



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

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

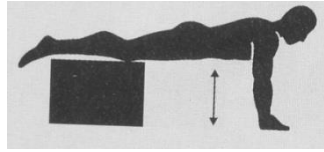
- 1.1 O T.A.F – Teste de aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.
- 1.2 O TAF - Teste de Aptidão Física terá caráter ELIMINATÓRIO e CLASSIFICATÓRIO e será avaliado na escala de **0 (zero) a 60 (sessenta) pontos**, que serão somados a pontuação obtida na Prova Objetiva.
- 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 Completo**. O candidato que não apresentar o Atestado Médico especificado será automaticamente desclassificado.
- 1.4 Para a formulação da **Nota Final** no Teste de Aptidão Física, conforme tabela do T.A.F, deverá ser considerado a soma dos pontos obtidos em cada exercício.
- 1.5 Será considerado habilitado na 2ª FASE – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA o candidato que tiver o aproveitamento mínimo em cada exercício e que a somatória totalize no mínimo 30 (trinta) pontos.
- 1.6 O candidato que não alcançar a pontuação mínima de aproveitamento em cada um dos 3 (três) exercícios propostos, será considerado INAPTO e estará automaticamente desclassificado do concurso.
- 1.7 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 do item 7 deste Anexo.

2. DA EXECUÇÃO DO T.A.F

- 2.1 O T.A.F será aplicado em sua composição por testes de condicionamento físico geral e deve ser realizado na ordem abaixo descrita:
 - 2.1.1 **Guarda Municipal - Feminino:**
 - a) Apoio de Frente – Flexão de apoio no solo: Eliminatório e Classificatório;
 - b) Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
 - c) Corrida de 200 Metros: Eliminatório e Classificatório.
 - 2.1.2 **Guarda Municipal - Masculino:**
 - a) Flexão de Barra: Eliminatório e Classificatório;
 - b) Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
 - c) Corrida de 400 Metros: Eliminatório e Classificatório.
- 2.2 O uniforme obrigatório para execução do T.A.F. será o de Educação Física, composto de short, camiseta, agasalho (opcional), meia e tênis.
- 2.3 **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.**

3. DA EXECUÇÃO DO APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO (FEMININO)

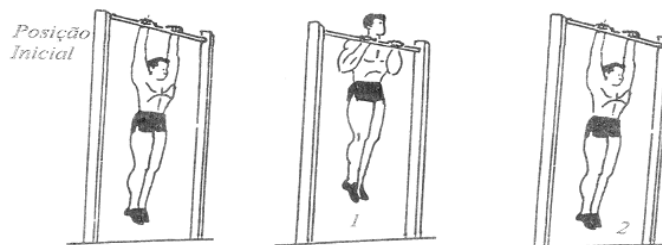
3.1 APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO (FEMININO)



- Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o candidato terá que repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, em 60 segundos, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem;
- Para o teste com apoio feminino, no estilo banco sueco, a candidata adota a posição inicial em decúbito ventral, perpendicularmente ao banco sueco, com os joelhos apoiados próximo a borda anterior do banco sueco (aproximadamente 30 cm de altura), conforme acima.
- Ao sinal do avaliador inicia-se o teste, através da flexão dos cotovelos, que deverá atingir uma angulação igual ou inferior a 90º (noventa) graus, estendendo-se na sequência completamente retornando a posição inicial.
- O avaliado retorna à posição inicial, completando dessa forma 01 (um) movimento completo;
- As execuções incorretas ou movimentos incompletos não serão computados, conforme avaliação restrita ao examinador.

4. DA EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BARRA (MASCULINO)

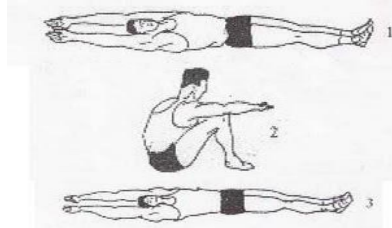
4.1 FLEXÃO DE BARRA - FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO NA BARRA FIXA (MASCULINO)



- 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.
- O Teste de Flexão de Braço na Barra Fixa será realizado sem limite de tempo e obedecerá aos seguintes critérios:
 - 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.
 - Ao comando “JÁ”, o candidato começará a primeira fase do exercício, devendo elevar seu corpo até que o queixo passe acima do nível da barra e então retornará o corpo à posição inicial.
 - 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:
 - Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
 - 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.

5. DA EXECUÇÃO DA RESISTÊNCIA ABDOMINAL (FEMININO E MASCULINO)

5.1 RESISTÊNCIA ABDOMINAL (FEMININO E MASCULINO)



- 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:
- I - 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;
 - II - 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 imagem acima. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso;
 - III - 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:
 - Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
 - 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.
 - Se, ao término do tempo estabelecido, o candidato estiver no meio da execução do movimento, essa repetição não será registrada;
 - O repouso entre as repetições é permitido, entretanto, o objetivo do teste é realizar o maior número de repetições corretas possíveis no tempo determinado.

6. DA EXECUÇÃO DA CORRIDA DE 200 METROS (FEMININO) E 400 METROS (MASCULINO)

6.1 CORRIDA DE 200 METROS (FEMININO) E 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) e 200 metros (para os candidatos do sexo feminino)**.
- 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 200 metros (para os candidatos do sexo feminino) 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, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo. A contagem do tempo da corrida levará em consideração as seguintes observações:

- 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.

7. TABELAS DE PONTUAÇÃO

7.1 - TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF - FEMININO

ATENÇÃO: O candidato que não obtiver no mínimo a pontuação constante do quadro abaixo indicado e de conformidade com a idade estará automaticamente eliminado dos demais testes.

TESTES			PONTOS		
APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO	ABDOMINAL	CORRIDA DE 200 METROS	ATÉ 20 ANOS	DE 21 A 25 ANOS	ACIMA DE 26 ANOS
ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO	ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO	ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO			
20	16	1'30"			02
22	18	1'25"		02	04
24	20	1'20"	02	04	06
26	22	1'15"	04	06	08
28	24	1'10"	06	08	10
30	26	1'05"	08	10	12
32	28	1'00"	10	12	14
34	30	55"	12	14	16
36	32	50"	14	16	18
38	34	45"	16	18	20
40	36	40"	18	20	
42	38	35"	20		
Sem limite de tempo	Repetições em 60 segundos	Tempo em minutos e segundos			

Observação:

- a) Na marcação das execuções da FLEXÃO DE APOIO NO SOLO e de 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.



7.2 - TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF - MASCULINO

ATENÇÃO: O candidato que não obtiver no mínimo a pontuação constante do quadro abaixo indicado e de conformidade com a idade estará automaticamente eliminado dos demais testes.

TESTES			PONTOS		
FLEXÃO DE BARRA	ABDOMINAL	CORRIDA DE 400 METROS	ATÉ 20 ANOS	DE 21 A 25 ANOS	ACIMA DE 26 ANOS
ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO	ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO	ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO			
01	20	2'00"			02
02	22	1'55"		02	04
03	24	1'50"	02	04	06
04	26	1'45"	04	06	08
05	28	1'40"	06	08	10
06	30	1'35"	08	10	12
07	32	1'30"	10	12	14
08	34	1'25"	12	14	16
09	36	1'20"	14	16	18
10	38	1'15"	16	18	20
11	40	1'10"	18	20	
12	42	1'05"	20		
Sem limite de tempo	Repetições em 60 segundos	Tempo em minutos e segundos			

Observação:

- 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.
- Na marcação do tempo da CORRIDA será considerado o tempo exato cronometrado, arredondando-se para baixo (menor tempo), nos casos de notas fracionadas.