



**PREFEITURA MUNICIPAL DE FERRAZ DE VASCONCELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO**

CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA AS PROVAS PRÁTICAS

A Prefeitura Municipal de Ferraz de Vasconcelos, Estado de São Paulo, torna público que será realizada **prova prática** para os cargos de **Motorista, Motorista “2”, Operador de Máquinas Pesadas e Coletor de Lixo**, conforme estabelecido no **Edital n.º 04/2010**, de 16 de março de 2010.

DAS PROVAS

1. As Provas Práticas, de caráter eliminatório e classificatório, serão aplicadas para os cargos de: MOTORISTA; MOTORISTA “2”; OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS e COLETOR DE LIXO.
2. Somente se submeterão às provas práticas, os **50 (cinquenta) primeiros candidatos aprovados**, na prova escrita/objetiva de múltipla escolha, de acordo com a classificação obtida, acrescidos dos candidatos empatados na última nota considerada para este fim, do maior para o menor, observadas as vagas reservadas para pessoas com deficiência nos termos do subitem **5.24 do Edital nº 04/2010**.
- 2.1. No caso de empate na listagem de aprovados na prova escrita/objetiva de múltipla escolha, será realizado preliminarmente o desempate conforme previsto no item **8.1** do mesmo **Edital**, e realizada a prova prática para os candidatos classificados até o limite estabelecido no **item 2** deste Edital.

DA CONVOCAÇÃO

3. Para a prestação da Prova Prática, os candidatos aos cargos de MOTORISTA; MOTORISTA “2”; OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS e COLETOR DE LIXO, deverão apresentar documento de Identidade conforme **Itens 5.5. e 5.6. do Capítulo V, do Edital nº 04/2010**, também a Carteira Nacional de Habilitação – CNH, na categoria exigida para os cargos (“D”) dentro do prazo de validade, para os cargos de MOTORISTA, MOTORISTA “2” e OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS.
- 3.1. O candidato que não apresentar os documentos mencionados no **Item 3 deste Edital**, não poderá realizar a Prova Prática.
- 3.2. Os candidatos que prestarão a Prova Prática, deverão comparecer ao local indicado no **Anexo I deste Edital**, no dias e horários determinados.
- 3.3. A Prova Prática avaliará o conhecimento do candidato a fim de averiguar, se está o candidato apto a exercer satisfatoriamente a sua função.
- 3.4. O candidato que não executar a Prova Prática de acordo com o solicitado pela Banca Examinadora, será automaticamente eliminado do Concurso.
- 3.5. O prazo de duração de cada teste prático para os cargos de MOTORISTA, MOTORISTA “2” e OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS, será informado no momento da realização da prova prática.
4. Esta Prova terá caráter ELIMINATÓRIO e CLASSIFICATÓRIO, valorizado de 0 (zero) a 100 (cem) pontos, e só será aprovado o candidato que obtiver nota igual ou superior a 50 (cinquenta) pontos.
5. Em hipótese alguma será realizada qualquer prova fora dos locais, horários e datas determinados, e sob nenhum pretexto ou motivo haverá segunda chamada para a realização da prova, sendo atribuída a nota 0 (zero) ao candidato ausente ou retardatário, seja qual for o motivo alegado.
6. Os candidatos deverão comparecer aos locais indicados com no mínimo 30 (trinta) minutos de antecedência.
7. Os candidatos ao cargo de COLETOR DE LIXO deverão comparecer no local e data de realização da Prova, em trajes apropriados, **preferencialmente**, de tênis e bermuda ou calça de agasalho.
8. A convocação ora apresentada está de acordo com o quantitativo determinado no **Item 5.24 do Edital nº 04/2010**.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA PRÁTICA

9. Os candidatos aos cargos de MOTORISTA e MOTORISTA “2”, realizarão a Prova Prática que será a reprodução das atividades onde serão avaliados os conhecimentos e a experiência do candidato na

execução dos trabalhos específicos do cargo. Essas atividades previamente padronizadas darão condições de uma avaliação segura do nível profissional do candidato, de acordo com as atribuições transcritas no **Edital nº 04/2010**.

9.1. Nessa fase, os candidatos serão submetidos à Prova de TRAJETO, onde deverão mostrar conhecimento na condução do veículo definido pela Comissão Examinadora, e todas as normas do Código de Trânsito Brasileiro.

