

ANEXO D

EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA

Orientações gerais, tipos de testes e forma de avaliação (para ambos os sexos):

1. Teste de condicionamento físico geral: de caráter eliminatório;

1.1. Avaliação de membros superiores:

- flexão e extensão de cotovelos, por meio do teste dinâmico de barra fixa para homens;

- teste de isometria na barra fixa para mulheres;

1.2. Resistência abdominal em decúbito dorsal (abdominal - tipo remador), para ambos os sexos;

1.3. Corrida de 50 (cinquenta) metros, para ambos os sexos;

1.4. Corrida de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, para ambos os sexos.

2. Teste de habilidade específica: de caráter eliminatório;

2.1. Prova de natação: 50 (cinquenta) metros, estilo livre, para ambos os sexos.

3. Tabela para aferição do Índice de Suficiência Física (ISF)

Teste de condicionamento físico geral (A) e Teste de habilidade específica (B)	Índice de Suficiência Física (ISF)	
	Masculino (M)	Feminino (F)
(A)-Flexão na barra fixa (M) / Isometria na barra fixa (F)	3 repetições	07''00
(A)-Abdominal remador	36 repetições	32 repetições
(A)-Corrida de 50 metros	08''25	09''50
(A)-Corrida de 2.400 metros	13'00''	15'00''
(B)-Natação 50 metros – estilo livre	1'05''	1'05''

Legenda: (') – minuto(s); ('') – segundo(s).

4. Protocolo para aplicação e realização do Teste de condicionamento físico geral e para o Teste de habilidade específica:

4.1. Teste de condicionamento físico geral:

4.1.1. Flexão e extensão de cotovelos, por meio do teste dinâmico de barra fixa (Flexão na barra fixa) - somente masculino:

A barra fixa deve ser instalada em posição horizontal e em uma altura suficiente para que o candidato, mantendo-se em suspensão, com os cotovelos em extensão, não tenha contato com os pés no solo.

A empunhadura na barra fixa será com as mãos em pronação, com a distância de separação entre elas semelhante à distância biacromial (largura dos ombros).

Após assumir a posição inicial (suspensão na barra horizontal com as mãos em pronação, articulação dos cotovelos totalmente estendidas e os pés sem contato com o solo), o candidato flexionará os cotovelos, elevando seu corpo, até que o queixo ultrapasse o nível da barra fixa sem apoiar o queixo na barra. Em seguida, estenderá novamente a articulação dos cotovelos até atingir a posição inicial (cotovelos totalmente estendidos).

Para ser aprovado/apto, o candidato deverá realizar 3 (três) repetições corretas, conforme previsto no índice de suficiência física (ISF), seguindo o protocolo descrito, sem soltar a barra e sem realizar movimentos e oscilações corporais que auxiliem à sua execução.

O movimento é repetido quantas vezes for necessário, sem limite de tempo.

Será contado o número de movimentos completados corretamente.

As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados e o avaliador informará ao candidato com a expressão “Não contei!”.

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

Não será permitido repouso entre um movimento e outro (a extensão e flexão dos cotovelos devem ser dinâmicas).

Durante a realização dos movimentos na barra fixa, ao ultrapassar o queixo do nível da barra, o candidato deverá manter o olhar fixo para o horizonte (Plano de Frankfurt), sem fazer hiperextensão da coluna cervical, antes de iniciar o movimento de extensão dos cotovelos.

Movimento de quadril ou pernas não será permitido, seja como auxílio, seja como tentativa de extensão da coluna cervical.

O reteste é previsto para o candidato que não obtiver o índice mínimo de suficiência física para aprovação na prova.

O candidato deve esperar no mínimo por um período de 5 (cinco) minutos entre o teste e o reteste.

4.1.2. Isometria na barra fixa - somente feminino:

A candidata adotará a posição inicial, sobre um apoio, para realização do teste de isometria na barra fixa.

A posição inicial compreende: a empunhadura na barra fixa com as mãos em pronação, sendo o afastamento entre elas semelhante à distância biacromial, mantendo, pela flexão dos cotovelos e adução dos braços, o queixo acima do nível da barra, sem realizar a hiperextensão da coluna cervical, com o olhar fixo para o horizonte (Plano de Frankfurt).

