ANEXO III – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (T.A.F.)

1 DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS

1.1 O T.A.F – Teste de aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.

1.2 O TAF somente poderá ser aplicado ao candidato que goze das condições mínimas de saúde, necessárias a sua segurança, demonstrada por atestado médico emitido por especialista na área de: clínica geral ou cardiologia, de qualquer instituição de saúde, autorizando a prática de atividades esportivas conforme descritas neste Anexo, com validade de até 30 (trinta) dias antes da realização do T.A.F.

1.3 Estarão impedidos de realizar o TAF, os candidatos que estiverem em convalescença, restrição médica ou em período de gravidez ou resguardo.

1.4 Para a formulação da **Média Final** no Teste de Aptidão Física, os pontos obtidos conforme tabela do T.A.F, deverá ser considerado a soma dos pontos obtidos em cada exercício.

1.5 Igualmente, será considerado habilitado na 2ª fase o candidato que após a conclusão do T.A.F, obtiver nota mínima de **30 pontos na Média Final,** bem como o índice mínimo de 7,5 pontos (sete pontos e meio) em cada exercício, nos termos da Tabela de Teste de Aptidão Física contida neste ANEXO.

2 DA EXECUÇÃO DO TAF

2.1 O TAF deverá ser aplicado em sua composição por testes de condicionamento físico geral e deve ser realizado na ordem abaixo descrita:

a) Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatórios para homens;
b) Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, obrigatório para todas as mulheres – com as mãos e joelhos fixos no solo.
c) Resistência abdominal – realizada em decúbito dorsal para ambos os sexos (estilo remador).
d) Resistência aeróbica – verificada pela aplicação de corrida durante 12 (doze) minutos, para ambos os sexos.
e) Teste de velocidade – aplicado através de corrida de 50 (cinquenta) metros para ambos os sexos.

2.2 O uniforme obrigatório para execução do T.A.F. será o de Educação Física, composto de short, camiseta, agasalho, meia e tênis.

2.3 Todos os exercícios serão avaliados por profissionais aptos para Prática de Educação física, sempre com a presença de 02 (dois) candidatos escolhidos aleatoriamente para acompanhar as notas atribuídas.

3 FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS NA BARRA FIXA - FLEXÃO DE BARRA (MASCULINO)

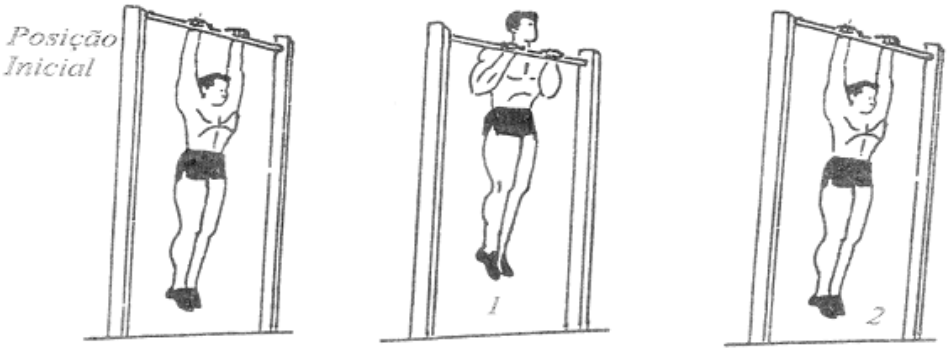
3.1 Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o exercício será feito numa barra de metal ou de madeira, com aproximadamente 03 (três) centímetros de diâmetro, e suspensa suficientemente para permitir que o candidato obtenha a extensão total dos membros superiores e inferiores.

3.2 Deve ser usada empunhadura dorsal (dorso das mãos voltadas para a face do candidato).

3.3 Após assumir a posição em suspensão, ao sinal do avaliador, o candidato deverá elevar seu corpo, utilizando a força dos membros superiores, até o seu queixo ultrapassar a altura da barra e retornar a posição, em total suspensão estendida.

3.4 O avaliado retorna à posição inicial, completando dessa forma 01 (um) movimento completo;

3.5 O objetivo é repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, em 60 (sessenta) segundos, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem; conforme figura A-1.



A-1

3.6 As execuções incorretas ou movimentos incompletos não serão computados, conforme avaliação restrita ao examinador.

4.2 FEMININO – TODAS AS IDADES

4.2.1 Apoiar as mãos e joelhos no solo, braços totalmente estendidos e indicadores paralelos voltados para frente, conforme figura A-3.



A-3

4.2.2 Após tomar essa posição, a candidata tentará flexionar os braços (cotovelos) e estendê-los, devendo ser observado o ritmo durante as repetições dos exercícios, retornando à posição inicial e sucessivamente;

4.2.3 Se durante a execução da prova a candidata, encostar o quadril ou peito no solo ou parar por qualquer outro motivo a contagem das repetições encerrar-se-á;

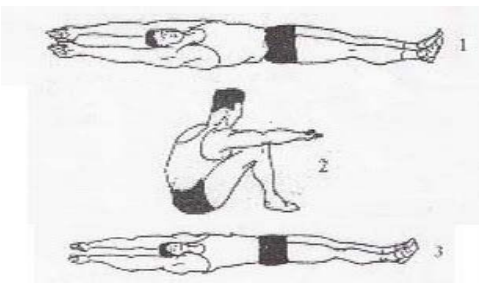
4.2.4 O objetivo do teste é a execução do maior número de repetições corretas em 60 (sessenta) segundos, sem interrupção para descanso uma vez iniciada a contagem;

4.2.5 As execuções incorretas ou movimentos incompletos não serão computados, conforme avaliação restrita ao examinador.

5 RESISTÊNCIA ABDOMINAL

5.1 O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o corpo completamente estendido, tendo os braços no prolongamento do corpo.

