

**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT**  
**EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2023 – GCM**  
**Retificação Nº 02**

A PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE, através da SECRETARIA MUNICIPAL DE GOVERNO E ADMINISTRAÇÃO E A SECRETARIA MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, no uso de suas atribuições legais, torna público a Retificação nº 2 do Edital nº 001/2023 do Concurso Público destinado ao provimento de cargos da carreira de Guarda Civil Municipal – Classe Inicial do Quadro Permanente da Guarda Civil Municipal do Município de Lucas do Rio Verde – MT.

Considerando a alteração realizada na Lei Municipal nº 1.724 de 08 de junho de 2009, através da Lei 3.516 de 15 de maio de 2023, revoga a letra “a” do item 4.7.3 do Edital de Abertura do Concurso Público 01/2023.

Reabre o prazo de 02 (dois) dias para o pedido de isenções das inscrições condicionadas na Lei Municipal nº 1.724/2009 (Isenção aos comprovadamente desempregados e aos carentes), e

Retifica o Anexo III – Conteúdo Programático

**Onde se lê:**

**ANEXO III – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**LEGISLAÇÃO EXTRAVAGANTE**

Crimes Hediondos (Lei nº 8.072/1990). Abuso de Autoridade (Lei nº 4.898/1965). Lei de Tortura(Lei nº 9.455/1997). Dos Crimes no Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990). Estatuto doDesarmamento (Lei nº 10.826/2003). Crimes contra o Meio Ambiente (Lei nº 9.605/1998). Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006). Lei de Drogas (Lei nº 11.343/2006). Organizações Criminosas (Lei nº 12.850/2013), Código de Trânsito Brasileiro (Lei nº 9.503/1997)

**Leia-se:**

**ANEXO III – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**LEGISLAÇÃO EXTRAVAGANTE**

Crimes Hediondos (Lei nº 8.072/1990). Abuso de Autoridade (Lei nº 13.869/2019). Lei de Tortura(Lei nº 9.455/1997). Dos Crimes no Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990). Estatuto doDesarmamento (Lei nº 10.826/2003). Crimes contra o Meio Ambiente (Lei nº 9.605/1998). Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006). Lei de Drogas (Lei nº 11.343/2006). Organizações Criminosas (Lei nº 12.850/2013), Código de Trânsito Brasileiro (Lei nº 9.503/1997)

Retifica o Anexo IV – PROCEDIMENTO – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PROVAS PRÁTICAS

**Onde lê-se:**

**ANEXO IV**  
**PROCEDIMENTO – TESTE DE**  
**APTIDÃO FÍSICA PROVAS**  
**PRÁTICAS**

**FLEXÃO NA BARRA** Teste dinâmico de barra – O(a) candidato(a) deverá realizar o número previsto de

sucessivas flexões e extensões das articulações dos cotovelos previstas para cada sexo, na barra horizontal, utilizando a pegada em pronação (de frente), vedadas interrupções após iniciado o exame.

**Masculino EXECUÇÃO:** O candidato pendurado na barra com a pegada em pronação, iniciarão o exercício com os braços estendidos e através da flexão de braço e antebraço e deverá ultrapassar a borda superior da barra com o queixo, sem tocá-

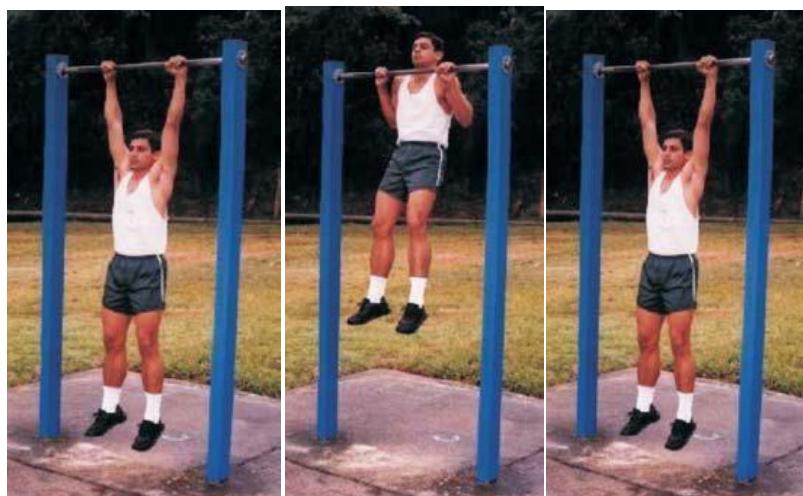
la, retornando à posição inicial com extensão total dos braços.

