

CONVOCAÇÃO PARA TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

A **COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO – CODESP**, no uso de suas atribuições legais, **CONVOCA** para o Teste de Aptidão Física – TAF somente os candidatos que obtiveram o Deferimento no Recurso apresentado, para prestarem o Teste de Aptidão Física, no local informado ao final deste Edital, observando-se as seguintes instruções:

O Teste de Aptidão Física – TAF será realizado na cidade de Santos/SP;

O candidato somente poderá realizar o Teste de Aptidão Física – TAF na respectiva data, local e horário/ turma constantes no Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física – TAF;

É de responsabilidade do candidato acompanhar a publicação do Edital de Convocação, não podendo ser alegada qualquer espécie de desconhecimento;

Os candidatos não convocados para o Teste de Aptidão Física – TAF serão eliminados do Concurso;

Para a realização do Teste de Aptidão Física – TAF, o candidato deverá:

- a) apresentar-se com **30 (trinta) minutos** de antecedência do horário previsto;
- b) apresentar documento de identidade, conforme previsto no **item 8.7, alínea “b”** do Edital nº 01/2015;
- c) entregar original de atestado médico expedido por órgão de saúde, público ou privado, emitido em período não superior a 30 (trinta) dias da data da aplicação desta prova, no qual deverá constar, expressamente, que o candidato está apto para realizar a prova de aptidão física deste Concurso, contendo data, assinatura, carimbo do CRM do profissional;

O atestado médico é de caráter eliminatório, visa a avaliar as condições de saúde do candidato para a realização do Teste de Aptidão Física – TAF;

O candidato que não atender ao **item 10.4.3** e seus **subitens** do Edital nº 01/2015 será eliminado do Teste de Aptidão Física – TAF;

Para esta prova, o candidato deverá apresentar-se com roupa apropriada (calção e camiseta) e calçando tênis, obrigatoriamente;

O Teste de Aptidão Física – TAF terá caráter eliminatório, sendo atribuídas notas na escala de 0 (zero) a 100,00 (cem);

A nota da prova de aptidão física corresponderá à média aritmética simples dos pontos obtidos nos três testes de aptidão física, aplicando-se a seguinte fórmula:

a) $NA = (T1 + T2 + T3) / 3$;

b) NA = nota na prova de aptidão física;

**CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO**

Concurso Público – Edital nº 01/2015

c) T1 = pontos obtidos no teste de flexoextensão de cotovelos em apoio de frente sobre o solo, na escala de 0 (zero) a 100 (cem);

d) T2 = pontos obtidos no teste de resistência abdominal, na escala de 0 (zero) a 100 (cem);

e) T3 = pontos obtidos no teste de resistência na barra fixa (para candidatos do sexo masculino) e na barra estática (para candidatas do sexo feminino), na escala de 0 (zero) a 100 (cem);

Para ser considerado habilitado na prova de aptidão física, o candidato deverá obter, no mínimo, 10,00 (dez) pontos em cada um dos testes definidos, perfazendo a nota igual ou superior a 30 (trinta) pontos;

Para a realização do Teste de Aptidão Física – TAF, recomenda-se ao candidato que faça sua refeição com antecedência de 2 (duas) horas e 2 (duas) horas depois dos testes;

O aquecimento e a preparação para o Teste de Aptidão Física – TAF são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso;

Se por razões decorrentes das condições climáticas, o Teste de Aptidão Física – TAF for cancelado ou interrompido, será adiado para nova data a ser divulgada, devendo o candidato realizá-lo, desde o início, desprezando-se os resultados até então obtidos;

Na aplicação do Teste de Aptidão Física – TAF, não haverá repetição da execução dos exercícios, exceto nos casos em que a banca examinadora concluir pela ocorrência de fatores de ordem técnica, não provocados pelo candidato e que tenham prejudicado o seu desempenho;

Os testes a serem aplicados serão os seguintes:

Para candidatos do sexo masculino:

FLEXOEXTENSÃO DE COTOVELOS EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO – Posição inicial: deitado, em decúbito ventral (peito voltado ao solo), pernas estendidas e unidas e ponta dos pés tocando o solo, cotovelos estendidos, mãos espalmadas apoiadas no solo, com dedos estendidos e voltados para a frente do corpo, com a abertura um pouco maior que a largura dos ombros, o corpo totalmente estendido;

Execução:

a) flexão dos cotovelos aproximando, o corpo alinhado, do solo em 5 (cinco) centímetros, sem haver contato com qualquer parte do corpo com o solo, a não ser a ponta dos pés e as mãos;

b) extensão dos braços voltando à posição inicial, completando assim 1 (um) movimento completo;

c) a execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições;

d) caso, na flexão dos cotovelos, o corpo esteja desalinhado ou toque alguma parte do corpo no solo a contagem será encerrada;

e) o objetivo é repetir os movimentos corretamente o máximo de vezes possível, em 60 (sessenta) segundos;

f) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;

**CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO**

Concurso Público – Edital nº 01/2015

g) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;

h) o número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido;

