



13.3. Teste de Barra Fixa
 13.3.1. Teste Masculino
 13.3.1.1. A metodologia para a preparação e execução do Teste de Barra Fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes seqüenciais de ações:
 I - ao comando "em posição", o candidato deverá permanecer na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;
 II - ao comando "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial;
 III - a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:
 a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
 b) 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.
 13.3.1.2. Não será permitido ao candidato:
 I - tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo, para tanto, permitida a flexão das pernas;
 II - receber qualquer tipo de ajuda física;
 III - utilizar luva(s) ou qualquer material para proteção das mãos;
 IV - apoiar o queixo na barra.
 13.3.1.3. A pontuação do Teste de Barra Fixa masculino será atribuída conforme a seguir:
MASCULINO
 Número de Flexões Pontos
 De zero a 2 0 (eliminado)
 3 2
 4 3
 5 4
 Igual ou superior a 6 5
 13.3.1.4. O candidato deverá realizar no mínimo 3 (três) flexões completas para obter a pontuação mínima do teste. A não-execução de pelo menos 3 (três) flexões válidas eliminará o candidato.
 13.3.1.5. Será concedida uma segunda tentativa ao candidato, após 5 minutos, prevalecendo aquela em que obtiver a maior pontuação.
 13.3.1.6. Teste Feminino
 13.3.1.7. A metodologia para a preparação e execução do Teste de Suspensão em Barra Fixa feminino obedecerá as seguintes ações:
 I - ao comando "em posição", a candidata deverá permanecer na barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;
 II - 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, sendo que o fiscal avisará o tempo decorrido na execução.
 13.3.1.8. Será proibido à candidata do sexo feminino quando da realização do Teste de Suspensão em Barra Fixa:
 I - após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
 II - utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
 III - ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra; ou
 IV - apoiar o queixo na barra.
 13.3.1.9. A pontuação do Teste de Suspensão em Barra Fixa feminino será atribuída conforme a seguir:
FEMININO
 Tempo em Suspensão Pontos
 De zero a 10s 0 (eliminado)
 De 11s a 15s 2
 De 16s a 20s 3
 De 21s a 25s 4
 Igual ou superior a 26s 5
 13.3.1.10. Cada candidata deverá realizar como performance mínima 2,00 (dois) pontos na execução do Teste de Suspensão em Barra Fixa.
 13.3.1.11. Será concedida uma segunda tentativa à candidata, após 5 minutos, prevalecendo aquela em que obtiver a maior pontuação.
 13.4. Teste de Impulsão Horizontal
 13.4.1. A metodologia para a preparação e execução do Teste de Impulsão Horizontal para os candidatos do sexo masculino e do sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:
 I - ao comando "em posição", o candidato deverá posicionar-se atrás da linha de medição inicial, em pé, estático, com os pés paralelos e sem tocar a linha;
 II - ao comando "iniciar", o candidato saltará à frente com movimento simultâneo dos pés. A marcação da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na marcação, até a marca no solo, de qualquer parte do corpo do candidato que estiver mais próxima da linha;
 III - a marcação levará em consideração as seguintes observações:

a) a última parte do corpo (mais próxima da linha de saída) que tocar o solo será referência para a marcação;
 b) na aterrissagem com os pés, o calcanhar do pé que estiver mais próximo da linha de saída será a referência.
 13.4.2. Não será permitido ao candidato:
 I - receber qualquer tipo de ajuda física;
 II - utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;
 III - perder o contato de nenhum dos pés com o solo antes da impulsão;
 IV - tocar com o(s) pé(s) na linha de medição inicial (salto "queimado");
 V - projetar o corpo à frente com seqüente rolamento.
