

## **ANEXO D**

### **EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA**

FORMAS DE REALIZAÇÃO DOS TESTES QUE CONSTITUEM OS EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA:

#### **(A) TESTE DE APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO) – PARA O PÚBLICO MASCULINO**

O candidato deverá apoiar as mãos no solo, separadas com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial (largura dos ombros), braços totalmente estendidos e dedos indicadores, paralelos, voltados para frente, pés unidos, mantendo um alinhamento entre tronco, quadril e pernas. Ao sinal do avaliador o candidato deverá flexionar os braços (cotovelos) até formar um ângulo mínimo de 90 graus, devendo retornar à posição inicial, estendendo completamente os cotovelos. O resultado do teste será a quantidade de repetições corretas realizadas pelo avaliado no tempo de 60 (sessenta) segundos.

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Prepara!" "Atenção!" "Já!", e encerrado com a voz de: "Pare!" ou o teste será realizado por meio eletrônico;

Ao comando "Já!" aciona-se o cronômetro, e aos 60 (sessenta) segundos dá-se a voz de "Pare!", quando o candidato interrompe sua execução;

As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

O candidato, durante a execução dos movimentos, deverá permanecer com a coluna ereta, joelhos estendidos, pés juntos, sem flexionar o quadril;

A movimentação e flexão de quadris ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;

Caso o candidato encoste com qualquer parte do corpo no solo (exceto aquelas já citadas, pés e mãos), aquele movimento não será considerado, sendo que para que os movimentos posteriores sejam contados, o candidato deve adotar a posição inicial e proceder conforme o descrito anteriormente.

#### **(B) TESTE DE APOIO DE FRENTE NO SOLO, SOBRE O BANCO (FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO) – PARA O PÚBLICO FEMININO**

A candidata deverá apoiar as mãos no solo, separadas com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial (largura dos ombros), braços totalmente estendidos e dedos indicadores, paralelos, voltados para frente, pés unidos, mantendo alinhamento entre tronco, quadril e pernas; os joelhos devem estar apoiados próximos à borda do banco sueco de aproximadamente 36 (trinta e seis) cm de altura. Ao sinal do

avaliador, a candidata deverá flexionar os braços (cotovelos) até formar um ângulo mínimo de 90 graus, devendo retornar à posição inicial, estendendo completamente os cotovelos. O resultado do teste será a quantidade de repetições corretas realizadas pela avaliada no tempo de 60 (sessenta) segundos;

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Prepara!" "Atenção!" "Já!!!", e encerrado com a voz de: "Pare!" ou o teste será realizado por meio eletrônico;

Ao comando "Já!" aciona-se o cronômetro, e aos 60 (sessenta) segundos dá-se a voz de "Pare!", quando a candidata interrompe sua execução;

As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

A candidata, durante a execução dos movimentos, deverá permanecer com a coluna ereta, joelhos estendidos, pés juntos, sem flexionar o quadril;

A movimentação e flexão de quadris ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;

Uma linha, a 10 (dez) centímetros da borda do banco sueco, será marcada em toda a extensão de seu comprimento, que delimitará a área em que deverão estar apoiados os joelhos da candidata;

Caso a candidata encoste com qualquer parte do corpo no solo (exceto as mãos), aquele movimento não será considerado, sendo que para que os movimentos posteriores sejam contados, a candidata deve adotar a posição inicial e proceder conforme o descrito anteriormente.

### **(C) TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL**

O candidato adota a posição inicial em decúbito dorsal, com pernas completamente estendidas no prolongamento do corpo e as mãos tocando o solo acima da cabeça. Ao sinal do avaliador o candidato iniciará o teste, flexionando o tronco e quadril, simultaneamente com a flexão dos joelhos, adotando a posição sentada, mantendo os cotovelos estendidos à frente do corpo e paralelos ao solo, de forma que se verifique o alinhamento dos cotovelos aos joelhos, retornando, na sequência, à posição inicial, onde as mãos tocam o solo acima da cabeça, estando os cotovelos flexionados ou não, momento em que será anotada uma execução. Este procedimento deve ser executado, repetidamente, tantas vezes quanto possível, no tempo limite de 60 (sessenta) segundos.

