

ANEXO III – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

1. DA EXECUÇÃO DO T.A.F

1.1 O T.A.F será aplicado em sua composição por testes de condicionamento físico geral e deve ser realizado na ordem abaixo descrita:

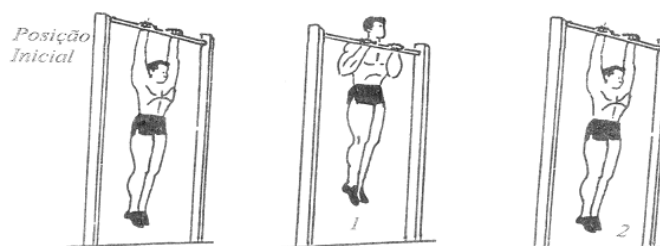
1.1.2 **Guarda Municipal Masculino - Aluno:**

- a) Flexão de Barra: Eliminatório e Classificatório;
- b) Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
- c) Corrida de 400 Metros: Eliminatório e Classificatório.

1.2 O uniforme obrigatório para execução do T.A.F. será o de Educação Física, composto de short, camiseta, agasalho (opcional), meia e tênis.

1.3 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.

I. DA EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BARRA - FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)



- a) Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o exercício será feito numa barra de metal ou de madeira, e suspensa suficientemente para permitir que o candidato obtenha a extensão total dos membros superiores. O candidato terá que repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, sem limite de tempo, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem; conforme figura acima.
- b) O Teste de Flexão de Braço na Barra Fixa será realizado sem limite de tempo e obedecerá aos seguintes critérios:
- c) Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá assumir a posição inicial, devendo ficar posicionado na barra de forma que se mantenha pendurado com os cotovelos em extensão e não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é pronada e corresponde à distância dos ombros.
- d) Ao comando “JÁ”, o candidato começará a primeira fase do exercício, devendo elevar seu corpo até que o queixo (*sem elevação*) passe acima do nível da barra e então retornará o corpo à posição inicial.
- e) Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma repetição. A contagem das repetições corretas levará em consideração as seguintes observações:
- f) Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
- g) Ao término das repetições, o Fiscal registrará o número de repetições corretas realizadas pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo.

II. DA EXECUÇÃO DA RESISTÊNCIA ABDOMINAL (MASCULINO)

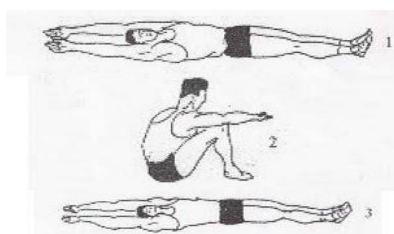


Figura 1

- a) O objetivo do exercício é medir indiretamente a força da musculatura abdominal, através do desempenho em flexionar e estender o quadril.
- b) O Teste de Flexão Abdominal terá duração de 60 (sessenta) segundos e obedecerá aos seguintes critérios:
- c) Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá ficar deitado de costas, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, braços atrás da cabeça com os cotovelos estendidos e as costas das mãos em contato com o solo;
- d) Ao comando “JÁ”, o candidato começará a primeira fase do exercício, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o tronco deverá ser flexionado e os cotovelos deverão ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo, no mesmo nível dos joelhos, conforme *Figura 1*. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso;
- e) Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma repetição. A contagem das repetições corretas levará em consideração as seguintes observações:
- f) Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
- g) Ao término do tempo estabelecido para o Teste de Flexão Abdominal, o Fiscal registrará o número de repetições corretas realizado pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo.
- h) Se, ao término do tempo estabelecido, o candidato estiver no meio da execução do movimento, essa repetição não será registrada;
- i) O repouso entre as repetições é permitido, entretanto, o objetivo do teste é realizar o maior número de repetições corretas possíveis no tempo determinado.

III. DA EXECUÇÃO DA CORRIDA DE 400 METROS (MASCULINO)

6.1 CORRIDA DE 400 METROS (MASCULINO)



- a) O objetivo do exercício é medir indiretamente a potência aeróbia, através do desempenho em correr **400 metros (para os candidatos do sexo masculino)**.
- b) O Teste de Corrida registrará em segundos, o tempo que o candidato levará para completar a distância de 400 metros (para os candidatos do sexo masculino) e obedecerá aos seguintes critérios:
- c) 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;
- d) Ao comando “JÁ”, o candidato deverá iniciar a corrida. O cronômetro será acionado neste momento pelo Fiscal que irá registrar o tempo da corrida.
- e) Ao cruzar a linha de chegada demarcada, o Fiscal irá parar o cronômetro e registrar o tempo obtido pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo. A contagem do tempo da corrida levará em consideração as seguintes observações:
 - I - Caso o candidato não consiga completar a distância inteira determinada para o seu Teste de Corrida, não será registrado tempo para pontuação;
 - II - 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.



1.4 TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF – MASCULINO

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 será calculada através da Tabela constante abaixo.

ATENÇÃO: O candidato que não obtiver a pontuação mínima EM CADA EXERCÍCIO, constante do quadro abaixo indicado e de conformidade com a idade estará automaticamente eliminado dos demais testes.

TESTE:	PONTOS		
	Até 20 Anos	De 21 a 25 Anos	Acima de 26 Anos
Flexão de Barra			
Eliminatório e Classificatório			
01			03
02		03	06
03	03	06	09
04	06	09	12
05	09	12	15
06	12	15	18
07	15	18	21
08	18	21	24
09	21	24	27
10	24	27	30
11	27	30	
12	30		
Sem limite de tempo			

TESTE:	PONTOS		
	Até 20 Anos	De 21 a 25 Anos	Acima de 26 Anos
Abdominal			
Eliminatório e Classificatório			
20			2,5
22		2,5	5,0
24	2,5	5,0	7,5
26	5,0	7,5	10
28	7,5	10	12,5
30	10	12,5	15
32	12,5	15	17,5
34	15	17,5	20
36	17,5	20	22,5
38	20	22,5	25
40	22,5	25	
42	25		
Repetições em 60 segundos			

TESTE:	PONTOS		
	Até 20 Anos	De 21 a 25 Anos	Acima de 26 Anos
Corrida de 400 Metros			
Eliminatório e Classificatório			
2'00"			2,5
1'55"		2,5	5,0
1'50"	2,5	5,0	7,5
1'45"	5,0	7,5	10
1'40"	7,5	10	12,5
1'35"	10	12,5	15
1'30"	12,5	15	17,5
1'25"	15	17,5	20
1'20"	17,5	20	22,5
1'15"	20	22,5	25
1'10"	22,5	25	
1'05"	25		
Tempo em minutos e segundos			



Observação:

- a) Na marcação das execuções do ABDOMINAL, o número de repetições será considerado a quantidade efetivamente executada, arredondando-se para cima (mais repetições), nos casos de quantidades intermediárias.
- b) Na marcação do tempo da CORRIDA será considerado o tempo exato cronometrado, arredondando-se para baixo (menor tempo), nos casos de notas fracionadas.