



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

1 DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS PARA O T.A.F

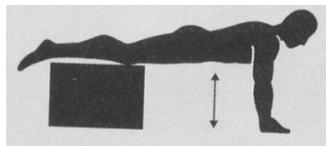
- 1.1 O T.A.F – Teste de aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.
- 1.2 O TAF - Teste de Aptidão Física terá caráter ELIMINATÓRIO e CLASSIFICATÓRIO e será avaliado 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, emitido há no máximo 30 (trinta) dias da data da realização do TAF**, declarando estado de saúde compatível para a realização de TAF - Teste de Aptidão Física, destinado à avaliação de vigor físico e resistência orgânica, e:
 - a) No Atestado Médico deverá, obrigatoriamente, constar claramente a declaração de que o candidato está APTO PARA REALIZAR O TAF - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA. O Atestado Médico será retido pelos responsáveis pela aplicação do teste para juntar ao respectivo resultado do candidato.
 - b) O candidato que não apresentar o Atestado Médico especificado será automaticamente desclassificado. O Candidato providenciará o Atestado Médico sob sua exclusiva responsabilidade. O candidato que NÃO apresentar o Atestado Médico nos exatos termos aqui descritos não poderá realizar o TAF.
- 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) Aferição antropométrica de altura de no mínimo 1,60 cm Eliminatório;
 - b) Apoio de Frente – Flexão de apoio no solo: Eliminatório e Classificatório;
 - c) Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
 - d) Corrida de 200 Metros: Eliminatório e Classificatório.
 - 2.1.2 **Guarda Municipal - Masculino:**
 - a) Aferição antropométrica de altura de no mínimo 1,65 cm Eliminatório;
 - b) Flexão de Barra: Eliminatório e Classificatório;
 - c) Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
 - d) 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)

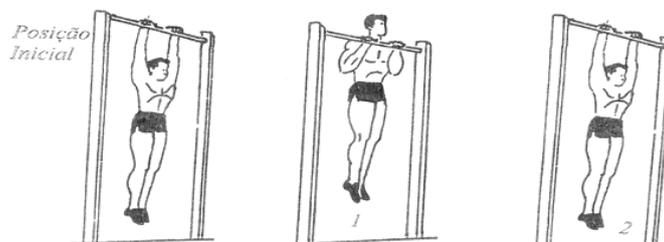
3.1 APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO (FEMININO)



- 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)

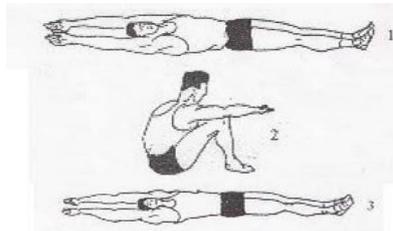
4.1 FLEXÃO DE BARRA - FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)



- 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. 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 (APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO) 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 (FLEXÃO DE BARRA) 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.