

ANEXO VII
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - METODOLOGIA DE EXECUÇÃO

Barra fixa (Masculino)

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – BARRA FIXA – SEXO MASCULINO		
a) POSIÇÃO INICIAL Após o comando “prepara”, o candidato deverá se posicionar abaixo da barra fixa, ao ser comandado “prepara”, o mesmo deverá adotar a posição inicial apoiando-se na barra (pegada dos mãos em pronação), com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância da largura dos ombros, mantendo os pés suspensos e os membros inferiores e superiores estendidos, não sendo permitida a flexão dos joelhos.  OBSERVAÇÃO: Pegada das mãos em pronação (palmas das mãos voltadas para fora). 	b) INÍCIO E EXECUÇÃO DO TESTE Após o candidato tomar a posição inicial, o mesmo iniciará o teste flexionando os cotovelos até que seu queixo ultrapasse completamente a barra e, em seguida, retomando o corpo para a posição inicial, onde os braços estarão completamente estendidos.  POSICÃO INICIAL (braços estendidos) → RETORNO À POSICÃO INICIAL (braços estendidos)  Cada vez que o candidato retornar à posição inicial com os braços totalmente estendidos, será contabilizada uma repetição.	c) TÉRMINO DO TESTE O teste será considerado terminado quando o candidato:  ✗ Soltar uma ou ambas as mãos da barra fixa.  ✗ Apoiar o queixo na barra fixa.  ✗ Estabelecer contato dos membros inferiores com qualquer objeto.  ✗ Não realizar o teste no tempo previsto em edital.
RESUMO GERAL  POSIÇÃO INICIAL Corpo totalmente estendido, pés suspensos, pegada em pronação na largura dos ombros.  EXECUÇÃO Flexionar os cotovelos até que o queixo ultrapasse a barra e retornar à posição inicial com os braços completamente estendidos.  TÉRMINO Soltar as mãos, apoiar o queixo na barra, tocar os pés/pernas em qualquer objeto ou não realizar o teste no tempo previsto em edital.		

PROIBIÇÕES

Será proibido ao candidato, quando da realização do teste:

a) Utilizar luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos na barra. 	b) Apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício. 	c) Manter o contato das pernas, dos pés ou do corpo com quaisquer objetos ou auxílios. 	d) Receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico. 
e) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual. 	f) Obter qualquer tipo de impulso ou promover o balanço das pernas para auxiliar a execução. 	g) Flexionar as pernas (não sendo permitida a flexão dos joelhos). 	



O descumprimento de qualquer uma das proibições acima implicará a não contagem da repetição ou a eliminação do candidato do teste.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – BARRA ISOMÉTRICA – SEXO FEMININO

a) POSIÇÃO INICIAL

Após ser comandado "prepara", a candidata deverá adotar a posição inicial apoiando-se na barra (pegada das mãos em pronação ou supinação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância da largura dos ombros), com os cotovelos flexionados, mantendo o queixo acima da barra e os pés apoiados em uma base ou nos degraus de uma escada portátil.

PEGADA PRONAÇÃO



PEGADA SUPINAÇÃO



VISTA SUPERIOR – POSICIONAMENTO DAS MÃOS



IMPORTANTE: manter o queixo acima da barra durante todo o teste.

b) INÍCIO DO TESTE E EXECUÇÃO

Após a candidata tomar a posição inicial, o fiscal retirará a base em que os pés estavam apoiados e acionará o cronômetro.



EXECUÇÃO:

- ✓ A candidata deve permanecer com o queixo acima da barra.
- ✓ Cotovelos flexionados.
- ✓ Corpo em posição estável.
- ✓ Sem auxílio de impulso.

c) TÉRMINO DO TESTE

O teste será considerado terminado quando a candidata deixar de manter o queixo acima da barra durante o tempo previsto em edital.



Queixo abaixo da barra



Encostar o queixo na barra



Não manter o queixo acima da barra



ATENÇÃO: A contagem do tempo inicia-se no momento em que a base é retirada e o cronômetro é acionado e encerra-se quando a candidata deixar de manter o queixo acima da barra.



O tempo será registrado em segundos.

PROIBIÇÕES

Será proibido à candidata, quando da realização do teste:

i) Utilizar luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos na barra.



