

ANEXO III.1
NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DAS PROVAS DA AVALIAÇÃO FÍSICA

1 DA DESCRIÇÃO DOS TESTES

1.1 DO TESTE DE FLEXÃO EM BARRA FIXA (PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO)

1.1.1 A metodologia de preparação e execução do teste dinâmico de barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:

a) **posição inicial:** a posição de pegada é pronada (palmas das mãos voltadas para a frente) e correspondente à distância lateral biacromial (dos ombros), braços e pernas estendidas, com o corpo na posição vertical, perdendo contato com o solo (1); e

b) **execução:** flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo acima da barra horizontal (2); retornar a posição inicial (1), pela extensão completa dos braços; posição final (3). Realizar, nessas condições, o maior número de flexões de braço, até o limite da resistência do candidato. O repouso é permitido, na posição (1), devendo o candidato ser avisado a respeito. O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.



Posição Inicial (1)



Posição (2)



Posição Final (3)

1.1.2 Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão.

1.1.3 Não será permitido qualquer movimento de quadril, abdômen ou pernas, como auxílio para impulsionar o corpo para cima e muito menos tentativas de extensão da coluna cervical.

1.1.4 Os índices (IMDP e IMA) do teste de barra fixa serão atribuídos conforme a tabela a seguir:

Número de flexões	Pontos
De 0 a 2	0 (eliminado)
3	25
4	30
5	35
6	40
7	50
8	60
9	70
10	80
11	90
12	100

1.2 DO TESTE DE DESENVOLVIMENTO COM HALTERES (PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO)

1.2.1 A metodologia de preparação e execução do teste de desenvolvimento com halteres de 10 kg obedecerá aos seguintes critérios:

a) **posição inicial:** de pé, pernas afastadas, barras suspensas até a altura dos ombros, com pegada na posição de rosca inversa, e abertura lateral no alinhamento dos ombros. (1); e

b) **execução:** estender totalmente e simultaneamente os braços para cima. (2); voltar à posição inicial (1) pela flexão completa dos braços. (3); realizar, nessas condições, o maior número de extensão e flexão de braços, até o limite da resistência do candidato, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima os halteres, além dos braços. O repouso é permitido, na posição (1), devendo o candidato ser avisado a respeito. A barra deverá pesar 6 kg, ter 1,20m de comprimento e até 25mm de espessura, compondo, o conjunto de duas anilhas de 2 kg cada, totalizando 10 kg. O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.



Posição Inicial (1)



Posição (2)



Posição (3)

1.2.2 A candidata deverá realizar o maior número de extensão de braços, até o limite da resistência da candidata, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima os halteres, além dos braços.

1.2.3 Não será permitido à candidata do sexo feminino, quando da realização de desenvolvimento com halteres:

a) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

b) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

1.2.4 Os índices (IMDP e IMA) do teste de desenvolvimento com halteres serão atribuídos conforme a tabela a seguir:

Número de desenvolvimentos	Pontos
De 0 a 20	0 (eliminada)
21	25
22	30
23	35
24	40
25	45
26	50
27	55
28	60
29	65
30	70
31	75
32	80
33	85
34	90
35	95

1.3 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR (PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

1.3.1 O teste terá a duração de **um minuto** e será iniciado e terminado com um apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de barra para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) **posição inicial:** deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e braços totalmente estendidos acima da cabeça, tocando o solo (1); e
- b) **execução:** flexionar, simultaneamente, o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços estendidos à frente, de modo que as plantas dos pés se apoiem totalmente no solo e a linha dos cotovelos alcance, no mínimo, a linha dos joelhos (2); voltar à posição inicial, com as pernas e os braços estendidos, tocando o solo, completando desta forma, uma repetição (3). Realizar, nessas condições, o maior número possível de repetições no tempo de um minuto. Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo avaliador.



Posição Inicial (1)



Posição (2)



Posição Final (3)

1.3.2 Os índices (IMDP e IMA) do teste de flexão abdominal remador serão atribuídos conforme a tabela a seguir:

Número de flexões abdominais (um minuto)		Pontos
Sexo masculino	Sexo feminino	
De 0 a 29	De 0 a 24	0 (eliminado)
30	25	25
31	26	30
32	27	35
33	28	40
34	29	45
35	30	50
36	31	55
37	32	60
38	33	65
39	34	70
40	35	75
41	36	80
42	37	85
43	38	90
44	39	95
45	40	100

1.4 DO TESTE DE VELOCIDADE DE 100 METROS (PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

1.4.1 A metodologia para a preparação do teste de velocidade de 100 metros para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- a) **posição inicial:** de pé, em posição de largada, em afastamento antero-posterior de pernas, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;
- b) **execução:** ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível.

