

CONCURSO PÚBLICO DA PREFEITURA DE GOIANIRA
EDITAL Nº. 01/2019

**ANEXO V – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA OS CARGOS DE
AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS, COLETOR DE LIXO, COVEIRO, GARI, JARDINEIRO,
PEDREIRO E SERVENTE DE OBRAS EXTERNAS**

MASCULINO

1º Teste: Flexão de Braços (1 minuto)

Pontos	Quantidade de Exercícios
30,00	30
29,00	29
28,00	28
27,00	27
26,00	26
25,00	25
24,00	24
23,00	23
22,00	22
21,00	21
20,00	20
19,00	19
18,00	18
17,00	17
16,00	16
15,00	15
14,00	14
13,00	13
12,00	12
11,00	11
10,00	10

3º Teste: Corrida de 2400 metros

Pontos	Tempo gasto
30,00	10 min ou menos
28,00	10 min e 30 seg
26,00	11 min
24,00	11 min e 30 seg
22,00	12 min
20,00	12 min e 30 seg
18,00	13 min
16,00	13 min e 30 seg
14,00	14 min
12,00	14 min e 30 seg
10,00	15 min

2º Teste: Abdominal Remador (1 minuto)

Pontos	Quantidade de Exercícios
30,00	40
29,00	39
28,00	38
27,00	37
26,00	36
25,00	35
24,00	34
23,00	33
22,00	32
21,00	31
20,00	30
19,00	29
18,00	28
17,00	27
16,00	26
15,00	25
14,00	24
13,00	23
12,00	22
11,00	21
10,00	20

FEMININO

1º Teste: Flexão de Braços (1 minuto)

Pontos	Quantidade de Exercícios
30,00	30
29,00	29
28,00	28
27,00	27
26,00	26
25,00	25
24,00	24
23,00	23
22,00	22
21,00	21
20,00	20
19,00	19
18,00	18
17,00	17
16,00	16
15,00	15
14,00	14
13,00	13
12,00	12
11,00	11
10,00	10

3º Teste: Corrida de 2000 metros

Pontos	Tempo gasto
30,00	10 min ou menos
28,00	10 min e 30 seg
26,00	11 min
24,00	11 min e 30 seg
22,00	12 min
20,00	12 min e 30 seg
18,00	13 min
16,00	13 min e 30 seg
14,00	14 min
12,00	14 min e 30 seg
10,00	15 min

2º Teste: Abdominal Remador (1 minuto)

Pontos	Quantidade de Exercícios
30,00	30
29,00	29
28,00	28
27,00	27
26,00	26
25,00	25
24,00	24
23,00	23
22,00	22
21,00	21
20,00	20
19,00	19
18,00	18
17,00	17
16,00	16
15,00	15
14,00	14
13,00	13
12,00	12
11,00	11
10,00	10