

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

### 1. DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS PARA O T.A.F

- 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 - Teste de Aptidão Física terá caráter ELIMINATÓRIO e o resultado será expresso em APTO ou INAPTO.
- 1.3 Para a realização do TAF - Teste de Aptidão Física, o candidato deverá se apresentar munido de documento original de identidade, e ainda, **Atestado Médico, nos moldes do edital.**
  - a) No Atestado Médico deverá, obrigatoriamente, constar claramente a declaração de que o candidato está APTO PARA REALIZAR O TAF - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA. O Atestado Médico será retido pelos responsáveis pela aplicação do teste para juntar ao respectivo resultado do candidato.
  - b) O candidato que não apresentar o Atestado Médico especificado será automaticamente desclassificado. O Candidato providenciará o Atestado Médico sob sua exclusiva responsabilidade. O candidato que NÃO apresentar o Atestado Médico nos exatos termos aqui descritos não poderá realizar o TAF.
- 1.4 O candidato que for considerado INAPTO, estará automaticamente desclassificado do certame.
- 1.5 Os resultados obtidos pelos candidatos no momento da realização de cada um dos exercícios serão registrados pelos Fiscais de Prova, sendo que a pontuação equivalente a cada exercício.
- 1.6 Todos os exercícios serão avaliados por profissionais aptos para Prática de Educação física, sempre com a presença de 02 (duas) testemunhas para acompanhar as notas atribuídas.

### 2. DA EXECUÇÃO DO T.A.F

- 2.1 O Teste de Aptidão Física compreenderá as modalidades abaixo, com intervalo mínimo de 10 minutos entre as mesmas, para ambos os sexos:
  - a) levantamento de peso;
  - b) corrida de 200 metros.
- 2.1.1 **ETAPA I – TESTE DE LEVANTAMENTO DE PESO:** de 20 (vinte) quilogramas, para os candidatos de ambos os sexos;
- 2.1.2 **ETAPA II – TESTE DE CORRIDA 200 (DUZENTOS) METROS** para os candidatos de ambos os sexos;
- 2.2 Será considerado APTO no Teste de Aptidão Física o candidato aprovado em todas as etapas. O candidato, uma vez considerado INAPTO em um dos testes, não prosseguirá na(s) realização do(s) teste(s) subsequente(s). Os testes serão realizados em tentativa única, não sendo admitida nova tentativa para a sua execução.

### 3. ETAPA I – TESTE DE LEVANTAMENTO DE PESO

- 3.1 O candidato deverá suspender uma barra com anilhas com peso total de 20 (vinte) quilogramas até a altura do apêndice xifoide (altura do peito) por 5 (cinco) vezes consecutivas.
- 3.2 **Procedimentos de execução:**
- 3.3 O candidato deverá assumir a posição inicial em pé, ereto;
- 3.4 Em seguida deverá flexionar as pernas, pegar a barra colocada no chão, elevando-a até a altura do apêndice xifoide (altura do peito), ao mesmo tempo em que retoma a posição inicial, em pé, ereto;
- 3.5 Na sequência, a barra deverá ser levada novamente ao chão, repetindo a execução por 5 (cinco) vezes consecutivas;
- 3.6 **O tempo total para 5 (cinco) execuções será de, no máximo, 1 (um) minuto, para ambos os sexos.**
- 3.7 O movimento incorreto ou em desacordo com as especificações acima, não será levado em consideração para efeito de contagem da quantidade de execuções realizadas corretamente.
- 3.8 O candidato que realizar o número mínimo de exercícios – 5 (cinco) execuções, no tempo previsto de 1 (um) minuto será considerado APTO nesta etapa.

## 4. ETAPA II – DA EXECUÇÃO DA CORRIDA DE 200 METROS

### 4.1 CORRIDA DE 200 METROS



- a) O objetivo do exercício é medir indiretamente a potência aeróbia, através do desempenho em correr **200 metros**.
- b) O Teste de Corrida registrará em segundos, o tempo que o candidato levará para completar a distância de 200 metros (para os candidatos de ambos os sexos) e obedecerá aos seguintes critérios:
- I - Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá ficar posicionado com um dos pés à frente o mais próximo possível da faixa de saída demarcada pronto para iniciar a corrida;
  - II - Ao comando “JÁ”, o candidato deverá iniciar a corrida. O cronômetro será acionado neste momento pelo Fiscal que irá registrar o tempo da corrida.
  - III - Ao cruzar a linha de chegada demarcada, o Fiscal irá parar o cronômetro e registrar o tempo obtido pelo candidato para posterior pontuação APTO / INAPTO, com base no tempo máximo de execução da corrida, vide tabela abaixo:

CORRIDA DE 200 METROS
TEMPO MÁXIMO DE EXECUÇÃO: 50" (cinquenta segundos)

A contagem do tempo da corrida levará em consideração as seguintes observações:

- Na marcação do tempo da CORRIDA será considerado o tempo exato cronometrado, arredondando-se para baixo (menor tempo), nos casos de notas fracionadas.
- Caso o candidato não consiga completar a distância inteira determinada para o seu Teste de Corrida, não será registrado tempo para pontuação;
- O candidato poderá alterar o ritmo de sua corrida durante a execução do teste, podendo inclusive caminhar pelo percurso em determinados momentos, entretanto, o objetivo do teste é completar a distância determinada no menor tempo possível.