ESTADO DO PARANÁ
Secretaria de Estado da Administração e da Previdência
Departamento de Recursos Humanos

EDITAL N° 052/2015

A DIRETORA GERAL DA SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DA PREVIDÊNCIA – SEAP, no uso de suas atribuições legais e tendo em vista o Edital n.º 01/2004 e bem como determinações judiciais, resolve

TORNAR PÚBLICA

1. A convocação *sub judice* dos candidatos abaixo relacionados para realizarem a avaliação de aptidão física, no dia 24 de maio de 2015, das 9:30 às 12 horas, na Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC/PR - Campus Curitiba - Ginásio (quadras internas), Rua Imaculada Conceição 1155 - Prado Velho - Curitiba - Paraná. (telefone 41- 3271-1593 - Funcionário Weslei).

NOME	RG	UF	INSCRIÇÃO	AUTOS
ADRIANO RAMILIO	3567244	SC	7.050-5	54.379/2000
HELIO GOMES DE SOUZA	52184924	PR	5.214-0	0002957-29.2009.8.16.0004
TATIANA DOS SANTOS VIEIRA	67190220	PR	35.182-2	000956-37.2010.8.16.0004

1.1 DA AVALIAÇÃO
A avaliação constará das seguintes provas:
a) Impulsão horizontal (masculino e feminino);
b) Teste de flexão de quadril em 60 segundos – abdominal (masculino e feminino);
c) Teste de Léger – corrida de vai-e-vem em 20 metros (masculino e feminino).

1.2 A avaliação de aptidão física tem caráter eliminatório, sendo o candidato considerado apto ou inapto.

1.3 As provas serão aplicadas em 01 (um) dia, devendo ser viabilizada a aplicação para cada candidato num período máximo de 120 (cento e vinte) minutos em relação à primeira prova.

1.4 O candidato deverá comparecer munida de documento de identidade, devendo autenticar o documento de verificação de presença por meio de impressões digitais.

1.5 O candidato deverá estar trajado adequadamente (agasalho esportivo/bermuda, tênis).

1.6 A avaliação de aptidão física será aplicada apenas ao candidato que no dia das provas apresente atestado médico datado de período não superior a 15 (quinze dias) antes do evento, no qual deverá constar o CRM do médico responsável, que ateste que o candidato possui condições para ser submetido às provas. O candidato será impedido de participar das provas caso não apresente o atestado.

1.7 A Secretaria de Estado da Administração e da Previdência isenta-se de qualquer responsabilidade sobre acidentes que possam vir a ocorrer com os candidatos durante e após a realização das provas.

2. DA PROVA DE IMPULSÃO HORIZONTAL (MASCULINO E FEMININO)

2.1 Objetivo
Avaliar indiretamente a potência muscular de membros inferiores pela máxima distância coberta por salto horizontal.

2.2 Dos procedimentos
-O candidato deverá postar-se logo atrás da linha demarcatória inicial. Pés paralelos e completamente atrás da marca inicial.
-O candidato deverá, com um único impulso e sem corrida de aproximação, saltar a máxima distância possível, buscando ultrapassar o espaço entre as linhas demarcatórias inicial e final. -Para efeitos de caracterização da marca obtida, será considerada a distância compreendida entre a marca inicial e a região mais próxima do corpo do candidato que tocar o solo.
-Caso não atinja a marca mínima solicitada para a aptidão no teste, serão permitidas até duas outras tentativas, devendo haver um intervalo de tempo de no mínimo 01 (um) minuto entre uma tentativa e outra.

2.3 Do resultado
-Será dado pela distância mínima obtida pelo avaliado, sendo: 180 (cento e oitenta) centímetros para candidatos do sexo masculino e 130 (cento e trinta) centímetros para candidatas do sexo feminino.

3. DO TESTE DE FLEXÃO DE QUADRIL EM 60 SEGUNDOS – ABDOMINAL (MASCULINO E FEMININO)

3.1 Objetivo
-Medir indiretamente a resistência dos grupos musculares flexores que compõem a região do abdômen e quadril por meio do maior número possível de flexões de quadril / abdominais em 60 segundos.

3.2 Dos procedimentos
-O candidato posiciona-se em decúbito dorsal com o quadril flexionado e joelhos flexionados formando um ângulo de 90^0 (noventa graus) na articulação do joelho, e plantas dos pés apoiadas no solo. Os antebraços são cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, bem como deve-se garantir o contato entre braços e tronco. Se durante o teste o candidato perder esse contato, não será considerada a flexão realizada nessa condição.
-Os pés (tornozelos) são segurados por um colaborador fixando-os no solo durante toda a execução do teste. O afastamento entre os pés não deve exceder a largura do quadril.
-A posição inicial para o exercício é quando o candidato estiver com a parte média superior das escápulas apoiada no solo.
-O teste é iniciado pelo comando do avaliador “Prepara! Já” ou apito, havendo o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com o comando “Pare!” ou apito final e o respectivo travamento do cronômetro.
-O candidato realizará a flexão do tronco até que os cotovelos toquem nos músculos do quadríceps (coxa), retornando à posição inicial até que as escápulas toquem o solo, contando-se assim um movimento ou uma flexão. Se não houver o contato da parte média superior das escápulas com o solo, a flexão é considerada incompleta e não será computada.