O candidato terá à sua disposição um colchonete, que será de uso opcional;

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Atenção!" "Já!!!", e encerrado com a voz de comando: "Pare!". Ao comando "Já!" aciona-se o cronômetro, e

aos 60 (sessenta) segundos dá-se a voz de comando "Pare!", no momento em que o candidato interrompe sua execução, ou será realizada por meio eletrônico;

Serão computadas apenas as execuções corretas do exercício, conforme descrito acima;

A flexão e extensão de quadril, tronco e joelhos deverá ocorrer simultaneamente;

Não será permitida qualquer forma de auxílio durante o movimento (ex.: abraçar ou apoiar-se nos joelhos ou na parte posterior das pernas, ou apoiar cotovelos no solo);

Os pés devem tocar no solo no início, no meio e no fim do movimento, ou seja, na posição inicial, no momento da flexão de tronco e após a extensão.

#### **(D) TESTE DE CORRIDA DE 50 (CINQUENTA) METROS**

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. O candidato posiciona-se inicialmente atrás da linha de largada, adotando um afastamento anteroposterior das pernas, com o pé da frente o mais próximo possível da referida linha. Ao sinal do avaliador o candidato parte em máxima velocidade, objetivando cruzar a linha de chegada no menor tempo possível, que será anotado pelo cronometrista, com precisão em centésimos de segundo, que estará sobre a linha de chegada.

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Atenção!" "Já!!!", ao comando "Já!!!" o referido avaliador, concomitantemente, realiza um movimento rápido com o seu braço empunhando uma bandeirola, que se encontrava estendido acima da cabeça, de cima para baixo, momento em que o avaliador (cronometrista) aciona o cronômetro que será travado quando o candidato cruzar a linha de chegada ou será realizada por meio eletrônico;

Não será autorizado o uso de bloco de partida para a largada;

Caso o candidato realize uma saída falsa, ele terá outra chance para realizar a tentativa. Caso persista no erro (realize uma segunda saída falsa), ele perderá a tentativa, obtendo 0 (zero) pontos naquela tentativa.

#### **(E) TESTE DE CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS**

O teste deverá ser realizado em terreno plano, com demarcações de 50 em 50 (cinquenta) metros. O candidato se posicionará atrás da linha de largada, aguardando o sinal de partida. Ao sinal do avaliador, o candidato iniciará o teste, estabelecendo um ritmo apropriado de corrida, objetivando percorrer a maior distância possível em metros, dentro do limite de tempo de 12 (doze) minutos, que será anotada pelo avaliador ao término do teste.

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Atenção!" "Já!!!". Ao comando "Já!!!" o avaliador acionará o cronômetro ou será realizada por meio eletrônico. Aos 10 (dez) minutos, será dado um silvo curto de apito para ciência dos candidatos, sendo o final do teste sinalizado com 2 silvos longos de apito, momento em que o candidato deverá interromper o esforço e aguardar na pista até que o avaliador constate e faça a anotação de sua marca;

O candidato não pode parar durante a realização do teste, sob pena de ser considerado desistente e, portanto, inapto.

O candidato que, após o apito de término do teste, continuar se deslocando para aumentar a metragem percorrida, terá seu teste anulado e será excluído do certame.

**TABELA DE PONTUAÇÃO MASCULINA**

<b>TESTES</b>				<b>PONTOS</b>
Flexão e extensão de cotovelos	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12min (m)	
14	24	9"00	1900	10
16	26	8"75	2000	20
18	28	8"50	2100	30
20	30	8"25	2200	40
22	32	8"00	2300	50
24	34	7"75	2400	60
26	36	7"50	2500	70
28	38	7"25	2600	80
30	40	7"00	2700	90
32	42	6"75	2800	100

**TABELA DE PONTUAÇÃO FEMININA**

<b>TESTES</b>				<b>PONTOS</b>
Flexão e extensão de cotovelos	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12min (m)	
16	18	10"25	1600	10
18	20	10"00	1700	20
20	22	9"75	1800	30
22	24	9"50	1900	40
24	26	9"25	2000	50
26	28	9"00	2100	60
28	30	8"75	2200	70
30	32	8"50	2300	80
32	34	8"25	2400	90
34	36	8"00	2500	100

**CONCEITOS:**

Até 200 pontos – INAPTO

De 201 a 400 pontos – APTO