

## EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

1) Apenas os candidatos considerados aptos na IS (ou em ISGR, se for o caso), submeter-se-ão ao exame de aptidão física (EAF), nos locais designados pelas guarnições de exame, dentro do prazo estipulado no Calendário Anual do Processo Seletivo e de acordo com as condições prescritas neste Manual.

2) O candidato convocado para o EAF deverá apresentar-se no local designado, portando seu Cartão de Confirmação de Inscrição e documento de identificação, e conduzindo, numa bolsa, traje esportivo – camiseta, calção (ou bermuda) e tênis – no primeiro dia do período previsto no Calendário Anual do Processo Seletivo para o EAF. O cumprimento desse prazo é necessário para que a comissão nomeada para aplicação do exame disponha de tempo suficiente para realizar a atividade com todos os convocados.

Obs.: Não haverá segunda chamada para o EAF (nem para a EAFGR, quando for o caso). O não comparecimento do candidato, mesmo por motivo de força maior, no primeiro dia do período destinado à realização do EAF implicará a sua eliminação sumária pela comissão de aplicação.

### **b. condições de execução dos exames e da avaliação**

1) A aptidão física será expressa pelo conceito “APTO” (aprovado) ou “INAPTO” (reprovado), e será avaliada pela aplicação de tarefas a serem realizadas pelo candidato (com seu próprio traje esportivo), em movimentos sequenciais padronizados e de forma contínua, conforme as condições de execução discriminadas a seguir:

#### a) abdominal supra

– posição inicial: o candidato deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa); o avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do candidato a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata); esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício;

– execução: o candidato deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição, e prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 5 minutos; o ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do candidato;

– o candidato não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco nem retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício;

#### b) flexão de braços em barra (sem limite de tempo)

– posição inicial: o candidato, sob a barra horizontal fixa, deverá empunhá-la com a pegada em pronação, com os dedos polegares envolvendo-a (palmas das mãos para a frente), braços totalmente estendidos; as mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático; braços totalmente estendidos; corpo suspenso, sem que os pés estejam apoiados no solo ou nas traves de sustentação da barra;

– execução: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição; prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do

movimento; o corpo do executante não poderá, em nenhum momento, tocar o solo nem os suportes da barra;

– o ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato; não poderá haver qualquer tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento; a contagem de flexões será encerrada no momento em que o candidato largar a barra; o corpo do executante não poderá, em nenhum momento, tocar o solo nem os suportes da barra;

c) flexão de braços (sem limite de tempo)

– posição inicial: apoio de frente sobre o solo, braços e pernas estendidos; para a tomada da posição inicial, o candidato deverá se deitar, em terreno plano, liso, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro; após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo;

– execução: o candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição; prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento;

– o ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato.

d) corrida de 12 min (doze minutos)

– execução: partindo da posição inicial de pé, o candidato deverá correr ou andar a distância máxima que conseguir, no tempo de 12 min, podendo interromper ou modificar seu ritmo;

– a prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e predominantemente plano; para a marcação da distância, deverá ser utilizada uma trena de 50 (cinquenta) ou 100 (cem) metros, anteriormente aferida;

– é permitido ao candidato o uso de qualquer tipo de tênis e a retirada da camiseta.

– é proibido, a quem quer que seja, acompanhar o executante, em qualquer momento da prova;

2) As tarefas serão realizadas em dois dias consecutivos, e os candidatos deverão atingir os seguintes índices mínimos para aprovação:

1º dia		2º dia	
Flexão na barra	Abdominal	Corrida de 12 minutos	Flexão de braços
03 (três)	30 (trinta)	2100m (dois mil e cem metros)	15 (quinze)

Obs.: A sequência de realização dos exercícios será: no primeiro dia, 1) flexão na barra e 2) abdominal; no segundo dia, 1) corrida e 2) flexão de braços.

3) Durante a realização do EAF e do EAFGR, será permitido ao candidato executar até 2 (duas) tentativas para cada uma das tarefas, com intervalo entre estas de 1 (uma) hora para descanso, excetuando-se a tarefa de corrida de 12 (doze) minutos, cuja segunda tentativa será realizada com intervalo de 24 (vinte e quatro) horas, no dia imediatamente seguinte.

4) O candidato poderá apresentar recurso quanto ao resultado obtido no EAF, que será solucionado pela Comissão de Aplicação mediante a realização de um EAF em Grau de Recurso (EAFGR), dentro do prazo estabelecido no calendário anual e de acordo com o disposto no número 6) seguinte, deste Manual. Tal recurso deverá ser solicitado até o último dia previsto para o exame. O EAFGR será realizado por completo, isto é, com as 4 (quatro) tarefas previstas e nas mesmas condições de execução em que o candidato realizou o EAF.

Obs.: O candidato reprovado em qualquer das provas do primeiro dia e que solicitar EAFGR não realizará as provas do segundo dia de EAF.

5) O candidato reprovado, seja em EAF ou EAFGR, tomará ciência do seu resultado registrado na respectiva ata, assinando no campo para isso destinado nesse documento.

6) De acordo com as prescrições dos números 3) e 4) anteriores, os EAF serão desenvolvidos de acordo com o quadro abaixo e os prazos para a aplicação das tarefas constantes do Calendário Anual do Processo Seletivo, desde que o candidato seja aprovado na IS:

<b>Exames de aptidão física do Processo Seletivo (PS)</b>	<b>Período do Exame</b>	<b>Dias de aplicação</b>	<b>Tarefas</b>	<b>Observações</b>
EAF	Conforme o previsto no Calendário Anual do PS (a)	1º dia	flexão na barra e abdominal (b)	(a) 1ª aplicação do exame, coincidente com o primeiro dia do período. (b) Cada tarefa poderá ser realizada em até duas tentativas com o intervalo de 1 (uma) hora entre elas; para a corrida 12 min, o intervalo será de 24 (vinte e quatro) horas. (c) 2ª tentativa, <u>se for o caso</u> . (d) O EAFGR somente será aplicado para o candidato que for reprovado no EAF e tiver solicitado um segundo exame em grau de recurso.
EAFGR (d)		2º dia	corrida de 12 min e flexão de braços (b)	
		3º dia	Corrida de 12 min (c)	

7) O candidato que faltar ao EAF ou ao EAFGR para o qual for convocado, ou que não vier a completá-lo – isto é, que não realizar as quatro tarefas previstas – mesmo por motivo de força maior, será considerado desistente e eliminado do processo seletivo. No caso de estar impossibilitado de realizar os esforços físicos nos dias que lhe forem determinados, ainda que por prescrição médica, o candidato terá oportunidade de realizar esse exame em grau de recurso (EAFGR), somente dentro dos prazos estipulados no quadro do item 6) anterior, deste Manual, e no calendário anual.

8) Os candidatos aprovados no EAF ou no EAFGR estarão habilitados a continuarem no processo seletivo e serão convocados para apresentação na EspCEx na data estabelecida no Calendário Anual do Processo Seletivo.