1.4.2 O resultado será o tempo de percurso de 100 m com precisão de centésimo de segundo e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova.

1.4.3 Os índices (IMDP e IMA) do teste de velocidade de 100 metros serão atribuídos conforme a tabela a seguir:

Tempo de corrida		Pontos
Sexo masculino	Sexo feminino	
Igual ou acima de 17,6 segundos	Igual ou acima de 19,1 segundos	0 (eliminado)
De 17,3 a 17,5 segundos	De 18,8 a 19,0 segundos	25 pontos
De 17,0 a 17,2 segundos	De 18,5 a 18,7 segundos	30 pontos
De 16,7 a 16,9 segundos	De 18,2 a 18,4 segundos	35 pontos
De 16,4 a 16,6 segundos	De 17,9 a 18,1 segundos	40 pontos
De 16,1 a 16,3 segundos	De 17,6 a 17,8 segundos	45 pontos
De 15,8 a 16,0 segundos	De 17,3 a 17,5 segundos	50 pontos
De 15,5 a 15,7 segundos	De 17,0 a 17,2 segundos	55 pontos
De 15,2 a 15,4 segundos	De 16,7 a 16,9 segundos	60 pontos
De 14,9 a 15,1 segundos	De 16,4 a 16,6 segundos	65 pontos
De 14,6 a 14,8 segundos	De 16,1 a 16,3 segundos	70 pontos
De 14,3 a 14,5 segundos	De 15,8 a 16,0 segundos	75 pontos
De 14,0 a 14,2 segundos	De 15,5 a 15,7 segundos	80 pontos
De 13,7 a 13,9 segundos	De 15,2 a 15,4 segundos	85 pontos
De 13,4 a 13,6 segundos	De 14,9 a 15,1 segundos	90 pontos
De 13,1 a 13,3 segundos	De 14,6 a 14,8 segundos	95 pontos
Até 13,0 segundos	Até 14,5 segundos	100 pontos

1.5 DO TESTE DE MEIO-SUGADO (PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

1.5.1 O teste deverá ser realizado em local com piso regular e uniforme, terá a duração de **um minuto** e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

1.5.2 A metodologia para a preparação e a execução do teste de meio-sugado para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- a) **posição inicial:** tomar a posição fundamental (anatômica) (1);
- b) **execução:** realizar a flexão das pernas com os joelhos unidos, braços por fora das pernas, apoiando-se com as palmas das mãos no solo e braços estendidos (2); após esse movimento, estender simultaneamente as pernas, tomando a posição para flexão de braço (3); voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos (4); em seguida, retornar a posição inicial (1), completando dessa forma uma repetição (5). Realizar, nessas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de um minuto. Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo avaliador.



1.5.3 Os índices (IMDP e IMA) do teste de meio-sugado serão atribuídos conforme a tabela a seguir:

Número de repetições de meio-sugado		Pontuação
Masculino	Feminino	
Igual ou abaixo de 15 repetições	Igual ou abaixo de 10 repetições	0,0 – Eliminado
16 repetições	11 repetições	25 pontos
17 repetições	12 repetições	30 pontos
18 repetições	13 repetições	35 pontos
19 repetições	14 repetições	40 pontos
20 repetições	15 repetições	45 pontos
21 repetições	16 repetições	50 pontos
22 repetições	17 repetições	55 pontos
23 repetições	18 repetições	60 pontos
24 repetições	19 repetições	65 pontos
25 repetições	20 repetições	70 pontos
26 repetições	21 repetições	75 pontos
27 repetições	22 repetições	80 pontos
28 repetições	23 repetições	85 pontos
29 repetições	24 repetições	90 pontos
30 repetições	25 repetições	95 pontos
Igual ou superior a 31 repetições	Igual ou superior a 26 repetições	100 pontos

1.6 DO TESTE DE COOPER DE 12 MINUTOS (PARA CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

1.6.1 Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova são:

a) **posição inicial:** de pé, em posição de largada, em afastamento antero-posterior das pernas, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida;

b) **execução:** o percurso da prova será realizado em pista de atletismo, ruas ou estradas. Ao comando de “**ATENÇÃO**”, “**PREPARA**”, “**JÁ (execução)**”, ou “**ATENÇÃO**”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no tempo limite de 12 minutos.

1.6.2 A distância a ser percorrida no teste de corrida de 12 minutos será a seguinte:

MASCULINO	FEMININO
Distância (metros)	Distância (metros)
2.400 metros	1.970 metros

1.6.2.1 O candidato do sexo masculino que não alcançar a distância mínima de **2.400 metros** ou a candidata do sexo feminino que não alcançar a distância mínima de **1.970 metros** serão considerados eliminados do certame.