

ANEXO VII
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS

GUARDA VIDA POR TEMPO DETERMINADO

PROVAS PRÁTICAS

O processo seletivo simplificado será composto por provas práticas (de habilidades técnicas) de caráter eliminatório e classificatório.

I – A prova de caráter eliminatório consistirá em correr / andar um percurso de 1.000 (mil) metros na areia da praia, ou local similar, em tempo máximo de 8 (oito) minutos, sem atribuição de pontuação.

II – A prova de caráter classificatório e eliminatório consistirá em nadar um percurso de 200 (duzentos) metros em piscina, qualquer estilo, sem meios auxiliares, em tempo máximo de 6 (seis) minutos. Terá caráter classificatório quando realizada em até 6 (seis) minutos e desclassificatório a partir de então.

As provas práticas deverão ser realizadas na sequência acima e os candidatos desclassificados na prova prevista no inciso I não serão submetidos à prova subsequente.

I – Prova de caráter eliminatório

Correr/andar um percurso de 1.000 (mil) metros na areia da praia, ou local similar, tudo dentro de um tempo máximo de 8 (oito) minutos.

II – Prova de caráter classificatório e eliminatório

Nadar 200 (duzentos) metros em piscina, qualquer estilo, sem meios auxiliares, em um tempo aferido – classificatória (vide tabela). Se extrapolar o tempo máximo de 6 minutos, estará desclassificado.

O candidato(a) que, em qualquer dos testes, não obtiver o índice mínimo estabelecido será considerado(a) inapto(a), não avançando mais no processo seletivo para as demais provas.

ANEXO VII

No tocante às provas práticas acima definidas, as mesmas tiveram como fundamento as considerações a seguir descritas:

Correr na areia também requer uma certa experiência, pois o candidato deverá procurar um percurso mais próximo da água, evitando assim a areia mais solta, que certamente irá atrapalhar o seu desempenho. Entretanto, se correr muito perto da água, poderá ser atingido pelo *varrido* das ondas, podendo até se desequilibrar ou ter seu desempenho prejudicado. Tal prova nada mais é do que uma corrida com obstáculos, que são os próprios meios encontrados numa praia/represa, que podem ajudar ou atrapalhar o candidato, dependendo de sua vivência nesse meio. Essa prova é recomendada pela *International Life Saving Association* para guarda-vidas voluntários (www.usla.org), dada a sua facilidade, reduzido esforço físico, porém grande exigência de habilidades com a praia, avaliando ainda a condição cárdio-pulmonar do candidato.

Prova de **natação** – Mede a habilidade natatória do candidato. Durante o período de contrato, que é o verão, as condições de mar são bem favoráveis, e os salvamentos que ocorrem raramente são fora da área de arrebentação das ondas, isto é, em torno de 50 a 80 metros da praia. Este teste averigua se o candidato tem condições físicas e técnicas de alcançar uma vítima nesta condição. É uma prova que mede a resistência anaeróbica específica do atleta, por isto, terá caráter classificatório quando realizada em até 6 (seis) minutos e desclassificatório a partir de então.

TABELA DE TESTE DE NATAÇÃO – 200 Metros:

TEMPOS	NOTA
3'30	10
3'45	9,5
4'00	9
4'15	8,5
4'30	8
4'45	7,5
5'00	7
5'15	6,5
5'30	6
5'45	5,5
6'00	5
> 6'	desclassificado

Obs: baseado na tabela de aplicação do teste de 400 metros, aplicado ao Curso de Guarda-Vidas para Bombeiros.