9.2. Para o cargo de OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS, a Prova Prática consistirá em teste prático ao volante de uma máquina compatível com a função (retroescavadeira ou patrol), devendo os candidatos efetuarem percurso que será divulgado apenas no momento da aplicação da prova, utilizando técnicas de condução de veículos dessa natureza, sob a supervisão de um Examinador que verificará os seguintes quesitos:

- Segurança Veicular;
- Equipamentos Obrigatórios;
- Legislação de Trânsito;
- Regras de Circulação;
- Utilização e desenvolvimento dos recursos da máquina.

9.3. Para o cargo de COLETOR DE LIXO, de acordo com as atribuições transcritas no **Edital nº 04/2010**, verifica-se que, para desempenhá-las, há necessidade de uma boa disposição física. O candidato será submetido a uma série de atividades em que será testada a sua força física, resistência física, coordenação motora e o estado de suas articulações. Por precaução e proteção à saúde do candidato, antes da execução das atividades físicas, cada candidato será submetido a uma avaliação médica, no próprio local da execução da Prova, onde será considerado apto ou inapto para a Prova. O candidato que for considerado inapto pela avaliação médica, ficará eliminado do Concurso Público.

10. Sempre que o candidato observar qualquer anormalidade deverá manifestar-se, sob pena de não poder apresentar, posteriormente, eventual recurso.

11. Não haverá repetição na execução dos testes, exceto nos casos em que a banca examinadora concluir pela ocorrência de fatores de ordem técnica, não provocados pelo candidato, que tenham prejudicado seu desempenho.

12. O aquecimento e a preparação para a prova é de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do Concurso.

12.1. Em razão de condições climáticas, a critério da banca examinadora, a avaliação de Aptidão Física poderá ser cancelada ou interrompida, acarretando o adiamento da prova para nova data, hipótese em que, os candidatos realizarão todos os testes novamente, desprezando-se os resultados já obtidos. A prova de Aptidão Física constará de exercícios físicos, conforme **Anexo II deste Edital**.

13. Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão do Concurso Público da Prefeitura do Município de Ferraz de Vasconcelos.

Ferraz de Vasconcelos, 03 de dezembro de 2010.

JORGE ABISSAMRA
PREFEITO MUNICIPAL

ALEXANDRE BALBINO ROSA
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

ANEXO I

MOTORISTA (Cód. 209)

Dia 14 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 12h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
ADEILTO DOS SANTOS DIAS	54786	348142638	82.5
ADONIRAN RODRIGUES LEÃO	46325	23763989-0	85.0
ADRIANA MAYARA RIBEIRO FONTES	61804	33236879-8	85.0
AGOSTINHO MARIN	97267	7247574	90.0
ALBERTO DE OLIVEIRA NETO	68081	6741616-0	80.0
ALEXANDRE DOS SANTOS	67297	32153754-3	85.0
ANDERSON DE LIMA CARDOSO	42959	30.513.391-9	80.0
ANSELMO VALÉRIO	53042	290759456	82.5
ANTONIO EVANGELISTA ROCHA	76364	333758638	80.0
ANTONIO LOPES DEMORI	9807	14242933	82.5
AURELIANO FERNANDO CANDIDO NETO	39779	43.812.953-2	80.0
BENEDITO NATALINO DE LIMA	65014	175407253	80.0
CLAUDIO VIEIRA FREIRE	48814	196902885	80.0

MOTORISTA (Cód. 209)

Dia 14 de dezembro de 2010
Horário: Das 13h00 às 17h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
DANIEL BELTRAO TADA	28333	423279397	80.0
DEVANIR DE SOUZA BORGES	60896	170994570	82.5
DIMAS DO NASCIMENTO	43714	13 090 924-5	80.0
DIRCEU APARECIDO RODRIGUES	29790	12900854	82.5
EDGAR SOARES DE OLIVEIRA	2950	30832798-6	85.0
EDUARDO ISRAEL DE SOUZA	36576	351317168	85.0
EDUARDO MALTA FERNANDES	2040	433510468	82.5
ELIAS COUTO	67364	11779964-6	82.5
ELIAS JUNIOR DE ALMEIDA	23426	4929398	80.0
ELIAS TOMASZEWK	92653	134043698	80.0
ELVIS FRANCISCO DA SILVA	75043	29449933-7	80.0
EVANDRO FANTI ALVES	15513	257410466	80.0
FABIO RIBAS CALUMBI	44787	296834439	80.0

MOTORISTA
(Cód. 209)

