

## **COMPANHIA PARANAENSE DE ENERGIA – COPEL**

### **CONCURSO PÚBLICO N.º 02/2006**

#### **TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CARGO DE ASSISTENTE TÉCNICO I, FUNÇÃO DE ELETRICISTA APRENDIZ**

#### **INFORMAÇÕES GERAIS :**

##### **1. TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

1.1. Os Testes de Aptidão Física, de caráter eliminatório, serão aplicados em local, dia e horário a serem informados no telegrama de convocação, individualmente e em ordem alfabética, obedecida a seqüência a seguir.

1.1.1. Teste de Impulsão Horizontal – Salto Horizontal (masculino e feminino);

1.1.2. Teste de Flexão de Quadril em 60 Segundos – “Abdominal” (masculino e feminino);

1.1.3. Teste de Corrida de Vai-e-Vem de 20 metros – Teste de Léger (masculino e feminino);

1.1.4. Teste de Flexão de Braços na Barra Fixa (masculino e feminino);

1.1.5. Teste de Robustez Física (masculino e feminino);

1.2. Os Testes de Aptidão Física serão aplicados apenas para os candidatos que no momento da aplicação dos testes apresentarem atestado médico capacitando-os para as provas físicas, datado de período não superior a 15 dias anterior a aplicação dos testes e constando CRM do médico responsável.

1.3. Não será permitida ao candidato a realização dos testes sem a apresentação do atestado médico no início das provas físicas. Caso não apresente o devido atestado, o candidato será desclassificado.

1.4. A Comissão responsável pela aplicação das provas e a Copel isentam-se de qualquer responsabilidade sobre acidentes que possam vir a ocorrer com os(as) candidatos(as) durante e após a realização dos testes.

1.5. Será considerado apto(a) o(a) candidato(a) que for aprovado nos índices mínimos em todos os testes previstos. Caso o(a) candidato(a) não alcance o índice mínimo em um dos testes previstos, não realizará os testes subsequentes e não poderá realizá-los em outro dia.

##### **2 TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL (MASCULINO E FEMININO)**

2.1. Os procedimentos para a execução do Teste de Impulsão Horizontal para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão os aspectos a seguir.

2.2. Ao comando, o candidato deverá posicionar-se atrás da linha demarcatória inicial, em pé e com pés paralelos e sem tocar a linha.

2.2.1. Ao comando INICIAR, o candidato deverá, com um único impulso e sem corrida de aproximação, saltar à frente a máxima distância possível, buscando ultrapassar o espaço entre as linhas demarcatórias inicial e final. A marcação da distância saltada será considerada a distância entre a marca inicial e a região mais próxima do corpo do candidato que tocar o solo.

2.2.2. Caso não seja atingida a marca mínima, será permitido ao avaliado uma segunda tentativa, devendo haver um intervalo de tempo de no mínimo um minuto entre uma tentativa e outra.

<b>MASCULINO</b>		<b>FEMININO</b>	
<b>Distância</b>	<b>Pontos</b>	<b>Distância</b>	<b>Pontos</b>
Igual ou inferior a 1,75m	eliminado	Igual ou inferior a 1,35m	eliminado
Acima de e 1,75m		Acima de 1,35m	

### **3. TESTE DE FLEXÃO DE QUADRIL EM 60 SEGUNDOS – “ABDOMINAL” (MASCULINO E FEMININO)**

3.1. O avaliado posiciona-se em decúbito dorsal (barriga para cima) com o quadril flexionado e joelhos flexionados formando um ângulo de 90° (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.

3.1.1. Os pés são segurados pelo professor responsável pela aplicação do teste, fixando-os no solo durante toda a execução do teste.

3.1.2. O avaliado 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, e se não houver o contato da parte média superior das escápulas com o solo a flexão é considerada incompleta e não será considerada.

3.1.3. Será permitido o repouso entre os movimentos, contanto que o tempo máximo para a realização do teste seja de 60 segundos, computadas apenas as flexões realizadas até o término do tempo.

<b>FEMININO</b>		<b>MASCULINO</b>	
<b>Número de Flexões</b>	<b>Pontos</b>	<b>Número de Flexões</b>	<b>Pontos</b>
0 a 15	eliminado	0 a 20	eliminado
Acima de 15		Acima de 20	

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

4.1. A prova consiste em percorrer a distância de 20m, em ritmo cadenciado 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 minuto, conforme tabela a seguir :

<b>Estágio</b>	<b>Velocidade (km)</b>	<b>Tempo (minutos)</b>	<b>Número de Idas e Voltas</b>
1	8,5	1	7
2	9,0	2	8
3	9,5	3	8
4	10,0	4	8
5	10,5	5	9
6	11	6	9
7	11,5	7	10

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

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

4.1.4. Será permitida apenas uma tentativa.

4.1.5. O teste será iniciado no momento em que o avaliador determinar por meio do comando específico: “Prepara! Vai!”, ou por apito. O início será concomitante com a orientação sonora. O teste será encerrado tão logo atinja o estágio 6 para homens e 5 para mulheres.

4.1.6. Não será permitido parar nem descansar durante o teste para depois reiniciar a prova.

4.1.7. Será desclassificado o candidato que não conseguir acompanhar a velocidade de deslocamento estabelecida para o estágio.

