



## SENADO FEDERAL

- ii) Para candidatas do sexo feminino:
- suspensão na barra fixa durante 15 (quinze) segundos;
  - 20 (vinte) flexões abdominais (tipo remador) em um minuto;
  - 15 (quinze) flexões de braço ao solo, em quatro apoios (mãos e joelhos no solo), em um minuto;
  - corrida de fundo de 2.000m, percorrida em doze minutos.
- 2.3. À exceção do teste de corrida de fundo, as outras avaliações físicas serão realizadas em até 2 (duas) tentativas.
- 2.3.1. Caso o candidato não alcance a performance mínima na tentativa inicial, a segunda ocorrerá após um tempo não inferior a 10 (dez) minutos da primeira.
- 2.4. Os resultados de cada avaliação física serão registrados em ficha individual, assinada pelo candidato e pelo responsável técnico.
- 2.5. O objetivo de cada exercício, o desempenho mínimo, as condições de execução e as causas de inaptidão estão descritos nas tabelas a seguir:
- i. **FLEXÃO NA BARRA FIXA** para o sexo masculino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	05 (cinco) repetições em 60 (sessenta) segundos.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> o candidato, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente). As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.
	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> O avaliador comandará o início do Exame: candidato(s) pronto(s)? / Iniciar - a) TEMPO 1: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços, sem o auxílio de qualquer tipo de impulso gerado a partir de balanços (pernas e quadril, por exemplo), até que o queixo ultrapasse completamente a barra, estando a cabeça na posição natural (sem hiperextensão do pescoço); e b) TEMPO 2: deverá, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada 1 (uma) execução.
	<b>Observações:</b> a) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) O ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato; c) O traje para este Exame será camiseta T-shirt ou sem manga e calção.
<b>Causas de Inaptidão</b>	a) Desistir; b) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos; c) não atingir o desempenho mínimo estabelecido no tempo proposto e/ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.



## SENADO FEDERAL

### ii. SUSPENSÃO NA BARRA FIXA para o sexo feminino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	15 (quinze) segundos em suspensão.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> a candidata posiciona-se sob a barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “em posição”, a candidata empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora ou para dentro (empunhadura em pronação ou em supinação), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio.
	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> O avaliador comandará o início do Exame: candidato(s) pronto(s)? / Iniciar - a) Após a ordem de iniciar, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo acima da parte superior da barra horizontal, porém sem apoiar o queixo sobre esta. A partir dessa posição o examinador, com o auxílio de um cronômetro, registrará o tempo (estático) de permanência da candidata na posição. b) A largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros. c) Para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo, será permitido, neste caso, a flexão dos joelhos d) O teste será encerrado quando a candidata perde a flexão dos cotovelos, ou realizar um procedimento proibido, previsto neste Edital.
	<b>Observações:</b> a) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) A contagem do tempo de realização do exercício de forma correta levará em consideração as seguintes observações: c) O auxiliar de banca informará à candidata quando esta atingir o tempo mínimo exigido pelo edital; d) Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca trará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista no edital; e) O tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o computado pelo integrante da banca examinadora; f) O teste somente será iniciado com a candidata na posição inicial correta e após o comando dado pelo auxiliar de banca.
<b>Causas de Inaptdão</b>	a) Desistir; b) Não atingir o desempenho mínimo estabelecido;



## SENADO FEDERAL

	<p>c) Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;</p> <p>d) Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;</p> <p>e) Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;</p> <p>f) Apoiar o queixo na barra;</p> <p>g) Não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial;</p> <p>h) Estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.</p> <p>* Podem ser concomitantes ou não.</p>
--	---

### iii. ABDOMINAL REMADOR para o sexo masculino e feminino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos grupamentos musculares do abdômen.
<b>Desempenho mínimo</b>	25 (vinte e cinco) repetições em 60 (sessenta) segundos para o sexo masculino e 20 (vinte) repetições em 60 (sessenta) segundos para o sexo feminino.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> ao comando de voz “POSIÇÃO INICIAL”, o candidato deverá colocar-se em decúbito dorsal (costas em contato com o solo), com o corpo totalmente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo e acima da cabeça, tocando o solo com dorso das mãos e calcanhar.
	<b>Normas para Execução</b> - ao comando de voz “INICIAR”, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato flexionará simultaneamente os joelhos, quadril e o tronco, pés em contato com o solo, ao mesmo tempo em que os braços sejam lançados à frente estendidos e paralelos ao solo, de maneira que os cotovelos alcancem ou ultrapassem a linha dos joelhos durante a flexão. Em seguida, retornará à posição inicial até tocar o solo com as escápulas, o dorso das mãos e os calcanhares, completando, assim, 01 (uma) repetição. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado e o teste finalizado.
	<b>Observações:</b> É permitido o repouso entre as repetições, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto. O número de repetições executadas corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. As repetições incompletas não serão contabilizadas.  O Teste da Flexão Abdominal será realizado com, no máximo, 02 (dois) candidatos simultâneos, obedecendo a ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito



## SENADO FEDERAL

	que será entregue ao candidato.  Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) fiscal avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente. A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo(a) fiscal avaliador(a).
<b>Causas de Inaptidão</b>	Desistir; não atingir o desempenho mínimo e no tempo estabelecido e/ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.