5.2 O avaliado, por contração da musculatura abdominal, curva-se até a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos, pelo menos até o nível em que ocorra a passagem dos membros superiores estendidos e paralelos aos joelhos, tomando-se por base os cotovelos, os quais devem ultrapassar a linha formada pelos joelhos; retornando o avaliado à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo com as mãos. A partir dessa posição, iniciará novo movimento; conforme ilustração A-4.



A-4

5.3 O objetivo do teste é a execução do maior número de repetições corretas em 60 (sessenta) segundos, sem interrupção para descanso uma vez iniciada a contagem;

5.4 A prova será iniciada, individualmente, com a ordem do examinador;

6 RESISTÊNCIA AERÓBICA - CORRIDA DE 12 MINUTOS

6.1 O candidato deve percorrer em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada, a maior distância possível em 12 (doze) minutos;
6.2 O número de avaliados em cada teste deverá estar entre 06 (seis) e 18 (dezoito) examinados de cada vez;
6.3 O candidato deverá preparar-se para o início da prova se posicionando atrás da linha de largada, adotando um afastamento anteroposterior das pernas, com o pé da frente o mais próximo possível da referida linha, conforme imagem A-5.



A–5

6.4 O início da prova se fará sob a voz de comando do examinador e quando faltarem 02 (dois) minutos será dado o apito de aviso de proximidade do encerramento dos 12 (doze) minutos;
6.5 Decorrido o tempo previsto, ao toque do apito final todos os candidatos deverão permanecer na pista no local onde estavam ao ouvir o som do apito, sendo permitido o caminhar na lateral, onde aguardarão a anotação do percurso.

7 TESTE DE VELOCIDADE - CORRIDA DE 50 METROS

7.1 O teste será realizado em terreno plano, onde deverá haver a demarcação das linhas de largada e de chegada, compreendendo a distância de 50 (cinquenta) metros entre elas.
7.2 O candidato deverá preparar-se para o início da prova se posicionando atrás da linha de largada, adotando um afastamento anteroposterior das pernas, com o pé da frente o mais próximo possível da referida linha, conforme ilustração A-6.



A-6

7.3 O teste será iniciado ao toque do apito inicial juntamente com o acionamento do cronômetro que será travado quando o (a) candidato (a) cruzar a linha de chegada. Ao sinal do apito o candidato (a) parte em máxima velocidade, objetivando cruzar a linha de chegada no menor tempo possível, que será anotado pelo seu cronometrista, com precisão em centésimos de segundo, que estará sobre a linha de chegada.
7.4 A corrida de 50 metros será realizada em 02 (duas) baterias distintas e sequencialmente, sendo que para a formulação da nota final do exercício será computado a média de ambas as baterias.
7.5 O candidato que realizar apenas uma das duas baterias estará automaticamente eliminado da presente Avaliação.

8 TABELAS DE AVALIAÇÃO

TABELA "A" – FEMININO

TESTES				PONTOS		
Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 50 m	Corrida 12 min	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos
08	10	11"00	1.200 mts.			
10	12	10"75	1.300 mts.			
12	14	10"50	1.400 mts.			
14	16	10"25	1.500 mts.			1,5
16	18	10"00	1.600 mts.		1,5	3,0
18	20	9"75	1.700 mts.	1,5	3,0	4,5
20	22	9"50	1.800 mts.	3,0	4,5	6,0
22	24	9"25	1.900 mts.	4,5	6,0	7,5
24	26	9"00	2.000 mts.	6,0	7,5	9,0
26	28	8"75	2.100 mts.	7,5	9,0	10,5
28	30	8"50	2.200 mts.	9,0	10,5	12,0
30	32	8"25	2.300 mts.	10,5	12,0	13,5
32	34	8"00	2.400 mts.	12,0	13,5	15,0
34	36	7"75	2.500 mts.	13,5	15,0	
36	38	7"50	2.600 mts.	15,0		

TABELA "B" – MASCULINO

TESTES				PONTOS		
Barra	Abdominal	Corrida 50 m	Corrida 12 min	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos
01	14	10"25	1.400 mts.			
01	16	10"00	1.500 mts.			
01	18	9"75	1.600 mts.			
01	20	9"50	1.700 mts.			
01	22	9"25	1.800 mts.			
01	24	9"00	1.900 mts.			1,5
01	26	8"75	2.000 mts.		1,5	3,0
02	28	8"50	2.100 mts.	1,5	3,0	4,5
03	30	8"25	2.200 mts.	3,0	4,5	6,0
04	32	8"00	2.300 mts.	4,5	6,0	7,5
05	34	7"75	2.400 mts.	6,0	7,5	9,0
06	36	7"50	2.500 mts.	7,5	9,0	10,5
07	38	7"25	2.600 mts.	9,0	10,5	12,0
08	40	7"00	2.700 mts.	10,5	12,0	13,5
09	42	6"75	2.800 mts.	12,0	13,5	15,0
10	44	6"50	2.900 mts.	13,5	15,0	
11	46	6"25	3.000 mts.	15,0		