



ANEXO I

DETALHAMENTO DOS TESTES FÍSICOS

Teste de salto em altura

A metodologia para a preparação e execução do teste de salto em altura, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, obedecerá aos seguintes aspectos:

- I – ao comando de POSIÇÃO da banca examinadora, o candidato deverá colocar-se à distância desejada (limitada pelas características do espaço);
- II – ao comando de EXECUTAR, o candidato deverá deslocar-se correndo ou caminhando até o local onde estará posicionado o sarrafo de salto e passar por cima dele sem que este seja derrubado.
- III – após aterrissar no solo, de grama ou areia, o candidato deverá deixar o local do salto pelos lados de onde está posicionado o sarrafo de salto.

Não será permitido ao candidato:

- I – apoiar-se em qualquer objeto ou pessoa para a transposição do sarrafo de salto;
- II – segurar o sarrafo de salto caso este esteja em eminência de cair;

O teste do candidato será interrompido nos casos previstos acima, sendo a tentativa computada como executada, mas não válida para fins de classificação.

O candidato terá três tentativas, não consecutivas, para ultrapassar o sarrafo de salto.

Será considerado APTO o candidato que ultrapassar o sarrafo posicionado na altura de 1,10m do solo (para o sexo masculino) e 1,0m (para o sexo feminino).

Teste Abdominal (remador)

A metodologia para a preparação e execução do teste abdominal, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, obedecerá aos seguintes aspectos:

- I – ao comando de POSIÇÃO, o candidato deverá colocar-se em decúbito dorsal, com o corpo totalmente estendido, tendo os braços no prolongamento do corpo (acima da cabeça);
- II – ao comando de EXECUTAR, por contração da musculatura abdominal, o candidato deverá fazer simultaneamente uma flexão do tronco, dos joelhos e coxo-femural até atingir a posição sentada, devendo alcançar com os cotovelos uma linha formada pelos joelhos, devendo o candidato retornar à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo acima da cabeça com as mãos. A partir desta posição, iniciará novo movimento;
- III - A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:
 - a) O movimento só será considerado completo após a extensão do tronco em decúbito dorsal e o toque das mãos no solo acima da cabeça;
 - b) A não extensão do tronco antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato.

O número de movimentos executados corretamente, em 60 (sessenta) segundos, será o resultado obtido.

O repouso entre os movimentos é permitido.

Os movimentos incompletos não serão computados.

Será considerado APTO o candidato que executar 37 repetições corretas (para o sexo masculino) e 30 repetições corretas (para o sexo feminino)



Teste de Corrida de 12 (doze) minutos

A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, obedecerá aos seguintes aspectos:

- I – o candidato deverá, no tempo de 12 (doze) minutos, percorrer, no sentido indicado pela banca examinadora, a distância mínima de 2.400 metros para os homens e 2.000 metros para mulheres.
- II - o candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos se deslocar em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- III – o início e o término do teste serão indicados ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro;
- IV – após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pela banca.

Cada candidato terá apenas uma tentativa para realizar o teste.

Não será permitido ao candidato:

- I – uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca examinadora;
- II – deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela banca;
- III – dar ou receber qualquer tipo de ajuda física durante a realização do teste.

O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições acima, sendo a distância percorrida desconsiderada e implicando na eliminação do candidato.

O candidato que não alcançar a pontuação mínima será eliminado.

O candidato receberá pontuação de acordo com a distância percorrida, considerando-se intervalos de 50 metros, conforme Tabela 1.

O teste de corrida de 12 (doze) minutos será aplicado em uma pista com condições adequadas e de piso regular e uniforme.

Tabela 1 - Pontuação atribuída no Teste de Corrida de 12 Minutos

CORRIDA/CAMINHADA – 12 MINUTOS	
PONTOS	FEMININO
10	2.700m
9,5	2.650m
9,0	2.600m
8,5	2.550m
8,0	2.500m
7,5	2.450m
7,0	2.400m
6,5	2.350m
6,0	2.300m
5,5	2.250m
5,0	2.200m
4,5	2.150m
4,0	2.100m
3,5	2.050m
3,0	2.000m
ELIMINADO	< 2.000m