Ao sinal de início, o apoio será retirado e o cronômetro acionado, momento em que a candidata, deverá manter-se suspensa, apenas pela força dos membros superiores e como descrito na posição inicial, pelo tempo mínimo de 7 (sete) segundos, conforme estabelecido no índice de suficiência física (ISF).

Ao término do tempo estabelecido para o índice de suficiência física (ISF), o avaliador deverá interromper o registro no cronômetro, encerrando-se assim o referido teste.

Será considerada aprovada/apta a candidata que realizar o teste obedecendo às prescrições do protocolo de execução e alcançar o tempo mínimo de suspensão na barra fixa, conforme estabelecido no índice de suficiência física (ISF).

Será considerada reprovada/inapta a candidata que realizar o teste e não obedecer às prescrições do protocolo de execução, bem como aquela que não alcançar o tempo mínimo de suspensão na barra fixa, conforme estabelecido no índice de suficiência física (ISF).

Movimento de quadril ou pernas não será permitido como auxílio para suspensão da candidata na barra fixa.

O reteste é previsto para a candidata que não obtiver o índice mínimo de suficiência física para aprovação na prova.

A candidata deve esperar no mínimo por um período de 5 (cinco) minutos entre o teste e o reteste.

4.1.3. Resistência abdominal (abdominal – tipo remador) – para ambos os sexos:

O candidato adotará 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 (será feito com o auxílio de uma linha pintada no cotovelo e outra no joelho do

candidato), retornando, na sequência, à posição inicial, onde as mãos tocam o solo acima da cabeça, estando os cotovelos flexionados ou não, e com os pés no solo, momento em que será anotada uma execução.

O procedimento acima descrito deve ser executado, repetidamente, tantas vezes quanto possível, no tempo limite/máximo de 60 (sessenta) segundos, até se atingir o número mínimo de repetições corretas/válidas, de acordo com o sexo do candidato, e conforme o índice de suficiência física (ISF) estabelecido.

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 será encerrado com a voz de comando: "Pare!". Ao comando "Já!", o cronômetro será acionado, e aos 60 (sessenta) segundos será dito a voz de comando "Pare!", momento em que o candidato deverá interromper sua execução. O teste também poderá ser realizado (indicação do início, da contagem do tempo de execução – 60 segundos – e indicação do término) por meio eletrônico.

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

O repouso entre os movimentos executados será permitido, sem interrupção da cronometragem do teste.

As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados e o avaliador informará o candidato com a expressão “Não contei!”.

A flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos deverão 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 deverão 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.

O reteste é previsto para o candidato que não obtiver o índice mínimo de suficiência física para aprovação na prova.

O candidato deve esperar no mínimo por um período de 5 (cinco) minutos entre o teste e o reteste.

4.1.4. Corrida de 50 metros – para ambos os sexos:

O candidato deverá percorrer a distância de 50 (cinquenta) metros até o tempo limite estipulado, de acordo com o sexo do candidato, e conforme o índice de suficiência física (ISF) estabelecido.

O teste será realizado em pista de atletismo ou 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 na linha de chegada, com precisão em centésimos de segundo.

O teste iniciar-se-á com a voz de comando do avaliador "Atenção!" "Já!", e simultaneamente com o acionamento dos cronômetros. O teste termina na ultrapassagem de qualquer parte do corpo do candidato pela linha de chegada, momento em que a cronometragem será interrompida e registrada.

Concomitante à voz de comando de "Atenção!" "Já!", o avaliador, realizará um movimento rápido com o seu braço (empunhando uma bandeirola e que se encontrará estendido acima da cabeça), de cima para baixo; momento em que o avaliador (cronometrista) acionará o cronômetro, o qual será travado quando o candidato cruzar a linha de chegada.

O tempo de duração do teste realizado pelo candidato poderá ser aferido pelo avaliador, através do uso de equipamento eletrônico específico para tal finalidade, que estará posicionado na linha de chegada.

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, não obtendo registro do tempo de execução para aquela tentativa.

O reteste é previsto para o candidato que não obtiver o índice mínimo de suficiência física para aprovação na prova.

