

ANEXO IV
EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA

PROVA	ÍNDICES	
	MASCULINO	FEMININO
Flexão na Barra Fixa	Mínimo de 03 repetições.	Mínimo de 10 segundos em flexão.
Corrida de 50 metros rasos	Máximo de 09 segundos.	Máximo de 11 segundos.
Salto em Distância	Mínimo de 3 metros e 50 centímetros.	Mínimo de 2 metros e 60 centímetros
Abdominal com Pernas Flexionadas	Mínimo de 36 repetições em 60 segundos.	Mínimo de 28 repetições em 60 segundos.
Corrida de 2.400 metros	Máximo de 12 minutos.	Máximo de 15 minutos.

ABDOMINAL COM PERNAS FLEXIONADAS

EXECUÇÃO

deverá ser realizado o número mínimo exigido de repetições no tempo de 01 (um) minuto. partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em um ângulo de aproximadamente 45°, os antebraços cruzados sobre a face anterior do tórax e as palmas das mãos ficam sobre a face anterior dos ombros com o dedo médio e o indicador tocando a clavícula. Os pés ficam colocados um ao lado do outro sobre a área de teste com a abertura próxima à dos ombros.

os pés serão seguros por outra pessoa da comissão de avaliação para mantê-los em contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo e as mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução.

a partir da posição inicial, acima descrita, realiza-se um movimento de contração da musculatura abdominal, elevando o tronco ao mesmo tempo em que eleva-se os braços até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos da metade da coxa até os joelhos e depois retorna à posição inicial, até que toque a área de teste pelo menos com a metade superior das escápulas (parte superior das costas).

durante a realização do exercício, o candidato deverá fixar o olhar a frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o mais relaxado possível. Deve-se realizar este exercício em um local confortável, como colchonete, tatame, gramado ou outros.

CORRIDA DE 2.400 METROS

EXECUÇÃO

Será realizada com partida livre, podendo o candidato caminhar durante a prova, entretanto deverá concluí-la no tempo mínimo previsto.

A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso. Caso não conclua a prova, o candidato será desclassificado.

A tomada de tempo será ser feita pela comissão avaliadora através de cronômetro ou relógio digital em minutos e segundos.

Após o encerramento do teste, o avaliado deverá continuar caminhando, por três a cinco minutos, até parar. O teste será ser realizado em pista de atletismo ou em local adequado como quadra de esportes, parques ou trechos com distâncias conhecidas desde que com a superfície plana.

FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)

EXECUÇÃO

Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade de repetições mínimas exigidas.

A partir da posição inicial, dependurado na barra com os braços estendidos, o executante deverá realizar flexão ultrapassando a linha do queixo, na posição normal (olhando para frente), acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior. As mãos deverão estar em **pronação**. Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitido balanceios.

SUSPENSÃO EM FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

EXECUÇÃO

A candidata deverá permanecer em flexão e suspensa na barra fixa durante o tempo mínimo exigido.

A partir da posição inicial, suspensa em flexão na barra fixa, a candidata deverá permanecer ultrapassando a linha do queixo da linha superior da barra e olhando para frente. As mãos deverão estar em **supinação**. Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitido balanceios.

CORRIDA DE 50 METROS RASOS

EXECUÇÃO

Será realizada com partida livre, devendo o executante, concluí-la no tempo mínimo previsto.

A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso. Caso não conclua a prova, o candidato será desclassificado.

A tomada de tempo será ser feita pela comissão avaliadora através de cronômetro ou relógio digital em segundos e centésimos de segundos.

O teste será ser realizado em pista de atletismo ou em local adequado como quadra de esportes, parques ou trechos com distâncias conhecidas desde que com a superfície plana.

SALTO EM DISTÂNCIA

EXECUÇÃO

Para esta prova, poderá ser utilizada qualquer técnica ou estilo, devendo a impulsão ser realizada com apenas uma das pernas. Será realizado com partida livre, devendo o candidato, saltar e atingir a distância mínima prevista.

O candidato realizará uma corrida de aproximação e tão logo atinja a marca de salto, deverá executá-lo, sem ultrapassar esta marca, caindo no espaço previsto para queda (caixa de salto). A distância será aferida da marca de salto até a parte do corpo mais próxima do ponto de impulsão que tocar a área de teste, no momento da queda.

Cada executante poderá realizar esta prova em três tentativas, devendo ser registrado o salto válido com maior índice

Caso não conclua a prova, o candidato será desclassificado.