Dia 15 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 12h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
FERNANDO ANTONIO JUJEQUE	92340	309365107	85.0
FERNANDO ANTONIO MESSIAS DA SILVA	52695	275254099	80.0
GERALDO ALVES DE OLIVEIRA JUNIOR	68336	15966404-4	80.0
GLECIMAR DE CARVALHO MÓL	103238	23862940-5	80.0
IRAN LEAL DA COSTA	101136	14290873-3	80.0
JAMES WAGNER ANICETO	21192	32.027.609-0	82.5
JOAO ELIAS DE OLIVEIRA	96336	9851559	80.0
JOÃO MARTINS DE OLIVEIRA	72771	29.978.065-X	80.0
JOAO PINHEIRO DA SILVA	56145	25113490-8	82.5
JOÃO PORFIRIO DOS SANTOS NETO	45385	24113600-3	82.5
JOAQUIM AYRES SOBRAL	14587	12455637	80.0
JOSÉ MARCO CARNEIRO DA SILVA	9932	8026986-2	80.0
JOSUE FRANÇA DA SILVA	41797	332676341	80.0

MOTORISTA
(Cód. 209)

Dia 15 de dezembro de 2010
Horário: Das 13h00 às 17h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
JULIANO CESAR DOS SANTOS FRANCISCO	67938	32417708-2	85.0
KELLER FERRERA CORREA	62393	238240277	80.0
LEONARDO MANCIO TORRES AUERBACH	62240	351099451	80.0
LUIZ HENRIQUE VIANA DE OLIVEIRA	24517	23845061/2	80.0
LUPERCIO KANASHIRO	89350	73120145	80.0
MARCELO JERONIMO FURTADO	94555	17964906-1	80.0
MARCO AURELIO YOSHIO DO AMARAL	71642	15196046	82.5
MARCOS ANTONIO	2782	18083637-7	85.0
MARCOS ANTONIO PAZ MACHADO	63042	20416062-5	80.0
MAURICIO AGOSTINHO SIMAO JUNIOR	65655	296817995	80.0
MIGUEL PERES NETO	26201	11144209-6	87.5
MOIZES GRANDE AMOROSO	81987	228046890	87.5
NELSON FRANCISCO DA SILVA FILHO	3786	299775239	80.0

MOTORISTA
(Cód. 209)

Dia 16 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 12h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
NEUTERCILIO GOMES DAMASCENO	59345	270122540	80.0
NILTON PALMA	32210	153520462	92.5
PAULO ALEXANDRE ELIAS CHAVES	588	355093960	87.5
PAULO ALEXANDRE LEMES PERES	22702	6065329631	82.5
PAULO EDISON DO NASCIMENTO	102485	284173344	85.0
PAULO LEANDRO RANIERI	99527	287617932	80.0
PORFIRIO SOUSA TRINDADE	8698	304168592	82.5
RICARDO RAMOS CHAVES	4542	224514647	80.0
RICARDO SILVA BATISTA	95495	33986152-6	80.0
ROBERTO MIRANDA VIEIRA	57585	22038487	80.0
ROBSON ALMEIDA ROQUE	86046	243809451	82.5
ROBSON LIMA PEREIRA	24995	326827109	80.0
ROGÉRIO RAMALHO	38775	293112496	80.0

MOTORISTA
(Cód. 209)

Dia 16 de dezembro de 2010
Horário: Das 13h00 às 17h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
RONALDO DE CAMPOS PRIETO	25236	171981704	82.5
RONALDO DE OLIVEIRA GINES	68217	10.584.192	80.0
RONALDO OLIVEIRA DO NASCIMENTO	20839	14528458X	80.0
SANDRO ROGERIO DE LIMA	55651	16225740 5	85.0
SELEMAN ARIBI	85893	14.973.576-5	80.0
SIDNEI SOARES GODINHO	25949	249955581	80.0
SILVIO RAVETTE SCARPIN	7823	32199008-0	80.0
UMBERTO GUIDI	35400	7911849	90.0
VAGNER MARIANO DA SILVA	92799	280720804	85.0
VALDECIR FARIA DOS SANTOS	40452	17027232-1	85.0
VALDOMIRO BALEIRO FILHO	74339	8158299-7	80.0
VALMIR SABINO	92581	17153637	80.0
WALDIR SENA DE MIRANDA	23034	171608136	80.0

MOTORISTA "2"
(Cód. 220)

