

## ORIENTAÇÕES DO EXAME FÍSICO

Prezados Candidatos,

Em complemento ao EDITAL DA/DRESA nº SD-P 01/2021/2022 Soldado de Nível III, seguem as seguintes orientações:

**Quanto ao Exercício de ISOMETRIA NA BARRA FIXA para as candidatas do sexo feminino, NÃO SERÁ PERMITIDO durante a realização do teste:**

- a) tocar com o (s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início da cronometragem, sendo permitida a flexão de joelhos para evitar o toque no solo;
- b) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- d) apoiar o queixo na barra;
- e) deixar de realizar o exercício em sua completude, observando os comandos do avaliador;
- f) realizar movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade.
- g) hiperextensão da cervical com elevação do queixo;

Caso ocorra quaisquer das proibições acima mencionadas, o avaliador encerrará o teste, sendo considerada INAPTA a candidata que não atingir a forma e o tempo estipulado pelo presente edital.

Será concedida apenas uma tentativa à candidata.

A aferição de adequação do exercício oficial será somente a realizada pelo avaliador.

O exercício deverá ser gravado em meio audiovisual com a geração de arquivo digital individualizado.

**Quanto ao Exercício de FLEXÃO NA BARRA para os candidatos do sexo masculino, NÃO SERÁ PERMITIDO, durante a realização do teste:**

- a) tocar com o (s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início do exercício, sendo permitida a flexão de joelhos para evitar o toque no solo;
- b) utilizar luva (s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- c) deixar de realizar o exercício em sua completude, observando os comandos do avaliador.
- d) apoiar o queixo na barra
- e) desligar as mãos da barra
- f) hiperextensão da cervical com elevação do queixo;

Caso ocorra quaisquer das proibições acima mencionadas, o avaliador encerrará o teste, sendo considerado INAPTO o candidato que não atingir a forma e o tempo estipulado pelo presente edital.

Será concedida apenas uma tentativa ao candidato. A aferição de adequação do exercício oficial será somente a realizada pelo avaliador. O exercício deverá ser gravado em meio audiovisual com a geração de arquivo digital individualizado.

**No dia da avaliação física será apresentado aos candidatos um vídeo ilustrativo, demonstrando como deverá ser realizado cada exercício.**

**Nesta fase não será exigida a máscara facial, conforme decreto Nº 111 publicado pela Prefeitura de Canoas nesta terça-feira, 05 de abril de 2022.**

Porto Alegre, RS, 05 de abril de 2022.

**Comissão de Concurso**