

ANEXO IV

PROCEDIMENTO – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

PROVAS PRÁTICAS

FLEXÃO NA BARRA Teste dinâmico de barra – O(a) candidato(a) deverá realizar o número previsto de sucessivas flexões e extensões das articulações dos cotovelos previstas para cada sexo, na barra horizontal, utilizando a pegada em pronação (de frente), vedadas interrupções após iniciado o exame.

Masculino EXECUÇÃO: O candidato pendurado na barra com a pegada em pronação, iniciará o exercício com os braços estendidos e através da flexão de braço e antebraço e deverá ultrapassar a borda superior da barra com o queixo, sem tocá-la, retornando à posição inicial com extensão total dos braços.

Serão considerados movimentos incorretos, não gerando contagem nas repetições, as seguintes situações constatadas pelos avaliadores:

- Não estender totalmente os cotovelos antes do início da nova execução da flexão dos cotovelos;
- Não ultrapassar o queixo da linha superior da barra;
- Impulsionar o corpo para ter benefícios na performance, como movimentos utilizados no crossfit como: Butterfly pull up, Kipping pull up ou similares

Não será permitido:

- tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo;
- após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física de terceiros ou através de qualquer artifício;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou
- apoiar o queixo na barra.



Feminino EXECUÇÃO: A candidata pendurada na barra com a pegada em pronação poderá apoiar os pés em um tablado com o tronco ereto e pernas em ângulo reto formando um ângulo de 90° (noventa graus) para diminuir esforço em sua realização. Iniciará o exercício com braços estendidos e, através da flexão de braço e antebraço, deverá ultrapassar a borda superior da barra com o queixo, sem tocá-la, retornando à posição inicial com extensão total dos braços.

Serão considerados movimentos incorretos, não gerando contagem nas repetições, as seguintes situações constatadas pelos avaliadores:

- Não estender totalmente os cotovelos antes do início da nova execução da flexão dos cotovelos;
- Não ultrapassar o queixo da linha superior da barra;

Não será permitido:

- após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física de terceiros ou através de qualquer artifício;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou

- apoiar o queixo na barra.



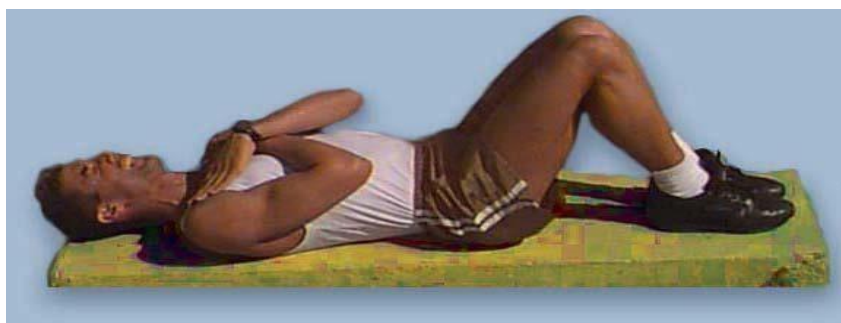
REPETIÇÕES MÍNIMAS

HOMENS	03 REPETIÇÕES REGULARES
MULHERES	02 REPETIÇÕES REGULARES

FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA – Masculino e Feminino

Força muscular de abdômen - Deverá ser realizado o número previsto para cada gênero de sucessivas flexões abdominais sem interrupção e sem limite de tempo.

EXECUÇÃO: O (a) candidato(a) partindo da posição de decúbito dorsal, pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito, mãos nos ombros opostos, flexionará o tronco retirando as escápulas do solo. As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante todo o exercício.



Repetições Mínimas:

HOMENS	35 Repetições regulares
MULHERES	35 Repetições regulares

CORRIDA AERÓBICA - Masculino e Feminino (12min)

Resistência aeróbica: corrida de 12min (doze minutos) para ambos regulares os gêneros.

EXECUÇÃO: deverá ser percorrida a distância prevista, dentro do tempo máximo estipulado, admitindo-se caminhadas em qualquer ritmo durante a realização do teste.

Percurso Mínimo:

HOMENS	2400 metros
MULHERES	2200 metros

VELOCIDADE (corrida de pista com percurso de 50 metros rasos) - Masculino e Feminino

EXECUÇÃO: deverá ser percorrido a distancia de 50m (cinquenta metros), sem obstáculos, no tempo estipulado, podendo a partida ser alta ou baixa.

Tempo Máximo:

HOMENS	08 segundos
MULHERES	10 segundos

FLEXÃO DE BRAÇO – Masculino e Feminino

Masculino:

EXECUÇÃO: O exercício deverá ser executado em quatro apoios, com as mãos apoiadas ao solo em extensão de punho. No primeiro tempo, o cotovelo é flexionado aproximando o peito do solo e no segundo tempo é estendido, voltando à posição inicial, sendo permitida a parada na posição inicial. (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados).



Feminino

EXECUÇÃO: O gênero feminino se utilizará de 05 (cinco) apoios, palma das mãos, joelhos e ponta dos pés ao solo para a realização do exercício. Iniciará com os braços totalmente estendidos, flexionando para um ângulo de 90° (noventa graus) entre braço e antebraço, retornando a posição inicial com extensão total dos braços. O tronco permanecerá ereto durante a execução, admitindo-se a parada em cima, (não sendo permitido à execução do exercício com os punhos fechados.).



Repetições Mínimas:

HOMENS	20 Repetições
MULHERES	18 Repetições