

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO Nº003/2022, PARA CONTRATAÇÃO TEMPORÁRIA DE PESSOAL, PARA O CARGO DE OPERÁRIO BRAÇAL, POR PRAZO DETERMINADO**

**CONVOCAÇÃO PARA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

O Prefeito do Município de São Miguel do Iguacu, Estado do Paraná, no uso de suas atribuições legais, CONVOCA PARA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA NO PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO, PARA O CARGO DE OPERÁRIO BRAÇAL, CONTRATAÇÃO POR PRAZO DETERMINADO, de acordo com o disposto na Lei Municipal nº 3.080/2018 (Autoriza realização de PSS) e Lei Municipal nº3.514/2022 (Que dispõe sobre o cargo de Operário Braçal); no artigo 112 da Lei Orgânica do Município de São Miguel do Iguacu; no artigo 37, inciso IX da Constituição Federal de 1988; e demais legislações pertinentes, visando à contratação de profissionais em Regime Geral de Previdência Social para atender às necessidades temporárias de excepcional interesse público, resolve,

**RESOLVE,**

**Art. 1º** Tornar pública a CONVOCAÇÃO PARA A PROVA DE APTIDÃO FÍSICA, para o PSS nº003/2022 para o cargo de Operário Braçal, que terá caráter eliminatório e visa avaliar a capacidade mínima do candidato para suportar física e organicamente as atividades as quais será submetido.

**Art. 2º** A Prova de Aptidão Física ocorrerá na data e local abaixo descritos:

Domingo, dia 24/04/2022  
Apresentação de documentação às 8h  
Início da Prova de Aptidão Física às 08h30min  
Local: Ginásio Joelson Marcelino (saída para São Jorge).

**Art. 3º** No dia, horário e local acima descritos, o candidato deverá comparecer trajando roupas adequadas para a prática de exercícios físicos e garrafa de água, portando os seguintes documentos:

- a) Documento de identidade oficial, original, com foto,
- b) Atestado médico, datado de, no máximo 30 (trinta) dias anteriores à data de realização do exame, contendo o CRM do médico responsável, atestando que o candidato está apto para o esforço físico decorrente de todos os testes aos quais será submetido no decorrer do respectivo exame, sem ressalva de testes (anexo I).

**Parágrafo único.** Os candidatos deverão obrigatoriamente comparecer ao local utilizando máscara de proteção individual, além de, manter todas as medidas de higiene e distanciamento social, evitando pontos de aglomeração. No local ainda, será auferida a temperatura dos candidatos e disponibilização de álcool gel para realização dos testes.

**Art. 4º** É de exclusiva responsabilidade do candidato informar ao médico, antes da expedição do atestado, a quais testes será submetido no presente PSS.

**Art. 5º** Os atestados médicos serão retidos pela Banca Organizadora.

**Art. 6º** candidato que não esteja de posse de qualquer dos documentos relacionados no art. 3º ou que apresente atestado com ausência de informações, como, por exemplo, ausência de data ou de assinatura do médico, ou que esteja borrado ou adulterado não poderá executar os testes e, por conseguinte, será desclassificado do PSS.

**Art. 7º** A Prova de Aptidão Física será composta pelos seguintes testes (Anexo II), cujos parâmetros de avaliação e classificação levarão em conta a idade e o sexo dos candidatos

**Art. 8º** O candidato deverá estar preparado para a realização dos testes com a antecedência necessária e prevendo diversidade de local, clima e terreno, envolvendo diversos fatores exógenos, os quais não poderão ser utilizados pelo candidato como empecilho para a realização dos testes.

**Art. 9º** É responsabilidade do candidato a guarda dos objetos pessoais levados consigo na data de realização da Prova de Aptidão Física

**Art. 10.** O candidato que se ausentar do local dos testes sem assinar a ficha de avaliação será desclassificado do PSS.

**Art. 11.** O candidato que não reunir condições de realizar qualquer dos testes relacionados na Prova de Aptidão Física nos dias, horários e locais estipulados em Edital, sejam quais forem os motivos, será desclassificado do PSS.

**Art. 12.** Não será marcada nova data para a realização da Prova de Aptidão Física para candidatos impossibilitados, mesmo que temporariamente.

**Art. 13.** Não haverá prorrogação do tempo previsto para a aplicação dos testes por qualquer motivo.

**Art. 14.** Não será dispensado tratamento diferenciado para a realização dos testes aos candidatos com alteração psicológica e/ou fisiológicas temporárias.