 13.4.3. O Teste de Impulsão Horizontal será realizado em piso adequado, em uma superfície plana e uniforme.
 13.4.4. A pontuação do Teste de Impulsão Horizontal será atribuída conforme a seguir:
MASCULINO
 Distância Pontos
 Igual ou inferior a 1,75 m 0 (eliminado)
 de 1,76 m a 1,85 m 2
 de 1,86 m a 1,95 m 3
 de 1,96 m a 2,05 m 4
 Igual ou superior a 2,06 m 5
FEMININO
 Distância Pontos
 Igual ou inferior a 1,35 m 0 (eliminado)
 de 1,36 m a 1,45 m 2
 de 1,46 m a 1,55 m 3
 de 1,56 m a 1,65 m 4
 Igual ou superior a 1,66 m 5
 13.4.5. Será concedida uma segunda tentativa ao candidato, prevalecendo aquela em que obtiver a maior pontuação.
 13.4.6. O salto iniciado, mesmo que "queimado", será contado como tentativa, e 02 (dois) saltos "queimados" implicará a eliminação do candidato.
 13.5. Teste de Corrida de Doze Minutos
 13.5.1. A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos será a seguinte:
 I - o candidato deverá, no tempo de 12 (doze) minutos, percorrer a maior distância possível. O candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
 II - o início e o término do teste serão indicados ao comando da banca examinadora emitido por sinal sonoro;
 III - após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocar em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pela banca.
 13.5.2. Não será permitido ao candidato:
 I - uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca;
 II - deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela banca;
 III - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.
 13.5.3. O Teste de Corrida de Doze Minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas e marcação escalonada a cada 10 (dez) metros.
 13.5.4. A pontuação do Teste de Corrida de Doze Minutos será atribuída conforme a seguir:
MASCULINO
 Distância Pontos
 Igual ou inferior a 2.200 m 0 (eliminado)
 de 2.201 m a 2.400 m 2
 de 2.401 m a 2.600 m 3
 de 2.601 m a 2.800 m 4
 Igual ou superior a 2.801 m 5
FEMININO
 Distância Pontos
 Igual ou inferior a 1.800 m 0 (eliminado)
 de 1.801 m a 2.000 m 2
 de 2.001 m a 2.200 m 3
 de 2.201 m a 2.400 m 4
 Igual ou superior a 2.401 m 5
 13.5.5. O candidato do sexo masculino que não alcançar a distância mínima de 2.201 metros e o candidato do sexo feminino que não alcançar a distância mínima de 1.801 metros será eliminado do concurso.
 13.5.6. Cada candidato terá apenas uma tentativa para realizar o teste.
 13.5.7. O candidato que não comparecer para a realização dos testes de aptidão física na data, local e horário determinado, será eliminado do concurso público.
 14. TESTE DE ROBUSTEZ FÍSICA (Força Muscular) - de caráter eliminatório
 14.1. O teste de robustez física será aplicado depois de decorridos 60 minutos da aplicação dos testes de aptidão física.
 14.2. O teste de robustez física será aplicado para os candidatos aprovados nos testes de aptidão física para o cargo de Carteiro I.
 14.3. Os candidatos serão convocados para a realização do teste de robustez física, gradualmente, mediante as necessidades da Empresa, obedecendo rigorosamente a ordem de classificação.
 14.4. O teste de Robustez Física constará de exames de Dinamometria com a seguinte aparelhagem:
 a) Manual: capacidade de carga= 50 Kgf
 b) Escapular: capacidade de carga= 50 Kgf
 c) Dorsal: capacidade de carga= 200 Kgf

14.5. As manobras de força deverão ser realizadas em séries de três tentativas por aparelho. O resultado a ser considerado será aquele de maior valor.
 14.6. O candidato será considerado APTO ou INAPTO no teste de robustez física.
 14.7. O teste de robustez física obedecerá aos seguintes critérios de avaliação:
 a) Dinamometria Manual - desempenho mínimo para aprovação:
 Masculino: 35 quilogramas-força
 Feminino: 30 quilogramas-força
 b) Dinamometria Escapular - desempenho mínimo para aprovação:
 Masculino: 35 quilogramas-força
 Feminino: 30 quilogramas-força
 c) Dinamometria Dorsal - desempenho mínimo para aprovação:
 Masculino: 90 quilogramas-força
 Feminino: 80 quilogramas-força
 14.8. O candidato que não comparecer para a realização dos testes de robustez física na data, local e horário determinado, será eliminado do concurso público.