Dia 14 de dezembro de 2010
Horário: Das 08 às 12h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
ALESSANDRO BARBOSA DA SILVA	96041	27912017-5	55.0
ÂNGELO APARECIDO AMARAL SANTOS	24742	32360796-2	55.0
ANTÔNIO ROBERTO PIRES MARTINS	94853	11.679.468-9	57.5
AREMILDO DE FARIA	96158	9292608	52.5
CARLOS ALBERTO DOS REIS	68026	19765513-0	55.0
CARLOS APARECIDO PASCHOAL	69140	19.325.732-4	50.0
CARLOS DOS SANTOS ALVES	45532	33319741-0	52.5
CARLOS EDUARDO DOS SANTOS	26132	28845687-7	60.0
CELIO REGINALDO FAIOLO DA SILVA	78963	182441386	65.0
CELSO CIRIOLI	104067	16488377-0	50.0
CRISTIANO VIRIATO RIBEIRO	100612	25642872-4	55.0
EDER DE FREITAS CAVALCANTI	17913	34579834-X	55.0
ELI LOPES RIBEIRO	65733	25205475-1	60.0

MOTORISTA "2"
(Cód. 220)

Dia 14 de dezembro de 2010
Horário: Das 13 às 17h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
FLAVIO CARLOS PEREIRA DOS SANTOS	103727	294706951	52.5
FLAVIO RODRIGUES DE LIMA	35439	344946228	55.0
JACKSON GOMES GUERRA	58196	28611206-1	65.0
JAMES ALVES DOS SANTOS	60211	19921988-6	62.5
JOÃO CARLOS MIRANDA MARTINS	35408	20637452	50.0
JORGE ALEXANDRE DA SILVA	105081	23196178-9	50.0
JOSE ANTONIO CARVALHO DA CRUZ	76637	249939204	52.5
JOSE NETO DE SENA	6145	18.684.573-X	52.5
JOSÉ WANDERLEY ATAÍDE	47266	413209374	50.0
LUCIANO PINHEIRO NAZARÉ	94823	413915414	50.0
PAULO SERGIO PEREIRA	47185	30940619	57.5
RICARDO AMARAL DOS SANTOS	8471	43591828X	50.0
RICARDO PANTALEÃO	46742	322447781	52.5

MOTORISTA "2"
(Cód. 220)

Dia 15 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 10h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
ROBSON HALLAK RIBEIRO	80271	226099505	55.0
SIDNEI MARCOS BONACI DE OLIVEIRA	27176	17732729-7	62.5
VALDIR PEREIRA FOGO	30471	14924072	60.0
VITORIO MARTINAZZI	50525	3856290X	62.5
WILSON DA SILVA PRADO	19468	30832819X	50.0

OPERADOR DE MÁQUINAS PESADAS
(Cód. 210)

Dia 15 de dezembro de 2010
Horário: Das 10h00 às 12h00
(por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Secretaria Municipal de Serviços Urbanos, na Rua Angela Giusti Zampese, s/nº
(primeira rua à direita, após o cemitério do bairro do Cambiri), Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSCRIÇÃO	R.G.	NOTA
LUCIANO FREITAS DA SILVA	93847	255354940	57.5
ORLANDO TOLEDO DEARO	10836	18770605	65.0
RONILDO DE OLIVEIRA BRANDÃO	43615	18127113-8	55.0

COLETOR DE LIXO
(Cód. 206)

Data: 14 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 12h00
(Por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Pque Municipal Nosso Recanto Dona Assunto, na Rua Lourenço Paganucci, nº 1.133,
Jd. Pérola, Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSC.	R.G.	NOTA
ADEMIR BALBINO LOPES	89842	200428603	77.5
ALUIZIO WANDERLEY DOS SANTOS FERREIRA	92685	17592579-3	67.5
ANTONIO CARLOS MARQUES	54884	46388027-4	55.0
ANTONIO GOMES DOS SANTOS	38416	2092145507	60.0
APARECIDO MARQUES SANTOS	2424	19.691.460-7	65.0
EBENESI DE BARROS OLIVEIRA	42044	23545858-2	77.5
ELIZEU DA SILVA LIMA	57288	42704535-6	67.5
FERNANDO BARBOSA DOS SANTOS BELCHIOR	2362	457955788	70.0
GLEICIANE CLEMENTE PEREIRA	40880	3448236509	70.0