**Art. 15.** Os avaliadores terão autonomia para interromper a execução dos testes quando observarem que o candidato está colocando em risco sua integridade física ou a de terceiros.

**Art. 16.** Não haverá qualquer adaptação na Prova de Aptidão Física para candidatos inscritos na categoria pessoa com deficiência (PCD), em alinhamento com o entendimento do Supremo Tribunal Federal (STF), no RE 676335.

**Art. 17.** Antes do início dos testes, os candidatos receberão as instruções técnicas necessárias

para a participação em cada teste.

**Art. 18.** O candidato aprovado nos índices mínimos, em todos os testes previstos, será considerado apto.

**Art. 19.** Será considerado inapto o candidato que não completar com êxito ou não alcançar o desempenho mínimo em qualquer dos exercícios.

**Art. 20.** Somente será permitida a presença, no local de aplicação dos testes, dos candidatos, avaliadores e membros da Comissão Organizadora do PSS.

**Art. 21.** Ficam convocados os candidatos abaixo listados, a comparecerem a no dia e local citado no art. 2º:

Nº	NOME	NASC	TIPO	INSCRIÇÃO	PONTO TÍTULOS
1	JANUARIO MAGGI DE OLIVEIRA	12/07/1953	AMPLA CONC	DEFERIDO	32,00
2	JAIR TEIXEIRA	04/04/1955	AMPLA CONC	DEFERIDO	32,00
3	SALATIEL DE CAMPOS	16/05/1953	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
4	JOÃO BATISTA QUEIROZ	12/07/1964	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
5	ROMUALDO ANTUNES	07/02/1965	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
6	NOÉ MAGENIS	04/11/1966	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
7	DOMINGOS BISPO	28/09/1968	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
8	RIVADALVA DOS SANTOS	10/05/1971	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
9	TERESINHA DE LURDES DA ROSA NOVELLI	06/02/1972	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
10	NELI DE SOUZA PERON	08/02/1972	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
11	NELSON CONSTANTINO	24/06/1972	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
12	VANUSA FLECK SOARES	30/05/1974	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
13	ELIZEU CORREIA DO PATROCINIO	01/04/1975	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
14	JOSÉ GILMAR ALVES DIAS	20/06/1975	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
15	ROZENEI GONÇALVES DA COSTA DA SILVA	17/07/1977	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
16	AILTON GONÇALVES FARIAS	28/10/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
17	MÁRCIO JOSÉ MAYER	22/10/1980	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
18	JOSANE MARIA DE AGUIAR NATIVIDADE	03/11/1981	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
19	ELIANE CARLOS	01/05/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
20	DAGMAR HENRIQUE GUEDES DA SILVA	19/10/1990	AMPLA CONC	DEFERIDO	30,00
21	PAULO SÉRGIO MONGE	07/12/1961	AMPLA CONC	DEFERIDO	29,75
22	SALOMÃO FERREIRA DA SILVA	29/01/1961	AMPLA CONC	DEFERIDO	29,00
23	CARLOS JANDIR KLAUCK KUHN	29/08/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	28,50
24	ROSELEI MARIA ANTUNES	15/02/1976	AMPLA CONC	DEFERIDO	28,00
25	DONIZETE FRANCISCO	22/04/1977	AMPLA CONC	DEFERIDO	28,00
26	VALDIR DE OLIVEIRA MELO	31/08/1964	AMPLA CONC	DEFERIDO	27,50