Será permitido o repouso entre os movimentos, considerando como tempo máximo 60 (sessenta) segundos para a realização do teste, computadas apenas as flexões realizadas até o término desse tempo.
-Caso não atinja a marca mínima solicitada para aptidão no teste, será permitida até mais uma tentativa, devendo haver um intervalo de tempo de no mínimo 01 (um) minuto entre uma tentativa e outra.
-O teste será aplicado sobre colchonete em solo plano.
-O teste poderá ser aplicado de forma simultânea em grupos de até 06 (seis) candidatos.
-Para a realização do teste, recomenda-se aos candidatos realizarem alongamentos e aquecimento inicial individualmente, bem como observar se as flexões são realizadas de forma correta.
-O movimento não executado completamente ou de forma incorreta não será considerado para efeitos de contagem.

3.3 Do resultado
Será dado pelo número de flexões de quadril / abdominais corretas realizadas no tempo de 60 (sessenta) segundos.

3.4 O número de movimentos (flexões) executados corretamente em um minuto será o resultado obtido pelo candidato. A quantidade mínima de flexões que o candidato deverá executar será de 30 (trinta) abdominais para candidatos do sexo masculino e de 25 (vinte e cinco) abdominais para candidatas do sexo feminino.

4. TESTE DE LÉGER – CORRIDA DE VAI-E-VEM EM 20 METROS (MASCULINO E FEMININO)

4.1 Objetivo
-Medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o candidato do sexo masculino percorrer 7 (sete) estágios e a candidata do sexo feminino 6 (seis) estágios, nas condições mencionadas no subitem 4.2, conforme protocolo de Léger, L. A.; Lambert, J. (1982).
4.2 Dos procedimentos
-A prova consiste em percorrer a distância de 20 (vinte) metros entre os cones em ritmo cadenciado por som emitido por fita cassete ou CD, conforme padrão estabelecido internacionalmente. Os estágios apresentam velocidades de deslocamento que devem ser mantidas por períodos com duração aproximada de 1 (um) minuto, conforme tabela a seguir:

Estágio	Velocidade (em km/h)	Tempo (em minutos)
1	8,5	1
2	9,0	2
3	9,5	3
4	10,0	4
5	10,5	5
6	11,0	6
7	11,5	7

4.3 Não é permitido andar, bem como o candidato não poderá parar ou retirar-se da área de teste.

4.4 Não se admitirá ao candidato parar nem descansar durante o teste para depois reiniciar a prova.

4.5 Será desclassificado o candidato que não conseguir acompanhar o ritmo de deslocamento predeterminado pela emissão sonora entre a distância de 20 (vinte) metros estabelecida pelos cones.

4.6 Apenas uma tentativa poderá ser feita.

4.7 Serão organizados grupos de até 12 (doze) candidatos, conforme possibilidade do terreno ou local de aplicação do teste e quantidade de candidatos.

4.8 O teste será iniciado no momento em que o avaliador determinar por comando específico "Prepara! Vai!" ou por apito. O início será concomitante com a orientação sonora. O teste será encerrado tão logo o candidato tenha completado o estágio 7 (sete) para homens e 6 (seis) para as mulheres.

4.9 Recomenda-se aos candidatos que realizem alongamentos e aquecimento inicial individualmente visando à aplicação do teste.

4.10 Após o término do percurso, recomenda-se ao candidato não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardíaca às condições próximas de normalidade.

4.11 Do resultado: Será dado pelo estágio completado, ou seja, para candidatos do sexo masculino, estágio mínimo: 7 (sete) e para candidatas do sexo feminino, estágio mínimo: 6 (seis).

5. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS E FINAIS

5.1 Caberá a Diretora do Departamento de Recursos Humanos da Secretaria de Estado da Administração e da Previdência decidir sobre quaisquer imprevistos ocorridos durante a realização dos testes.

5.2 Todos os testes serão aplicados por profissionais de Educação Física, eventualmente auxiliados por acadêmicos do mesmo curso.

5.3 Caberá ao candidato o conhecimento e execução, conforme estabelece este Edital, dos testes acima relacionados. Não será aceita qualquer alegação de desconhecimento dos procedimentos exigidos.

5.4 Os casos omissos serão resolvidos pelo Departamento de Recursos Humanos da Secretaria de Estado da Administração e da Previdência - SEAP.

Curitiba, em 24 de abril de 2015.

Sandra Regina Sellucio Marques
Diretora do Departamento de Recursos Humanos.