

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

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

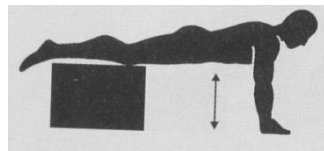
- 1.1 O T.A.F – Teste de Aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.
- 1.2 O TAF - Teste de Aptidão Física terá caráter ELIMINATÓRIO e CLASSIFICATÓRIO e será avaliado 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, nos moldes do Edital Completo, **item 8.3.6**, alínea “b”.
- 1.4 Para a formulação da **Nota Final** no Teste de Aptidão Física, conforme tabela do T.A.F, deverá ser considerada 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 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 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 **CARGO: 1.03 – AUXILIAR DE SEGURANÇA I:**
    - a) Apoio de Frente – Flexão de Apoio no Solo: Eliminatório e Classificatório;
    - b) Resistência Abdominal: Eliminatório e Classificatório;
    - c) Corrida de 12 minutos 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**

**3.1 APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO**

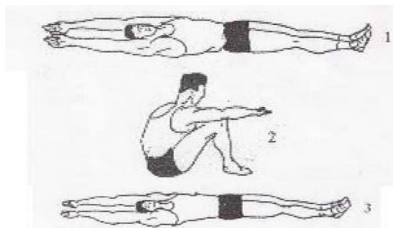


- a) Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o candidato terá que repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, em 60 (sessenta) segundos, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem;
- b) Para o teste com apoio, no estilo banco sueco, o candidato 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.
- c) 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.
- d) O avaliado retorna à posição inicial, completando dessa forma 01 (um) movimento completo;

- e) As execuções incorretas ou movimentos incompletos não serão computados, conforme avaliação restrita ao examinador.

## 4 DA EXECUÇÃO DA RESISTÊNCIA ABDOMINAL

### 4.1 RESISTÊNCIA ABDOMINAL



- 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 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.

## 5 DA EXECUÇÃO DA CORRIDA DE 12 MINUTOS

### 5.1 CORRIDA DE 12 MINUTOS



- a) O candidato deve percorrer em uma pista de atletismo, ou em uma área demarcada, a maior distância possível em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante a avaliação.
- b) O número de avaliados em cada teste será definido no momento de aplicação do TAF.
- c) O início da prova se dará ao sinal do apito examinador; quando estiverem faltando 2 (dois) minutos para o término será dado novo sinal sonoro; e após encerrarem-se os 2 (dois) minutos, será dado o apito final de encerramento dos 12 (doze) minutos.
- d) Ao toque do apito final, todos os candidatos deverão permanecer na pista, no local onde estavam ao ouvirem o som do apito, sendo que deverão ficar em pé, andando transversalmente na pista, onde aguardarão a anotação do percurso.



6 TABELA DE PONTUAÇÃO

6.1 - TABELA DE PONTUAÇÃO PARA TODOS OS CANDIDATOS

**ATENÇÃO:** O candidato que não obtiver no mínimo a pontuação constante do quadro abaixo indicado estará automaticamente eliminado dos demais testes.

TESTES		
APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO	ABDOMINAL	PONTOS
24	20	02
26	22	04
28	24	06
30	26	08
32	28	10
34	30	12
36	32	14
38	34	16
40	36	18
42	38	20

CORRIDA EM 12 MINUTOS								
TESTE CORRIDA (EM METROS)	FAIXA ETÁRIA							
	(-) de 20 anos	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	(+) de 50 anos
1.200	-	-	-	-	-	-	-	02
1.300	-	-	-	-	-	-	02	04
1.400	-	-	-	-	-	02	04	06
1.500	-	-	-	-	02	04	06	08
1.600	-	-	-	02	04	06	08	10
1.700	-	-	02	04	06	08	10	12
1.800	-	02	04	06	08	10	12	14
1.900	02	04	06	08	10	12	14	16
2.000	04	06	08	10	12	14	16	18
2.100	06	08	10	12	14	16	18	20
2.200	08	10	12	14	16	18	20	-
2.300	10	12	14	16	18	20	-	-
2.400	12	14	16	18	20	-	-	-
2.500	14	16	18	20	-	-	-	-
2.600	16	18	20	-	-	-	-	-
2.700	18	20	-	-	-	-	-	-
2.800	20	-	-	-	-	-	-	-

**Observação:**

- 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.
- Na marcação do tempo da CORRIDA será considerada a distância percorrida, arredondando-se para cima (maior distância), no caso de valores fracionados.