27	JANETE LISBOA RODRIGUES	22/04/1977	AMPLA CONC	DEFERIDO	27,25
28	REINALDO DA SILVA FERREIRA	05/07/1983	AMPLA CONC	DEFERIDO	26,75
29	MARIA DE LOURDES DE SOUZA	20/07/1970	AMPLA CONC	DEFERIDO	26,50
30	MÁRCIO RIBEIRO DA SILVA	16/02/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	26,00
31	MARLI TEREZINHA MARTINS	19/01/1970	AMPLA CONC	DEFERIDO	25,75
32	ROSILENE FERREIRA DE OLIVEIRA SANTOS	09/01/1980	AMPLA CONC	DEFERIDO	25,25
33	APARECIDO DOS SANTOS	20/02/1959	AMPLA CONC	DEFERIDO	25,00
34	CLAUDIO FERREIRA DA SILVA	03/10/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	23,75
35	MARINA DA SILVA GONÇALVES	16/07/1986	AMPLA CONC	DEFERIDO	22,50
36	RINALDA MERES DOS SANTOS COLETI	15/07/1967	AMPLA CONC	DEFERIDO	22,25
37	CLEBERSON VIEIRA MELO	22/06/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	21,00
38	IZAAC ADRIANO DA SILVA	18/02/1964	AMPLA CONC	DEFERIDO	20,50
39	FRANCIELE CARLOS	21/05/1990	AMPLA CONC	DEFERIDO	20,50
40	JOSÉ VIEIRA DA SILVA	14/11/1956	AMPLA CONC	DEFERIDO	20,25
41	NATALIA CORDEIRO DOS SANTOS	25/12/1986	AMPLA CONC	DEFERIDO	20,25
42	MÁRCIA BOSEGGIO	24/03/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	19,25
43	ROSINEIDE CORREIA PINTO	08/06/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	19,00
44	LUZIA BORDIGNON	21/01/1983	AMPLA CONC	DEFERIDO	19,00
45	ADELÍCIO BARBOSA DE OLIVEIRA	24/04/1965	AMPLA CONC	DEFERIDO	18,75
46	GERALDO RODRIGO DOS SANTOS	08/10/1967	AMPLA CONC	DEFERIDO	18,75
47	JOÃO BATISTA DE ALMEIDA	03/11/1971	AMPLA CONC	DEFERIDO	18,25
48	WILLIAN SANTOS COSTA	22/11/1991	AMPLA CONC	DEFERIDO	18,00
49	RUTE BEZERRA DE MORAES ROCHA	22/10/1972	AMPLA CONC	DEFERIDO	17,50
50	CLOTILDE CANDIDA DE OLIVEIRA	01/01/1970	AMPLA CONC	DEFERIDO	16,75
51	VALDOMIRO PEREIRA	13/03/1977	AMPLA CONC	DEFERIDO	16,25
52	CÉSAR NOVELLI	01/09/1989	AMPLA CONC	DEFERIDO	16,25
53	IRENE DE CAMPOS KLEINSCHIMITT	12/08/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	15,75
54	ADRIANA CRISTINA VASQUEZ	19/07/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	14,75
55	WALDIR VIEIRA DA SILVA	17/10/1962	AMPLA CONC	DEFERIDO	14,50
56	LINDAURA CORREIA	11/02/1978	AMPLA CONC	DEFERIDO	14,00
57	JULIANO JOSÉ DOS SANTOS	12/01/1993	AMPLA CONC	DEFERIDO	14,00
58	JOSÉ LEALDINO FEIJÓ	24/09/1963	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,75
59	GILMAR DE ALMEIDA	25/10/1976	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,75
60	MÁRCIA MARIA MAYER	15/12/1978	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,75
61	MARIA GILMA MARTINS GONÇALVES	09/04/1965	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,00
62	PATRÍCIA APARECIDA DOS SANTOS	20/03/1991	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,00
63	MARLEI APARECIDA RIBAS	29/07/1994	AMPLA CONC	DEFERIDO	13,00
64	VIVIANE MILLITIS DA CRUZ	13/07/1983	AMPLA CONC	DEFERIDO	12,75
65	VALMIR JOSÉ FINKLER	08/04/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	12,50
66	CLERIS APARECIDA KNOP	07/04/1976	AMPLA CONC	DEFERIDO	10,25
67	SIMONE ANTUNES DOS SANTOS	09/01/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	10,00
68	ORLANDO CARLOS	05/11/1963	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,75