O candidato deve esperar no mínimo por um período de 5 (cinco) minutos entre o teste e o reteste.

4.1.5. Corrida de 2.400 metros – para ambos os sexos:

O candidato se posicionará atrás da linha de largada, aguardando o sinal de partida. Ao sinal do avaliador, o candidato iniciará o teste, no qual deverá percorrer a distância de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros até o tempo limite estipulado, de acordo com o sexo do candidato, e conforme o índice de suficiência física (ISF) estabelecido.

O teste será realizado em uma pista de atletismo ou em uma área plana com demarcação de distância, de no mínimo, a cada 50 (cinquenta) metros.

O teste inicia-se na voz de comando de "Atenção!" "Já!", e os cronômetros serão acionados na passagem do último candidato da bateria pela linha de partida, sendo os cronômetros encerrados/interrompidos, no momento em que o candidato percorrer a distância de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros.

Para o candidato que percorrer a distância de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, com tempo menor ou igual ao tempo limite previsto para obtenção do índice de suficiência física (ISF), o avaliador irá registrar o tempo gasto para percorrer a distância estipulada, sendo o teste encerrado e o candidato considerado aprovado/apto.

Quando o teste atingir o tempo limite previsto para a obtenção do índice de suficiência física (ISF), conforme o sexo do candidato, e este não atingir a distância percorrida de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, o candidato será considerado reprovado/inapto sendo sua prova interrompida, com consequente eliminação do concurso. Neste caso, a inaptidão do candidato será registrada pelo avaliador mediante a transcrição da distância final percorrida, a qual obrigatoriamente será inferior a 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros.

Após o início do teste, o candidato que desistir de realizá-lo ou abandonar a sua execução, deixando de percorrer os 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, no tempo previsto para a obtenção do índice de suficiência física (ISF), será eliminado do concurso, devendo assinar antes de sua liberação, o termo de desistência apresentado pelo avaliador na data da aplicação do teste, o qual registrará o tempo de duração do teste e a distância percorrida pelo candidato, no momento de sua desistência.

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

O candidato que, após o término do teste (alcance em cronômetro do tempo limite previsto para a obtenção do índice de suficiência física - ISF), continuar se deslocando para aumentar a metragem percorrida, terá seu teste anulado e será excluído do certame.

O tempo de duração do teste realizado pelo candidato, bem como a distância percorrida por ele, poderão ser aferidos pelo avaliador, através do uso de equipamento eletrônico específico para tal finalidade.

4.2. Teste de habilidade específica:

4.2.1. Natação – para ambos os sexos:

O estilo da prova será livre.

O objetivo é percorrer 50 (cinquenta) metros, em piscina, até o tempo limite de 1 minuto e 05 segundos.

O candidato que completar os 50 (cinquenta) metros do percurso em tempo igual ou inferior ao estabelecido no índice de suficiência física (ISF) será considerado aprovado/apto.

O candidato poderá dar início ao teste, estando fora ou dentro da piscina, podendo ainda, neste último caso, ser utilizada a parede da piscina para impulso inicial, sendo acionado o cronômetro, simultaneamente, com o término da voz de comando: “Atenção!” “Já!”.

Não será permitido percorrer mais do que 15 metros em nado submerso, de acordo com as regras da Federação Internacional de Natação (FINA).

Ao candidato, não será permitido, durante o teste, apoiar-se nas bordas laterais ou raias da piscina, tocar o fundo da piscina, receber qualquer auxílio, nem tampouco utilizar qualquer acessório (exceto: touca para natação – uso obrigatório; e óculos de natação – uso opcional), fatos que, se ocorrerem, implicarão na imediata reprovação/inaptidão neste teste.

A chegada será concluída no momento em que o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada na piscina.

O avaliado terá direito a 2 (duas) tentativas para nadar os 50 (cinquenta) metros dentro do tempo estipulado para aprovação, conforme o índice de suficiência física (ISF).

O reteste (2ª tentativa) é previsto para o candidato que não obtiver o índice mínimo de suficiência física para aprovação na prova, durante a realização da 1ª tentativa.

O candidato deve esperar no mínimo por um período de 5 (cinco) minutos entre o teste e o reteste.