#### iv. **FLEXÃO DE BRAÇOS** para o sexo masculino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	20 (vinte) repetições em 60 (sessenta) segundos.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> o candidato deverá se posicionar de frente ao solo, na horizontal, com os braços totalmente estendidos, palmas das mãos e ponta dos pés apoiados sobre o solo (quatro apoios), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos e sem flexionar o quadril.
	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> Ao comando de voz "INICIAR", momento em que o cronômetro será acionado, o candidato flexionará os cotovoles, até que a ponta dos cotovelos formem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os braços e mãos na linha dos ombros apoiados no solo e, em seguida, voltará à posição inicial (braços totalmente estendidos), completando 1 (uma) repetição, quando poderá dar início à execução de uma nova repetição. Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e ponta dos pés, e deverá manter tronco, quadris e membros inferiores em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição. Aos 60" (sessenta) segundos, ao comando de voz "PAROU", o cronômetro será travado finalizando o teste.
	<b>Observações:</b> A contagem das execuções corretas levará em consideração: a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos; b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato; c) o candidato terá 1(um) minuto para realizar o teste.  Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:



## SENADO FEDERAL

	<p>a) apoiar o peito no chão;</p> <p>b) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;</p> <p>c) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;</p> <p>d) encostar as coxas no solo;</p> <p>e) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.</p> <p>O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições mencionadas acima. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.</p> <p>O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.</p> <p>Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente. A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).</p>
<b>Causas de Inaptidão</b>	Desistir; não atingir o desempenho mínimo no tempo estabelecido e/ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.

v. **FLEXÃO DE BRAÇOS** para o sexo feminino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar a força dos membros superiores.
<b>Desempenho mínimo</b>	15 (quinze) repetições em 60 (sessenta) segundos.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> a candidata deverá se posicionar de frente ao solo, na horizontal, com os cotovelos totalmente estendidos, palmas das mãos, os joelhos e ponta dos pés apoiados sobre o solo (seis apoios), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos.
	<b>Normas para Execução do Exercício:</b> Ao comando de voz "INICIAR", momento em que o cronômetro será acionado, a candidata flexionará os braços, formando um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os 6 (seis) apoios no solo, e, em seguida, voltará à posição inicial, completando 1 (uma) repetição. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz "PAROU", o cronômetro será travado finalizando o teste.
	<b>Observações:</b> A contagem das execuções corretas levará em consideração:



## SENADO FEDERAL

	<p>a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;</p> <p>b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho da candidata;</p> <p>c) a candidata terá 1 (um) minuto para realizar o teste.</p> <p>Não será permitido à candidata quando da realização do teste de flexão de braço:</p> <p>a) apoiar o peito no chão;</p> <p>b) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;</p> <p>c) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;</p> <p>d) encostar as coxas no chão;</p> <p>e) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.</p> <p>O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições mencionadas acima. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.</p> <p>A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.</p> <p>Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) fiscal avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente. A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo o (a) fiscal avaliador (a).</p>
<b>Causas de Inaptidão</b>	Desistir; não atingir o desempenho mínimo no tempo estabelecido e/ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.

vi. **CORRIDA DE 12 MINUTOS** para o sexo masculino e feminino:

<b>Objetivo</b>	Avaliar indiretamente a resistência aeróbica.
<b>Desempenho mínimo</b>	Percorrer a distância de 2.400m em 12 (doze) minutos para o sexo masculino e percorrer a distância de 2.000m em 12 (doze) minutos para o sexo feminino.
<b>Condições de execução</b>	<b>Posição inicial:</b> O teste de corrida de 12 minutos será realizado em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada e plana, onde o (a) candidato (a), partindo da posição em pé, deverá correr a maior distância possível, podendo interromper



## SENADO FEDERAL

	<p>ou modificar seu ritmo de corrida. Ao comando de voz” PREPARAR”, o candidato se posicionará atrás da linha demarcada (linha de largada), preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.</p>
	<p><b>Normas para Execução do Exercício:</b></p> <p>Ao sinal do silvo do apito, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato deverá percorrer a distância indicada em 12’ (doze) minutos, e será encerrado através de 02 (dois) silvos longos de apito no 12º minuto, quando o cronômetro será travado. Para efeito de finalização do tempo (12’), será considerando o 1º silvo. Aos 10’ (dez) minutos de corrida, será emitido 01(um) silvo longo de apito para fins de orientação aos candidatos, sinalizando que faltam 2’ (dois) minutos para encerrar. Durante a execução o candidato receberá orientação do fiscal avaliador quanto ao número de voltas completas percorridas e poderá andar ou parar sem deixar a pista e retornar à corrida. Ao sinal de término do teste, o candidato deverá interromper a trajetória da corrida, não podendo caminhar para frente, apenas transversalmente ao percurso da pista. Também não poderá abandonar a pista e deverá aguardar a sua liberação por parte do fiscal avaliador.</p>
	<p><b>Observações:</b></p> <p>O Teste de Resistência – Corrida de 12’ será realizada coletivamente. Como a largada se dará na linha equidistante à raia 1, após a largada, os candidatos deverão se deslocar para a raia 1, onde será considerada para efeito controle de volta e mensuração de resultado.</p> <p>Será disponibilizado relógio digital com display vermelho, em local visível para os candidatos</p> <p>A pista será demarcada com cone de sinalização a cada 25m.</p> <p>A cada volta completada, os fiscais avaliadores informarão aos candidatos, cujo controle dar-se-á pelo número de peito entregue aos mesmos.</p>
<b>Causas de Inaptidão</b>	<p>Desistir; não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou executar movimentos contrários ao Edital. Podem ser concomitantes ou não.</p>

24 de março de 2023.

**ILANA TROMBKA**

Diretora-Geral do Senado Federal