Proibido: mãos descobertas.

ii) Apoiar o queixo na barra ou sotiar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício.



Proibido: apoiar o queixo na barra.



Proibido: sotiar uma das mãos.

iii) Utilizar o seguinte movimento acessório durante o período de isometria: flexão e extensão dos membros superiores e inferiores (pedalada).



Proibido: pedalada (movimento proibido).

iv) Manter o contato das pernas, dos pés ou do corpo do candidato com qualquer objetos ou auxílios.



Proibido: contato com objeto/auxílio.

v) Receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.



Proibido: ajuda física.

vi) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual.



Proibido: uso de equipamento/material.

vii) Permitir que seu queixo toque ou fique abaixo da linha da barra e não poderá apoiar-se nas bases laterais dela.



Proibido: queixo abaixo da linha da barra.



Proibido: apoiar-se nas bases laterais.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – ABDOMINAL REMADOR MASCULINO E FEMININO

a) POSIÇÃO INICIAL

O candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal (costas em contato com o colchonete ou com o solo), as pernas e braços deverão estar totalmente estendidos e tocando ao solo.



b) INÍCIO DO TESTE

Será comandado "atenção!", "prepare!", e então será iniciado e o cronômetro marcará a duração de 60 (sessenta) segundos, momento em que o candidato poderá iniciar o teste.



INÍCIO DO TESTE

c) EXECUÇÃO DO TESTE

O candidato deverá elevar o tronco e flexionar as pernas simultaneamente, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, momento em que os cotovelos devem ultrapassar a linha dos joelhos.

MASCULINO



FEMININO



Após concluir, sem interrupções, o candidato deve retornar para a posição inicial, de forma que as mãos e os calcanhares devem tocar o solo, momento em que se contabilizará a movimentação correta.

d) TÉRMINO DO TESTE

Após ser atingido o tempo de 60 (sessenta) segundos, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



FIM DO TESTE
(60 SEGUNDOS)
SILVO CURTO

IMPORTANTE



RESUMO DO TESTE

1 POSIÇÃO INICIAL

Deitado de costas, braços e pernas estendidos, tocando o solo.



2 INÍCIO DO TESTE

Após os comandos "atenção!", "prepare!", o cronômetro marcará 60 segundos para início do teste.



3 EXECUÇÃO DO TESTE

Elevar o tronco e flexionar as pernas simultaneamente, com os cotovelos ultrapassando a linha dos joelhos. Retornar à posição inicial tocando mãos e calcanhares no solo.



4 TÉRMINO DO TESTE

Após completar 60 (sessenta) segundos, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



DURAÇÃO DO TESTE



PROIBIÇÕES – MASCULINO E FEMININO

Será proibido ao candidato, quando da realização do teste:

a) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual.

MASCULINO



Ex.: uso de faixas, elásticos, halteres, anilhas, luvas, calçados especiais, entre outros.

b) Receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.

MASCULINO



Ex.: segurar os pés, puxar, empurrar ou auxiliar o movimento.

c) Não completar o mínimo de execuções determinadas no edital.

MASCULINO



Será eliminado o candidato que não atingir o mínimo de execuções exigido no edital.

FEMININO



Ex.: uso de faixas, elásticos, halteres, anilhas, luvas, calçados especiais, entre outros.

FEMININO



Ex.: segurar os pés, puxar, empurrar ou auxiliar o movimento.

FEMININO



Será eliminado a candidata que não atingir o mínimo de execuções exigido no edital.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)

a) POSIÇÃO INICIAL

Ao ser comandado "em posição", o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral (de bruços), com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, dedos indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo.



POSICIONAMENTO DAS MÃOS



POSICÃO CORRETA

Corpo ereto, sem elevação ou abaixamento dos quadris.



POSICÃO INCORRETA

Quadril elevado

Quadril abaixado

b) INÍCIO E EXECUÇÃO DO TESTE

Partindo da posição inicial, realizar flexões e extensões com ambos os braços, sem tocar o solo com o tronco ou qualquer outra parte do corpo, mantendo o alinhamento da cabeça, coluna e pernas.