69	SABRINA RAQUEL GONÇALVES DE FRANÇA	12/11/1992	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,75
70	VALDENI TEIXEIRA LEMOS	19/07/1973	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,50
71	LUIR ANTUNES	14/04/1973	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,25
72	SOLANGE MACHADO PEREIRA	06/05/1994	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,25
73	JUELI MENDES DE FRANÇA DOS SANTOS	25/02/1969	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,00
74	CLEBER FUARNIERI MONTAGNA	11/10/1981	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,00
75	GLEDSON LUIS KITAIKI SANGALETTI	31/01/1993	AMPLA CONC	DEFERIDO	9,00
76	AGUINALDO SILVA DAS FLORES	01/06/1965	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,75
77	ADEMAR DE OLIVEIRA	24/10/1984	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,75
78	ROGÉRIO VASCONCELOS	31/07/1978	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,50
79	ROBINSON DELFINO	07/04/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,50
80	LUIZ CARLOS ALVES	10/11/1991	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,50
81	TEREZINHA DA SILVA ALBERTO	11/09/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,25
82	IVANILDA MEINERS	21/10/1980	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,25
83	ROSIMAR NUNES DOS SANTOS	19/11/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,25
84	MAICON DE SOUZA ALVES	13/01/1986	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,25
85	FABIANA ANTUNES DOS SANTOS	03/09/1989	AMPLA CONC	DEFERIDO	8,00
86	JONAS DANTAS BORDIGNON	14/09/1997	AMPLA CONC	DEFERIDO	7,75
87	RAFAEL MENDES FRANÇA	09/11/1988	AMPLA CONC	DEFERIDO	7,50
88	ROSIMARA ALCARÁ	23/10/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	6,75
89	JULIANA ANTUNES	14/11/1989	AMPLA CONC	DEFERIDO	6,75
90	FABIANA SABINO DOS ANJOS	05/07/1985	AMPLA CONC	DEFERIDO	6,00
91	VANIA DA FONSECA OLIVEIRA	25/07/1986	AMPLA CONC	DEFERIDO	5,75
92	JOÃO PAULO CORREIA	03/03/1999	AMPLA CONC	DEFERIDO	5,50
93	SILVANA CIOPEK	21/11/1988	AMPLA CONC	DEFERIDO	5,00
94	MARA APARECIDA PAES DOS SANTOS	22/10/1990	AMPLA CONC	DEFERIDO	5,00
95	TALIA DAIANE CRUZ DA SILVA RODRIGUES	03/04/1997	AMPLA CONC	DEFERIDO	5,00
96	DAIARA CARVALHO DA SILVA	19/06/1997	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,75
97	HOSANA APARECIDA OLIVEIRA DOS SANTOS DE JESUS	26/10/1998	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,75
98	ROSINEI ANTUNES	29/09/1978	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,50
99	FÁBIO JUNIOR RIBEIRO	22/02/1994	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,25
100	MARGARETTE BERNARDO	12/02/1970	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,00
101	LUCIMAR DOS SANTOS NUNES	14/03/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,00
102	IGOR EDUARDO DE CAMPOS KLEINSCHMITT	02/01/2009	AMPLA CONC	DEFERIDO	4,00
103	JORGE ALVES SILVEIRA	17/12/1982	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,50
104	LUCIANA ANTUNES	10/01/1992	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,50
105	LUIZ FERNANDO ANTUNES DA COSTA	16/03/1998	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,50
106	GISELLE CRISTINA RODRIGUES DOS SANTOS	16/11/1971	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,25
107	CRISTIANE SPERFELD HENRIQUE NOVELLI	25/07/1984	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,00
108	FERNANDO NEREU ZIMPEL	27/02/1988	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,00
109	MARCIANO BORXAITÉ	17/09/2000	AMPLA CONC	DEFERIDO	3,00

110	MARIA APARECIDA DOS SANTOS SCHEMMER	12/05/1964	AMPLA CONC	DEFERIDO	2,50
111	CRISLAINE DOS SANTOS MENDES	26/06/1998	AMPLA CONC	DEFERIDO	2,25
112	TADEU JULIANO RODRIGUES SOSA	15/07/1998	AMPLA CONC	DEFERIDO	2,25
113	GUILHERME PEREIRA CAETANO	26/12/2000	AMPLA CONC	DEFERIDO	2,25
114	NATANAEL DIAS DE OLIVEIRA	19/12/1996	AMPLA CONC	DEFERIDO	2,00
115	ROZANGELA PEREIRA DE SOUZA DE CAMPOS	18/03/1979	AMPLA CONC	DEFERIDO	1,50
116	AMANDA DA CRUZ MENDES	01/02/2000	AMPLA CONC	DEFERIDO	1,50
117	LOREMAR IUNG RICARDO	26/08/1983	AMPLA CONC	DEFERIDO	1,00
118	REINALDO ROFRIGUES DE VASCONCELOS	03/03/1969	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,75
119	TAINARA VALDOMIRO ROMAN	17/02/2001	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,75
120	DEJAIR BARBOSA DA SILVA	23/01/2002	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,75
121	CRISTINA ARAÚJO DOS REIS	11/04/1996	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,25
122	ABNER COSTA DE ALMEIDA	25/09/2001	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
123	CLAIR TEREZINHA DE OLIVEIRA	04/07/1987	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
124	CLÉDIO DAL PONT	08/11/1973	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
125	DIRCEU FEIJÓ	27/03/1966	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
126	GEUSA RIBEIRO DE ANDRADE	22/08/1971	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
127	GILMAR FLECK	09/02/1968	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
128	GILMAR SCHEMMER	24/04/1965	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
129	IDEVALDO FALETTI	28/08/1970	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
130	JOANA COSTA DE ALMEIDA	13/04/1974	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
131	JOÃO BATISTA DOS SANTOS MENTZ	24/07/1966	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
132	JOÃO CARLOS CORREIA DA SILVA	27/09/1984	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
133	JOSÉ CORREIA DA SILVA	18/11/1957	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
134	LAERTE DAL PONT	01/09/1959	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
135	LENI DE CARVALHO	03/08/1969	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
136	LUCIANO LEME DE SOUZA	06/02/1974	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
137	LUCINEIA DE OLIVEIRA FORTES	08/06/1989	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
138	MARIA ELI DOS SANTOS	21/10/1971	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
139	MICHELA APARECIDA MOTTA DOS SANTOS	16/07/1981	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
140	RAMONA APARECIDA RODRIGUES	11/02/1977	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
141	SILMARA EDUARDA SOARES	11/08/1991	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
142	THIAGO BOTELHO	08/08/1989	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
143	VALMIR HENN	13/08/1973	AMPLA CONC	DEFERIDO	0,00
144	BRIGIDO CAVALHEIRO	01/01/1991	<b>INDIGENA</b>	DEFERIDO	0,00