RESISTÊNCIA ABDOMINAL – O avaliado coloca-se em decúbito dorsal (de costas voltadas para o chão), com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo com as costas das mãos. Através de contração da musculatura abdominal, sem qualquer outro auxílio, o avaliado adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos;

Execução:

a) para a execução correta do movimento, é necessário que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo e, ainda, que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão;

b) o avaliado retorna à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento;

c) o objetivo é repetir os movimentos corretamente o máximo de vezes possível, em 60 (sessenta) segundos;

d) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;

e) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;

f) é permitido o repouso entre os movimentos, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto;

g) o número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido;

BARRA FIXA – A barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão, com os cotovelos em extensão, não tenha contato com os pés no solo; o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços estendidos e, quando autorizado, deverá iniciar a execução;

Execução:

a) movimento com a flexão do braço até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente totalmente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim, considerado um movimento completo (uma flexão);

b) movimento só se completa com a total extensão dos braços e o movimento é repetido tantas vezes quanto for possível;

c) o objetivo é repetir os movimentos corretamente o máximo de vezes possível em 60 (sessenta) segundos;

d) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;

e) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;

f) o número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido.

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Concurso Público – Edital nº 01/2015

Para candidatas do sexo feminino:

FLEXOEXTENSÃO DE COTOVELOS EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO – Posição inicial: deitada, em decúbito ventral (peito voltado ao solo), com 6 (seis) pontos de contato com o solo (mãos, joelhos e pontas dos pés).

Execução:

Cada repetição consistirá de dois tempos: 1) Flexão dos cotovelos; 2) Extensão completa dos membros superiores.

- a) flexão dos cotovelos até que o braço e antebraço formem um ângulo mínimo de 90°, sem haver contato com qualquer parte do corpo com o solo, a não ser os joelhos, a ponta dos pés e as mãos;
- b) extensão dos braços voltando à posição inicial, completando assim 1 (um) movimento completo;
- c) execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições;
- d) caso, na flexão dos cotovelos, o corpo esteja desalinhado ou toque alguma parte do corpo no solo (exceto as permitidas) a contagem será encerrada;
- e) o objetivo é repetir os movimentos corretamente o máximo de vezes possível em 60 (sessenta) segundos;
- f) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;
- g) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;
- h) o número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido;

RESISTÊNCIA ABDOMINAL – A avaliada coloca-se em decúbito dorsal (de costas voltadas para o chão), com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo com as costas das mãos. Através de contração da musculatura abdominal, sem qualquer outro auxílio, a avaliada adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos;

Execução:

- a) para a execução correta do movimento, é necessário que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão;
- b) a avaliada retorna à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento;
- c) o objetivo é repetir os movimentos corretamente o máximo de vezes possível em 60 (sessenta) segundos;
- d) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;
- e) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;
- f) é permitido o repouso entre os movimentos, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto;

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Concurso Público – Edital nº 01/2015

g) número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido;

BARRA FIXA – Consiste na permanência em pegada de pronação com o queixo ultrapassando a linha da barra (sem utilizá-lo na sustentação do corpo), pelo maior tempo possível, em isometria, sem o auxílio de qualquer outro meio de sustentação que não sejam as mãos. A contagem do tempo pelo avaliador se dará quando a candidata iniciar a execução do exercício e se encerrará quando a candidata baixar o queixo em relação à linha da barra ou utilizar o queixo com o auxílio na sustentação do corpo na barra.

Execução:

a) posição inicial: será tomada com auxílio de meio de elevação;

b) palmas das mãos voltadas para frente, dorsos das mãos voltados para o rosto;

c) o objetivo é iniciar a execução do exercício e se encerrar quando a candidata baixar o queixo em relação à linha da barra ou utilizar o queixo como auxílio na sustentação do corpo na barra;

d) o teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”;

e) o cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”;

f) o tempo de execução do exercício em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido;

Os desempenhos dos candidatos em cada teste de aptidão física serão transformados em pontos conforme tabela a seguir:

a. Para os candidatos (sexo masculino):

IDADE: DE 18 A 28 ANOS – MASCULINO

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 22	Insuficiente	10
De 23 a 29	Regular	50
De 30 a 34	Bom	70
35 ou mais	Muito Bom	100

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 32	Insuficiente	10
De 33 a 38	Regular	50
De 39 a 44	Bom	70
45 ou mais	Muito Bom	100

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Barra Fixa (Nº exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO
Concurso Público – Edital nº 01/2015

0 (zero)	Não Executou	0
1	Insuficiente	10
De 2 a 3	Regular	50
De 4 a 5	Bom	70
6 ou mais	Muito Bom	100

IDADE: DE 29 A 39 ANOS – MASCULINO

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 17	Insuficiente	10
De 18 a 24	Regular	50
De 25 a 29	Bom	70
30 ou mais	Muito Bom	100

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 27	Insuficiente	10
De 28 a 33	Regular	50
De 34 a 39	Bom	70
40 ou mais	Muito Bom	100

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Barra Fixa (Nº exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
1	Insuficiente	10
2	Regular	50
De 3 a 4	Bom	70
5 ou mais	Muito Bom	100