1. POSIÇÃO INICIAL



2. FLEXÃO DOS BRAÇOS



3. EXTENSÃO DOS BRAÇOS (retorna à posição inicial)



- Flexionar os braços até o ângulo mínimo de 90° (cotovelos).
- Estender os braços retornando à posição inicial.
- Executar o movimento de forma coordenada e harmônica.
- Não parar o ritmo das flexões.
- O corpo deverá permanecer ereto durante todo o teste.



ATENÇÃO

Não será admitido parada no ritmo das flexões. No caso de elevação ou abaixamento dos quadris, a contagem não será registrada, pois não ficou caracterizado o movimento correto.

MOMENTOS INCORRETOS (NÃO SERÃO CONTABILIZADOS)



c) TÉRMINO DO TESTE

Ao ser atingido o tempo de 60 (sessenta) segundos, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



SILVO CURTO

IMPORTANTE

O limite é de 60 (sessenta) segundos de execução ininterrupta.

A contagem será o número de flexões corretas realizadas dentro desse tempo.



OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- O corpo deve permanecer ereto durante todo o teste (cabeça, coluna e pernas alinhadas).
- As mãos devem permanecer na mesma posição durante todo o teste.
- Somente serão contabilizadas as flexões executadas corretamente.

CONTAGEM

Será contabilizado o número de flexões corretas realizadas em 60 (sessenta) segundos.



PROIBIÇÕES

Será proibido ao candidato, quando da realização do teste:

a) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual.



Exemplos: luvas, faixas, munhequeiras, calçados ou qualquer material que proporcione vantagem individual.

b) Receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.



Exemplos: empurrar, segurar, apoiar, levantar ou qualquer forma de auxílio físico.

c) Se alguma parte do corpo (tranco, quadril, coxas ou pernas) encostar indevidamente no solo.



Encostar o tranco no solo

Encostar o quadril no solo

Encostar as coxas no solo

Encostar as pernas no solo

d) Não atingir o mínimo de execuções exigidas em edital.



O candidato será eliminado por não atingir o mínimo de flexões exigidas no edital.



TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – FLEXÃO DE BRAÇOS (6 APOIOS) FEMININA

a) POSIÇÃO INICIAL

Ao ser comandada "em posição", a avaliada se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral (de braços para o solo), com o peito paralelo ao solo, pernas das mãos no solo, dedos voltados para frente, braços completamente estendidos e com o corpo em desequilíbrio e horizontalizado, ponta dos pés unidos e em contato com o solo, joelhos unidos e em contato com o solo, estabilizando, assim, com aproximadamente 70% (setenta por cento) do seu peso corporal.



VISTA FRONTAL



VISTA SUPERIOR



b) INÍCIO E EXECUÇÃO DO TESTE

Partindo da posição inicial, realizar flexões e extensões com ambos os braços, sem tocar o solo com o tronco ou qualquer outra parte do corpo, mantendo o alinhamento da cabeça, coluna e pernas, devendo os braços serem flexionados até formarem um ângulo mínimo de 90° (noventa graus) com os antebraços, na articulação do cotovelo. O exercício deve ser executado de forma coordenada e harmônica.

1. POSIÇÃO INICIAL



2. FLEXÃO DOS BRAÇOS



3. EXTENSÃO DOS BRAÇOS



TEMPO DE EXECUÇÃO

A avaliada realizará flexões de braço ininterruptamente e com o limite de tempo de 60 (sessenta) segundos.



EXECUÇÃO CORRETA

- Flexionar os braços até o ângulo mínimo de 90° (cotovelo).
- Estender os braços retomando à posição inicial.
- Executar o movimento de forma coordenada e harmônica.
- Não parar o ritmo das flexões.
- O corpo deverá permanecer ereto durante todo o teste.



ATENÇÃO

Não será admitida parada no ritmo das flexões. No caso de elevação ou abaixamento dos quadris, a contagem não será registrada, pois não flexo caracterizado o movimento correto.

c) TÉRMINO DO TESTE

Ao ser atingido o tempo de 60 (sessenta) segundos, o fiscal acionará o apito com um silvo curto.



SILVO CURTO

IMPORTANTE

O limite é de 60 (sessenta) segundos de execução ininterrupta. A contagem será o número de flexões corretas realizadas dentro desse tempo.