**Art. 22.** Gabinete do Prefeito de São Miguel do Iguçu, Estado do Paraná, aos 20 dias do mês de abril de 2022.

**MARCIO ROGÉRIO ZANONI**  
Presidente PSS 003/2022

**ANEXO I – ATESTADO PARA REALIZAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

Atesto, a fim de fazer a **PROVA DE APTIDÃO FÍSICA do PSS Nº003/2022 para o cargo de Operário Braçal**, que o Sr. (a) \_\_\_\_\_ se encontra em perfeitas condições de saúde, estando apto(a) a participar do certame.

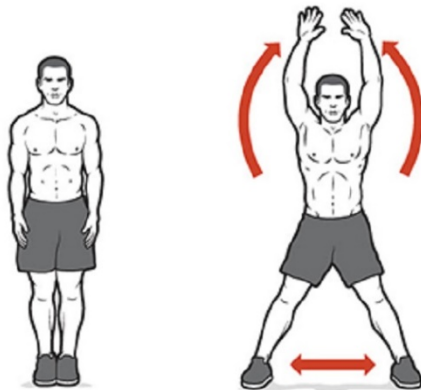
São Miguel do Iguçu, ..... de.....de 2022.

Assinatura

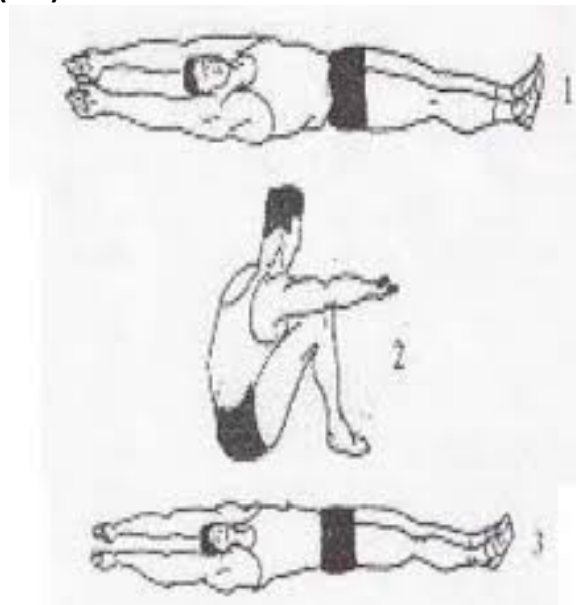
Nome legível e CRM do Médico

## ANEXO II – DESCRIÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

- **TESTE POLICHINELO 01=** Realizar o máximo de movimentos do polichineLO no tempo de 1 (um) minuto.

