan.org.br](http://www.idecan.org.br).

5.9 Este edital entra em vigor na data de sua publicação.

**BRASÍLIA/DF, 09 DE OUTUBRO DE 2018.**

**REGINALDO FERREIRA DE LIMA – CEL. QOBM/Comb.  
PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE CONCURSOS**

## ANEXO ÚNICO – RELAÇÃO DE CANDIDATOS CONVOCADOS

INSCRIÇÃO	NOME	CARGO
723006048	Isadora De Sales Oliveira	Soldado Bombeiro Militar Condutor e Operador de Viaturas