IDADE: 40 ANOS OU MAIS – MASCULINO

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 12	Insuficiente	10
De 13 a 18	Regular	50
De 19 a 24	Bom	70
25 ou mais	Muito Bom	100

TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO

Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 22	Insuficiente	10
De 23 a 28	Regular	50

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO
Concurso Público – Edital nº 01/2015

De 29 a 34	Bom	70
35 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Barra Fixa (Nº exercícios/ repetições corretas concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
1	Insuficiente	10
2	Regular	50
3	Bom	70
4 ou mais	Muito Bom	100

b. Para as candidatas (sexo feminino):

IDADE: DE 18 A 28 ANOS – FEMININO		
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 12	Insuficiente	10
De 13 a 18	Regular	50
De 19 a 24	Bom	70
25 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
De 1 a 17	Insuficiente	10
De 18 a 22	Regular	50
De 23 a 27	Bom	70
28 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Barra Estática (Tempo de sustentação em segundos)	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 1s a 19s	Insuficiente	10
De 20s a 24s	Regular	50
De 25s a 29s	Bom	70
30s ou mais	Muito Bom	100

IDADE: DE 29 A 39 ANOS – FEMININO		
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas)	Conceito	Pontuação
ININTERRUPTO		
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 09	Insuficiente	10
De 10 a 14	Regular	50

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO
Concurso Público – Edital nº 01/2015

De 15 a 19	Bom	70
20 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 14	Insuficiente	10
De 15 a 19	Regular	50
De 20 a 24	Bom	70
25 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Barra Estática (Tempo de sustentação em segundos)	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 1s a 14s	Insuficiente	10
De 15s a 19s	Regular	50
De 20s a 24s	Bom	70
25s ou mais	Muito Bom	100

IDADE: 40 ANOS OU MAIS – FEMININO		
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Flexoextensão de Cotovelos em Apoio de Frente sobre o Solo Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 07	Insuficiente	10
De 08 a 12	Regular	50
De 13 a 17	Bom	70
18 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Resistência Abdominal Em 1 Minuto (Nº de exercícios/ repetições corretas e concluídas) ININTERRUPTO	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01 a 09	Insuficiente	10
De 10 a 14	Regular	50
De 15 a 19	Bom	70
20 ou mais	Muito Bom	100
TIPO DE ATIVIDADE/ TEMPO DE EXECUÇÃO		
Barra Estática (Tempo de sustentação em segundos)	Conceito	Pontuação
0 (zero)	Não Executou	0
De 01s a 09s	Insuficiente	10
De 10s a 14s	Regular	50
De 15s a 19s	Bom	70
20s ou mais	Muito Bom	100

A pontuação máxima possível para cada um dos 03 (três) testes é de 100 (cem) pontos, conforme o estabelecido na tabela constante neste Edital;

O candidato que, em qualquer dos testes, não obtiver o índice mínimo (o que equivale a 10 pontos) será considerado eliminado, independentemente das demais pontuações;

CODESP
COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Concurso Público – Edital nº 01/2015

Os testes serão realizados no mesmo dia, somente sendo considerado válido o resultado final obtido dessa forma;

Não será permitida a presença de acompanhantes no local de aplicação;

No dia da realização do teste de aptidão física, não será permitido ao candidato entrar e/ou permanecer no local de prova com armas ou aparelhos eletrônicos tais como: calculadoras, agendas eletrônicas ou similares, bip, gravador, notebook, pager, palmtop, receptor, telefones celular, iphones, smartphones, walkman, MP3 Player, Tablet, Ipod, máquina fotográfica, transmissor de dados, controle de alarme de carro, relógios de qualquer espécie e outros equipamentos similares;

Antes de iniciar a prova, o candidato deverá guardar, em embalagem porta-objeto fornecida pela equipe de aplicação, telefone celular desligado ou quaisquer outros equipamentos eletrônicos desligados.

COMPANHIA DOCAS DO ESTADO DE SÃO PAULO - CODESP
Edital 01/2015

Relação de Candidatos Convocados para o Teste de Aptidão Física

Cargo: AUXILIAR PORTUÁRIO - FEMININO

Local: Ginásio de Esportes - CODESP
Avenida Senador Dantas, 59
Macuco - Santos

Inscrição	Candidato	Documento	Data	Horário
21690016864	NATHALIA GONÇALVES DOS SANTOS	448425051	06/12/2015	09:30

Cargo: AUXILIAR PORTUÁRIO - MASCULINO

Local: Ginásio de Esportes - CODESP
Avenida Senador Dantas, 59
Macuco - Santos

Inscrição	Candidato	Documento	Data	Horário
21690013763	MATHEUS SORENSEN MENEZES	307730323	06/12/2015	10:00
21690009157	OLAVO DE SOUZA JÚNIOR	359585681	06/12/2015	10:30
21690003589	OTHO GUSMÃO BUENO DA SILVA	385016256	06/12/2015	11:00
21690020313	PIETER SANTOS CORTES	489747784	06/12/2015	11:30

José Alex Botelho de Oliva
DIRETOR-PRESIDENTE
CODESP