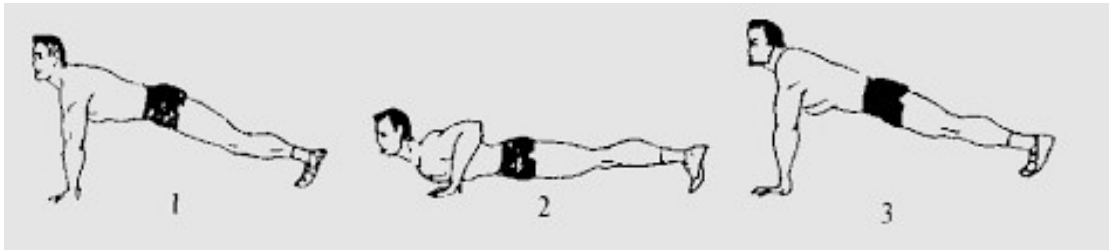


- **TESTE ABDOMINAL REMADOR02=** Realizar o máximo de movimentos abdominal remador no tempo de 1 (um) minuto.

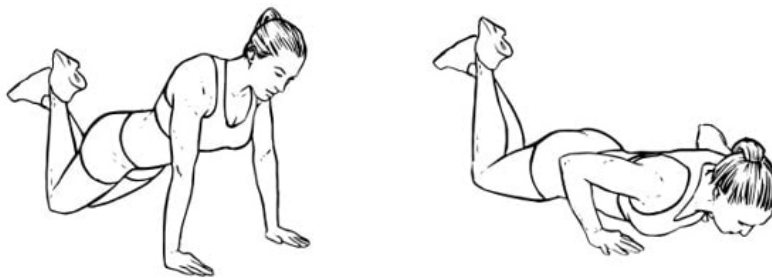




- **TESTEFLEXÃO MASCULINO 03 = Realizar de forma continua (sem pausa) o movimento FLEXÃO DE BRAÇO.**



- **TESTE FLEXÃO FEMININO 03= Realizar de forma continua (sem pausa) o movimento FLEXÃO DE BRAÇO JOELHO APOIADOS.**



**MASCULINO IDADE DE 18 A 35 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	50
<b>9</b>	49
<b>8</b>	48
<b>7</b>	47
<b>6</b>	46

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	32
<b>9</b>	31
<b>8</b>	30
<b>7</b>	29
<b>6</b>	28

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	15
<b>9</b>	14
<b>8</b>	13
<b>7</b>	12
<b>6</b>	11

**MASCULINO IDADE DE 36 A 45 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	48
<b>9</b>	47
<b>8</b>	46
<b>7</b>	45
<b>6</b>	44

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	30
<b>9</b>	29
<b>8</b>	28
<b>7</b>	27
<b>6</b>	26

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	12
<b>9</b>	11
<b>8</b>	10
<b>7</b>	09
<b>6</b>	08

**MASCULINO IDADE ACIMA 45 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	35
<b>9</b>	34
<b>8</b>	33
<b>7</b>	32
<b>6</b>	31

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	20
<b>9</b>	19
<b>8</b>	18
<b>7</b>	17
<b>6</b>	16

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	08
<b>9</b>	07
<b>8</b>	06
<b>7</b>	05
<b>6</b>	04

**FEMININO IDADE DE 18 A 35 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	40
<b>9</b>	39
<b>8</b>	38
<b>7</b>	37
<b>6</b>	36

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	30
<b>9</b>	29
<b>8</b>	28
<b>7</b>	27
<b>6</b>	26

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO  
JOELHOS APOIADOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	10
<b>9</b>	09
<b>8</b>	08
<b>7</b>	07
<b>6</b>	06

**FEMININIDADE DE 36 A 45 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	36
<b>9</b>	35
<b>8</b>	34
<b>7</b>	33
<b>6</b>	32

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	25
<b>9</b>	24
<b>8</b>	23
<b>7</b>	22
<b>6</b>	21

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO  
JOELHOS APOIADOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	09
<b>9</b>	08
<b>8</b>	07
<b>7</b>	06
<b>6</b>	05

**FEMININO IDADE ACIMA DE 45 ANOS**

**TESTE POLICHINELOS**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	34
<b>9</b>	33
<b>8</b>	32
<b>7</b>	31
<b>6</b>	30

**TESTE ABDOMINAL REMADOR**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	19
<b>9</b>	18
<b>8</b>	17
<b>7</b>	16
<b>6</b>	15

**TESTE FLEXAO DE BRAÇO**

<b>PONTOS</b>	<b>QUANTIDADE DE EXERCICIOS</b>
<b>10</b>	09
<b>9</b>	08
<b>8</b>	07
<b>7</b>	06
<b>6</b>	05