## **5. TESTE DE FLEXÃO DE BARRA FIXA (MASCULINO)**

5.1. Os procedimentos para a execução do Teste de Barra Fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerão os aspectos a seguir.

5.2. Ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra com pegada livre e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir esta posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo.

5.2.2. Ao comando “iniciar”, o candidato tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra; em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial.

5.2.3. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo.

5.2.4. Será contado o número de movimentos completados corretamente.

5.2.5. Não será permitido: movimentação adicional de quadril ou pernas como forma auxiliar na execução da prova; encostar os pés no chão durante o teste; utilizar luvas ou apoiar o queixo na barra.

5.2.6. Caso o candidato não atinja a marca mínima, será permitida uma segunda tentativa.

<b>MASCULINO</b>	
<b>Número de Flexões</b>	<b>Pontos</b>
De zero a 2	0 (eliminado)
Acima de 2	

## **6. TESTE DE FLEXÃO DE BARRA FIXA (FEMININO)**

6.1. Os procedimentos para a execução do Teste de Barra Fixa para as candidatas do sexo feminino obedecerão os aspectos a seguir.

6.2. Ao comando “em posição”, a candidata deverá pendurar-se na barra com pegada livre, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição.

6.2.1. Ao comando “iniciar”, depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição; o fiscal avisará o tempo decorrido na execução.

6.2.2. Não será permitida movimentação adicional de quadril ou pernas como forma de auxiliar na execução da prova nem utilizar luvas ou apoiar o queixo na barra.

6.2.3. Não será permitido que a avaliada encoste os pés no chão durante o teste.

6.2.4. Caso a candidata não atinja a marca mínima, será permitida uma segunda tentativa.

<b>FEMININO</b>	
<b>Tempo em Suspensão</b>	<b>Pontos</b>
De 0 a 10 seg.	0 (eliminado)
Acima de 10 seg.	

## **7. TESTE DE ROBUSTEZ FÍSICA – TESTE DE DINAMOMETRIA MANUAL**

7.1. Os procedimentos para a execução do Teste de Dinamometria Manual obedecerão os aspectos a seguir:

7.2. O candidato deverá posicionar -se em pé, com afastamento lateral das pernas, os braços ao longo do corpo, o punho e antebraço em posição de pronação, segurando o dinamômetro na linha do antebraço.

7.3. O candidato, nesta posição, deverá realizar a maior tensão possível de flexão dos dedos, com a preensão da barra móvel do dinamômetro entre os dedos e a base do polegar.

7.4. Não será permitido nenhuma movimentação do cotovelo e punho.

7.5. O candidato terá três tentativas sendo estas de contração máxima e que devem ser realizadas de forma alternada, em cada uma das mãos, tendo como resultado a soma de ambas as mãos.

7.6. O índice mínimo exigido para a aprovação é :

Masculino = **40** kgf

Feminino = **30** kgf

## **8. TESTE DE ROBUSTEZ FÍSICA – TESTE DE DINAMOMETRIA LOMBAR**

8.1. O candidato posicionar-se-á em pé sobre a plataforma do dinamômetro, deixando os joelhos completamente estendidos, o tronco levemente flexionado à frente formando um ângulo de aproximadamente 120° e a cabeça acompanhando o prolongamento do tronco com o olhar fixo à frente. A posição das mãos, quando segurar na alavanca do dinamômetro, deverá ser uma palmar e a outra dorsal.

8.2. Quando o candidato atingir esta posição, o professor de educação física solicitará que ele aplique a maior força muscular possível nos músculos da região lombar, deixando-a ereta.

8.3. Não é permitido ao candidato inclinar-se para trás ou realizar qualquer movimento adicional com as pernas e com os braços, como flexão dos joelhos e/ou dos cotovelos, durante a realização das ações musculares de tração lombar.

8.4. O candidato terá três tentativas com descanso entre as execuções.

8.5. O Índice mínimo exigido para a aprovação é :

Masculino = **90** kgf

Feminino = **80** kgf

## **9. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS E FINAIS**

9.1. Caberá ao Coordenador Local dos Testes decidir sobre quaisquer imprevistos ocorridos durante a sua execução.

9.2. Os Testes serão todos aplicados por profissionais de Educação Física.

9.3. Caberá ao candidato(a) o conhecimento e execução de todos os testes relacionados neste informativo ; Não serão aceitas qualquer alegação de desconhecimento dos aspectos exigidos.

9.4. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Geral dos Testes de Aptidão Física.

9.5. O resultado final dos Testes de Aptidão Física será informado ao candidato ao término da realização dos mesmos.

9.6. Os recursos serão aceitos até 24 horas após a aplicação dos Testes de Aptidão Física ; Os recursos encaminhados após esse prazo não serão acolhidos.

9.7. Os candidatos considerados APTOS para o desempenho do cargo serão convocados, para preenchimento das vagas existentes, obedecida a ordem de classificação nas provas escritas de conhecimento, por meio de telegrama com aviso de recebimento.

9.8. Os resultados dos testes terão validade de 90 (noventa) dias, findos os quais, os candidatos que forem convocados para novas vagas deverão realizar novamente os testes, seguindo os mesmos procedimentos.