MOVIMENTOS INCORRETOS (NÃO SERÃO CONTABILIZADOS)



OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Quando em contato com o solo, os pés deverão estar alinhados.
- O corpo deve permanecer ereto durante todo o teste (cabeça, coluna e pernas alinhadas).
- As mãos devem permanecer na mesma posição durante todo o teste.

PROIBIÇÕES

Será proibido à candidata, quando da realização do teste:

a) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual.



Exemplos: luvas, faixas, munhequeiras, joelheiras, colchonetes, pesos, calçados especiais ou qualquer outro material que proporcione vantagem.

b) Receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.



Exemplos: orientar o movimento, empurrar, segurar, apoiar, levantar ou qualquer forma de auxílio físico.

c) Se alguma parte do corpo (tronco, quadril, coxas ou pernas) encostar indevidamente no solo.



Tronco encostando no solo

Quadril encostando no solo

Coxas encostando no solo

Pernas encostando no solo



d) Não atingir o mínimo de execuções exigidas em edital.



A candidata será eliminada por não atingir o mínimo de execuções exigidas em edital.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – CORRIDA AERÓBICA (MASCULINO E FEMININO)

a) POSIÇÃO INICIAL

O candidato colocará em alinhamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída.



IMPORTANTE
Pé anterior o mais próximo possível da linha de saída.



b) INÍCIO DO TESTE

Após o candidato tomar a posição inicial, o fiscal anunciará a voz de comando "Atenção! Prepare!", e em seguida, acionará o silvo de apito longo, com o acionamento concomitante do cronômetro por outro fiscal, o que autorizará o início da execução do teste pelo candidato.



SILVO LONGO

c) EXECUÇÃO DO TESTE

Após o início do teste, o candidato deverá percorrer a distância mínima prevista, no menor tempo possível.



DURANTE O TESTE

O candidato estará autorizado a correr e caminhar.



CORRER

CAMINHAR

TIPOS DE PISTA

A pista de corrida poderá ser asfáltica, de concreto, sintética, de carvão, de saibro, ou qualquer outro tipo de material, desde que seja o mesmo durante todo o percurso.



ASFÁLTICA

CONCRETO

SINTÉTICA

CARVÃO

SAIBRO

OUTRO TIPO DE MATERIAL

d) TÉRMINO DO TESTE

O fiscal ficará responsável por observar e parar o cronômetro quando o candidato ultrapassar a faixa demarcatória final, ultrapassando o tronco na linha de chegada, a que acionará o fim do teste, após ter sido percorrida a distância mínima prevista.



FIM DO TESTE!

CHEGADA

Ultrapassar a faixa demarcatória final com o tronco na linha de chegada.



Em nenhum momento o candidato poderá se ausentar do local da corrida, e não se que seja autorizado pelo seu fiscal de provas.



Durante o teste físico o candidato estará autorizado a correr e caminhar.



O fiscal de provas acompanhará o candidato durante todo o percurso, observando o cumprimento das regras do teste.



É proibido qualquer atitude que implique em vantagens indevidas, como pegar atalhos ou receber ajuda.



O teste será encerrado ao ultrapassar a linha de chegada com o tronco. Após percorrer a distância mínima prevista.

Será proibido ao candidato, quando da realização do teste:

a) Utilizar qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie seu desempenho individual.



Exemplos: fone de ouvido, relógio GPS, óculos escuros, bonés, viseiras, acessórios, muletas, bastões ou qualquer outro material.

b) Receber quaisquer tipos de ajuda ou benefício, individuais ou coletivos.



Exemplos: empurrar, puxar, orientar, fornecer água, oferecer demonstrações, marcar ritmo, acompanhar ou receber qualquer tipo de auxílio.

c) Parar, sentar, deitar, rolar, engatinhar, inverter o sentido do percurso, ou realizar qualquer movimento corporal que descaracterize o objetivo do teste físico (avaliar a capacidade cardiorrespiratória).



Qualquer movimento que descaracterize o objetivo do teste (avaliar a capacidade cardiorrespiratória) é proibido.

d) Não completar o percurso determinado em edital no tempo máximo previsto.



O candidato que não concluir todo o percurso dentro do tempo máximo estabelecido em edital será eliminado.

O descumprimento de qualquer uma das proibições acima implicará na interrupção imediata do teste e eliminação do candidato.