Serão considerados movimentos incorretos, não gerando contagem nas repetições, as seguintes situações constatadas pelos avaliadores:

- Não estender totalmente os cotovelos antes do início da nova execução da flexão dos cotovelos;
- Não ultrapassar o queixo da linha superior da barra;
- Impulsionar o corpo para ter benefícios na performance, como movimentos utilizados no crossfit como: Butterfly pull up, Kipping pull up ou similares

**Não será permitido:**

- tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo;
- após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física de terceiros ou através de qualquer artifício;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou
- apoiar o queixo na barra.



**Feminino EXECUÇÃO:** A candidata pendurada na barra com a pegada em pronação poderá apoiar os pés em um tablado com o tronco ereto e pernas em ângulo reto formando um ângulo de 90° (noventa graus) para diminuir esforço em sua realização. Iniciará o exercício com braços estendidos e, através da flexão de braço e antebraço, deverá ultrapassar a borda superior da barra com o queixo, sem tocá-la, retornando à posição inicial com extensão total dos braços.

Serão considerados movimentos incorretos, não gerando contagem nas repetições, as seguintes situações constatadas pelos avaliadores:

- Não estender totalmente os cotovelos antes do início da nova execução da flexão dos cotovelos;
- Não ultrapassar o queixo da linha superior da barra;

**Não será permitido:**

- após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física de terceiros ou através de qualquer artifício;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou
- apoiar o queixo na barra.



#### REPETIÇÕES MÍNIMAS

HOMENS	03	REPETIÇÕES REGULARES
MULHERES	02	REPETIÇÕES REGULARES

#### FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA – Masculino e Feminino

Força muscular de abdômen - Deverá ser realizado o número previsto para cada gênero de sucessivas flexões abdominais sem interrupção e sem limite de tempo.

EXECUÇÃO: O (a) candidato(a) partindo da posição de decúbito dorsal, pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito, mãos nos ombros opostos, flexionará o tronco retirando as escápulas do solo. As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante todo o exercício.



Repetições Mínimas:

HOMENS	35 Repetições regulares
MULHERES	35 Repetições regulares

**CORRIDA AERÓBICA** - Masculino e Feminino (12min)

Resistência aeróbica: corrida de 12min (doze minutos) para ambos regulares os gêneros.

EXECUÇÃO: deverá ser percorrida a distância prevista, dentro do tempo máximo estipulado, admitindo-se caminhadas em qualquer ritmo durante a realização do teste.

Percorso Mínimo:

HOMENS	2400 metros
MULHERES	2200 metros

**VELOCIDADE** (corrida de pista com percurso de 50 metros rasos) - Masculino e Feminino

EXECUÇÃO: deverá ser percorrido a distância de 50m (cinquenta metros), sem obstáculos, no tempo estipulado, podendo a partida ser alta ou baixa.

Tempo Máximo:

HOMENS	08 segundos
MULHERES	10 segundos

**FLEXÃO DE BRAÇO** – Masculino e Feminino

Masculino:

EXECUÇÃO: O exercício deverá ser executado em quatro apoios, com as mãos apoiadas ao solo em extensão de punho. No primeiro tempo, o cotovelo é flexionado aproximando o peito do solo e no segundo tempo é estendido, voltando à posição inicial, sendo permitida a parada na posição inicial. (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados).





Feminino

**EXECUÇÃO:** O gênero feminino se utilizará de 05 (cinco) apoios, palma das mãos, joelhos e ponta dos pés ao solo para a realização do exercício. Iniciará com os braços totalmente estendidos, flexionando para um ângulo de 90º (noventa graus) entre braço e antebraço, retornando a posição inicial com extensão total dos braços. O tronco permanecerá ereto durante a execução, admitindo-se a parada em cima, (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados.).



Repetições Mínimas:

HOMENS	20 Repetições
MULHERES	18 Repetições

**Leia-se**

**ANEXO IV**

**PROCEDIMENTO – TESTE DE**

## APTIDÃO FÍSICA PROVAS PRÁTICAS

### DA DESCRIÇÃO DOS TESTES

#### 1.1 DO TESTE DE FLEXÃO EM BARRA FIXA MASCULINO

- 1.2 A metodologia de preparação e execução do teste dinâmico de barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:
- I— **posição inicial:** ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronada ou supinada), mantendo os cotovelos estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição. O corpo deverá permanecer na vertical, sem contato com o solo e com as barras de sustentação lateral; e
- II— **execução:** ao comando “iniciar”, o candidato deve iniciar o movimento com a flexão dos cotovelos até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim considerado um movimento completo (uma flexão).
- III - O movimento deverá ser repetido 3 (três) vezes, sem soltar as duas mãos da barra, no prazo máximo de 1 (um) minuto, sob pena de eliminação.
- 1.3 O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos.
- 1.4 A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.