 15. DISPOSIÇÕES GERAIS SOBRE OS TESTES DE APTIDÃO E ROBUSTEZ FÍSICA
 15.1. O candidato deverá apresentar atestado médico, no qual deverá estar consignada a sua Aptidão para realização dos testes de Robustez Física e de Aptidão Física, conforme modelo descrito no Anexo VI deste edital.
 15.1.1. O atestado médico citado no subitem anterior deverá constar o nome do cargo o qual o candidato está inscrito, o nome do Médico (por extenso), a sua assinatura e o número do seu registro no Conselho Regional de Medicina e deverá ter sido emitido a no máximo 90 dias da data marcada para realização dos testes de aptidão e robustez física.
 15.2. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico de acordo com o previsto no subitem 15.1.1, no momento de sua identificação, será impedido de realizar os testes, sendo seqüentemente eliminado do concurso.
 15.3. Os casos de alterações psicológicas ou fisiológicas (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, ou qualquer outra queixa de estado físico ou emocional do candidato, etc.), bem como qualquer outra condição que impossibilite o candidato de submeter-se aos testes ou diminua sua capacidade física e/ou orgânica, não serão levados em consideração e, portanto, nenhum tratamento diferenciado ou realização posterior da prova de esforço físico, será concedido por parte da ECT.
 15.3.1. O disposto no subitem anterior não se aplica à candidata em estado de gravidez, quando inabilitada temporariamente, mediante apresentação de atestado médico, de participar dos testes de Robustez Física e Aptidão Física, caso em que deverá ser convocada para as respectivas etapas quanto houver a liberação médica, segundo a ordem de classificação.
 15.4. O candidato que não obtiver pontuação mínima em qualquer dos testes de aptidão ou robustez física não poderá prosseguir na realização dos demais testes, sendo logo eliminado e, seqüentemente excluído do concurso público não sendo dessa forma permitida a permanência do candidato eliminado no local de prova.
 15.5. Os trajes e calçados para a realização dos testes de aptidão e robustez física serão de livre escolha do candidato e deverão ser adequados para a realização dos testes de aptidão e robustez física.
 15.6. A realização de qualquer exercício preparatório para os testes de aptidão e robustez física será de responsabilidade do candidato.
 15.7. Os imprevistos ocorridos durante a prova de capacidade física serão decididos pelo presidente da banca examinadora.
 15.8. A prova de capacidade física deverá ser aplicada por uma banca examinadora presidida por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física.
 15.9. O local de realização dos testes será de acesso exclusivo dos candidatos convocados e da equipe coordenadora e realizadora dos testes, dessa forma não poderão permanecer no local acompanhantes de candidatos.
 15.10. Os candidatos serão informados por meio de telegrama ou carta, da aprovação ou eliminação nesta fase do concurso público.
 16. RECURSOS - TESTES DE APTIDÃO E ROBUSTEZ FÍSICA
 16.1. Caberá recurso contra os testes de robustez ou de aptidão física, dentro de 03 (três) dias úteis contados a partir do primeiro dia útil seguinte ao do recebimento do telegrama ou carta.
 16.2. O recurso deverá ser objetivo, claro e consistente, com a indicação precisa daquilo em que o candidato se julgar prejudicado, contendo todos os dados que informem a identidade do reclamante e seu número de inscrição, bem como seu endereço completo, inclusive com o respectivo CEP. Recursos inconsistentes serão indeferidos.
 16.3. Admitir-se-á um único recurso para cada candidato, abrangendo um ou mais testes, sendo automaticamente desconsiderado recursos de igual teor interpostos pelo mesmo candidato.
 16.4. A decisão dos recursos será dada a conhecer, em caráter irrecorrível na esfera administrativa através de telegrama ou carta encaminhada ao candidato.
 16.4.1. A decisão proferida pela Banca Examinadora tem caráter irrecorrível na esfera administrativa, razão pela qual não caberão recursos adicionais.