



## ANEXO VI EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA

Os EXAMES DE APTIDÃO FÍSICA serão realizados em um único dia, de acordo com a data de convocação de cada candidato, que será considerado apto, quando obtiver, por prova, o índice mínimo estipulado a seguir:

### MASCULINO

PROVA	ÍNDICES
Flexão na Barra	Mínimo de 03 repetições
Abdominal	Mínimo de 30 (trinta) repetições em 60 segundos
Corrida de 2400 metros	Mínimo de 13 minutos

### FEMININO

PROVAS	ÍNDICES
Flexão na Barra	Mínimo de 06 segundos em flexão
Abdominal	Mínimo de 24 repetições em 60 segundos
Corrida 2400 metros	Máximo de 16 minutos

#### a) Flexão na Barra:

- Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade mínima na tabela supra.
- Para o candidato do sexo masculino, a partir da posição inicial, dependurado na barra com os braços estendidos verticalmente, deverá realizar a flexão ultrapassando a linha do queixo acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). As mãos deverão estar em pronação (polegares apontando para dentro). Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitidos balanceios.
- Para o candidato do sexo feminino, a partir da posição inicial de flexão, dependurada na barra, a linha do queixo acima da linha superior da barra. Nesta posição deverá permanecer por, no mínimo, 6 (seis) segundos, devendo retornar à posição inicial, para só depois retirar-se da barra. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). A posição das mãos poderá ser em pronação ou supinação. Para a realização da flexão inicial, a candidata poderá solicitar o auxílio de outra pessoa, previamente estabelecida, podendo ser o próprio avaliador ou ter apoio de um implemento para posicioná-la. Só a partir da tomada de posição de flexão acima da linha superior da barra é que será acionado o cronômetro. Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitido o balanceio..



b) Abdominal com Pernas Flexionadas:

- Deverá ser realizado o número mínimo de repetições no tempo de 01(um) minuto.
- Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em aproximadamente 90 graus, os antebraços cruzados sobre a face anterior do tórax e as palmas das mãos ficam sobre a face anterior dos ombros. Os pés ficam colocados um ao lado do outro com a abertura próxima à dos ombros.
- Os pés são 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 elevam-se os braços até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com as coxas, sendo considerado 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 executante 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.

c) Corrida de 2.400 metros:

Condições de Execução

- Será realizada com partida livre, podendo o executante, eventualmente, também caminhar durante a prova.
- A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso. Caso não conclua a prova, será atribuída nota 0 (zero).
- A tomada de tempo deverá ser feita pela comissão avaliadora através de cronômetro ou relógio digital em minutos e segundos.