- 1.5. Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste dinâmico de barra fixa:
- I— tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra, após o início da execução, sendo permitida a flexão de joelhos;
- II— flexionar o quadril;
- III— após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- IV — estender o pescoço para ultrapassar a parte superior da barra
- V — utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- VI — apoiar o queixo na barra;
- VII — utilizar movimentos cílicos de impulsão corporal (*kipping* ou barra estilo *butterfly*); ou
- VIII — não manter o corpo na posição vertical, sendo facultado ao candidato a flexão de joelhos.
- 1.6 Quando da realização do teste dinâmico de barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

#### 2 DO TESTE DE FLEXÃO EM BARRA FIXA FEMININO

- 2.1 A metodologia de preparação e execução do teste estático de barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:
- I— **posição inicial:** ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronada ou supinada) mantendo os braços flexionados, o corpo na vertical (sendo facultado à candidata a flexão de joelhos) e o queixo acima da parte superior da barra, sem nela apoiar-se, podendo receber ajuda para atingir essa posição;
- II — **execução:** ao comando “iniciar”, o ponto de apoio é retirado e será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois braços completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, corpo na posição vertical, sendo facultado à candidata a flexão de joelhos, devendo manter nesta posição por 10 (dez) segundos completos sob pena de eliminação.
- 2.2 Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

- 2.3 A cronometragem será encerrada quando:
- I— a candidata permanecer o tempo referente ao índice de 10 (dez) segundos exigido em edital, mantendo a posição descrita no item 2.1, II;
- II— a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;
- III— flexionar quadril;
- IV— descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

- 2.4 Não será permitido à candidata, quando da realização do teste estático de barra fixa:
- I— tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelhos;
- II— após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- III— utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- IV — permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra;
- V — apoiar o queixo na barra;
- VI — realizar a “pedalada”;
- VII — realizar o “chute”;
- VIII— estender o pescoço; ou

IX— não manter o corpo na posição vertical, sendo facultado à candidata a flexão de joelhos.

2.5 Quando da realização do teste estático de barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido à candidata o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

#### MOVIMENTOS MÍNIMOS

Sexo	Movimento	Tempo
Masculino	05 repetições regulares	1 minuto
Feminino	Sustentação	10 segundos

#### FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA – Masculino e Feminino

Força muscular de abdômen - Deverá ser realizado o número previsto para cada gênero de sucessivas flexões abdominais sem interrupção e sem limite de tempo.

EXECUÇÃO: O (a) candidato(a) partindo da posição de decúbito dorsal, pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito, mãos nos ombros opostos, flexionará o tronco retirando as escápulas do solo. As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante todo o exercício.



Repetições Mínimas:

HOMENS	35 Repetições regulares
MULHERES	25 Repetições regulares

#### CORRIDA AERÓBICA - Masculino e Feminino (12min)

Resistência aeróbica: corrida de 12min (doze minutos) para ambos regulares os gêneros.

EXECUÇÃO: deverá ser percorrida a distância prevista, dentro do tempo máximo estipulado, admitindo-se caminhadas em qualquer ritmo durante a realização do teste.

Percorso Mínimo:

HOMENS	2400 metros
MULHERES	2200 metros

**VELOCIDADE** (corrida de pista com percurso de 50 metros rasos) - Masculino e Feminino

**EXECUÇÃO:** deverá ser percorrido a distância de 50m (cinquenta metros), sem obstáculos, no tempo estipulado, podendo a partida ser alta ou baixa.

Tempo Máximo:

HOMENS	08 segundos
MULHERES	12 segundos

**FLEXÃO DE BRAÇO – Masculino e Feminino**

Masculino:

**EXECUÇÃO:** O exercício deverá ser executado em quatro apoios, com as mãos apoiadas ao solo em extensão de punho. No primeiro tempo, o cotovelo é flexionado aproximando o peito do solo e no segundo tempo é estendido, voltando à posição inicial, sendo permitida a parada na posição inicial. (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados).



Feminino

**EXECUÇÃO:** O gênero feminino se utilizará de 05 (cinco) apoios, palma das mãos, joelhos e ponta dos pés ao solo para a realização do exercício. Iniciará com os braços totalmente estendidos, flexionando para um ângulo de 90º (noventa graus) entre braço e antebraço, retornando a posição inicial com extensão total dos braços. O tronco permanecerá ereto durante a execução, admitindo-se a parada em cima, (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados.).





Repetições Mínimas:

HOMENS	20 Repetições
MULHERES	12 Repetições

Lucas do Rio Verde/MT, 16 de maio de 2023.

**ALAN TOGNI**  
**Secretário Municipal de Governo e Administração**

**MARCOS VIERIA DA CUNHA**  
**Secretário Municipal de Segurança Pública**