ITAMAR SANTOS DE JESUS	99304	1466940077	67.5
JOAB ROSENDO DOS SANTOS	52813	219503436	57.5
JONATHAN WALLACE SANTANA SOUZA	73982	47379293-X	92.5
JOSE AMAURI DA SILVA	62440	23.667.586-2	57.5
JOSÉ GERALDO DA SILVA	4223	187742522	70.0
JUAREZ GOMES DOS SANTOS	11606	26829902X	60.0
JULIANO PIRES MENDES	77241	45244060-9	55.0
LEONARDO DA SILVA	15243	509262594	57.5

COLETOR DE LIXO
(Cód. 206)

Data: 15 de dezembro de 2010
Horário: Das 08h00 às 12h00
(Por ordem de chegada)

LOCAL DA PROVA:

Pqre Municipal Nosso Recanto Dona Assunto, na Rua Lourenço Paganucci, nº 1.133,
Jd. Pérola, Ferraz de Vasconcelos.

NOME DO CANDIDATO	INSC.	R.G.	NOTA
LEONARDO FELISBINO	66447	42513297-3	67.5
MANOEL DE AGUIAR SILVA	63595	39.131.452-X	82.5
MARCELO ANTONIO DA SILVA	44485	45.741.863-1	52.5
MARCELO DOMINGOS DOS SANTOS	9525	42571198-5	77.5
MARCELO HORTA	61955	411042488	60.0
MARCELO SILVA DE SOUZA	90338	42235450-8	75.0
MARCILIO LAFAIETE DOS SANTOS	63440	37.817.190-2	80.0
MARCOS GONCALVES DOS SANTOS	3429	25392263-X	72.5
PROCOPIO DE BARROS OLIVEIRA	32752	28166592-8	67.5
RENILDO SEVERINO PEREIRA	35641	338995973	60.0
RODRIGO DE OLIVEIRA E OLIVEIRA	99544	33170114-5	67.5
SERGIO ARAUJO MELO	50612	22013701-8	65.0
SILVIO CESAR DA SILVA	61042	276729432	60.0
THIAGO DE JESUS FRANÇA	75242	41.662.955-6	67.5
VICENTE PAULO DE BRITO	6932	241857119	82.5
WELLINGTON DUARTE DE JESUS	64578	411042300	85.0

ANEXO II

TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (masculino e feminino)

A prova consistirá em o candidato realizar corrida de 12 minutos em pista aferida, marcada de 50 em 50 metros. Aos 12 minutos será dado um sinal e os candidatos deverão parar no lugar em que estiverem.

TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - HOMENS

IDADE (anos completos)	MARCA MÍNIMA
21 a 25	2.300 metros
26 a 33	2.100 metros
34 a 40	1.900 metros
41 a 45	1.800 metros
46 a 50	1.600 metros
51 e acima	1.500 metros

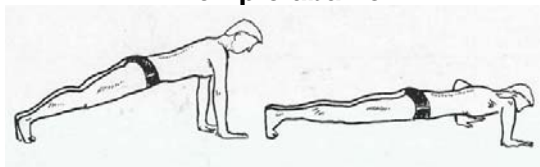
TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - MULHERES

IDADE (anos completos)	MARCA MÍNIMA
21 a 25	2.000 metros
26 a 33	1.800 metros
34 a 40	1.600 metros
41 a 45	1.500 metros
46 a 50	1.400 metros
51 e acima	1.200 metros

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA - HOMENS

IDADE (anos completos)	50 pontos	75 pontos	100 pontos
19	23 a 28 flexões	29 a 38 flexões	39 flexões
20 a 29	22 a 28 flexões	29 a 35 flexões	36 flexões
30 a 39	17 a 21 flexões	22 a 29 flexões	30 flexões
40 a 49	13 a 16 flexões	17 a 21 flexões	22 flexões
50 a 59	10 a 12 flexões	13 a 20 flexões	21 flexões
60 a 69	8 a 10 flexões	11 a 17 flexões	18 flexões

Exemplo abaixo:



RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA - MULHERES

IDADE (anos completos)	50 pontos	75 pontos	100 pontos
20 a 29	15 a 20 flexões	21 a 29 flexões	30 flexões
30 a 39	13 a 19 flexões	20 a 26 flexões	27 flexões
40 a 49	11 a 14 flexões	15 a 23 flexões	24 flexões
50 a 59	07 a 10 flexões	11 a 20 flexões	21 flexões
60 a 69	5 a 11 flexões	12 a 16 flexões	17 flexões

Exemplo abaixo:

