

## ANEXO III DO EDITAL Nº 182/2014

### DESCRIÇÃO DOS TESTES DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

#### **DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL**

**Objetivo:** Avaliar indiretamente a potência muscular de membros inferiores.

**Dos Procedimentos:** O candidato deverá postar-se com os pés paralelos atrás de uma linha demarcatória inicial (ponto zero da fita métrica fixada ao solo). Ao sinal do avaliador, o candidato deverá, com um único impulso e sem corrida de aproximação, saltar no sentido horizontal, buscando alcançar a máxima distância possível à frente. Será permitida a livre movimentação dos braços e do tronco. Ao finalizar o salto, o candidato deverá permanecer na posição estática no local de aterrissagem para que seja realizada a leitura. Nesse momento, a movimentação dos pés, voluntária ou involuntária, tornará o salto inválido e para efeito de medida será atribuído o valor zero. O candidato terá direito a três tentativas, com um intervalo de tempo mínimo de 1 (um) minuto entre cada tentativa.

**Do Resultado:** A maior distância percorrida, no plano horizontal, nas três tentativas será registrada como resultado oficial.

#### **DO TESTE DE FLEXÃO DE QUADRIL – ABDOMINAL 60 segundos**

**Objetivo:** Avaliar a força/resistência dos músculos da região abdominal em movimentos de flexão e extensão do quadril.

**Dos Procedimentos:** Na posição inicial, o avaliado deverá posicionar-se em decúbito dorsal sobre o colchão de ginástica, com os joelhos flexionados e a planta dos pés voltada para o solo. Os braços cruzados sobre face anterior do tórax, a palma das mãos voltada para o mesmo tórax na altura dos ombros opostos. Os pés deverão ser fixados pelo avaliador a fim de mantê-los em contato permanente com o solo, com afastamento em distância idêntica à largura dos quadris. A distância entre a região glútea e os calcanhares deverá permitir posição de relativo conforto ao avaliado, em uma amplitude de aproximadamente 30 a 45 cm. Para a realização do teste, o avaliado deverá elevar o tronco até à altura em que ocorrer o contato da face anterior dos antebraços com as coxas, e retornando logo em seguida à posição inicial com o toque de pelo menos a metade anterior das escápulas no solo. Estes movimentos deverão ser repetidos durante espaço de tempo igual a 60 (sessenta) segundos e poderá haver algum descanso entre uma e outra repetição.

**Do Resultado:** Número de repetições completas, executadas corretamente, no período de 60 (sessenta) segundos.

#### **DO TESTE DE PREENSÃO MANUAL:**

**Objetivo:** Avaliar indiretamente a força muscular de membros superiores.

**Dos Procedimentos:** O candidato deverá posicionar-se sentado, com o ombro aduzido e neutramente rodado, cotovelo flexionado a 90°, antebraço em posição neutra. Em ambos os casos, a barra móvel do dinamômetro deverá ser ajustada ao tamanho da mão do avaliado. O equipamento de medida (dinamômetro) deverá estar com os ponteiros na escala zero. Ao sinal do avaliador, o candidato deverá executar uma contração máxima que deverá ser sustentada por aproximadamente 3 (três) segundos. Ao final desse período, será realizada a leitura. Durante a execução da preensão manual, o braço deverá permanecer imóvel, ao lado do corpo, contudo, sem apoio no tronco, bem como sem movimentação das articulações do cotovelo e do punho. O candidato terá direito a três tentativas, e o teste deverá ser realizado com a mão dominante.

**Do Resultado:** O maior valor obtido ao longo das 3 (três) tentativas será registrado como resultado oficial.

#### **DA CORRIDA DE VAI-E-VEM DE 20 METROS**

**Objetivo:** Avaliar indiretamente a resistência cardiorrespiratória.

**Dos Procedimentos:** O teste consistirá de uma corrida progressiva de vai-e-vem, em estágios com duração de aproximadamente 1 (um) minuto, ao longo de uma distância de 20 (vinte) metros, separada por dois

cones. O ritmo será cadenciado por um sinal sonoro (bip) emitido por um *CD* gravado especificamente para esse fim. O número máximo de estágios previstos para o encerramento do teste é 21. Por se tratar de um teste progressivo, a intensidade do esforço será aumentada sistematicamente em 0,5 km a cada estágio, partindo de uma velocidade média inicial de 8,5 km/h (primeiro estágio). Portanto, em cada estágio serão realizadas de 7 a 15 idas e vindas, de acordo com a intensidade pré-determinada. O Quadro 1 apresenta de forma detalhada as especificações do teste.

Quadro 1 – Especificações para a realização do teste.

Estágio	Velocidade (km/h)	Tempo entre os bips (segundos)	Total de idas e vindas ao longo do estágio
1	8,5	9,000	7
2	9,0	8,000	8
3	9,5	7,579	8
4	10,0	7,200	8
5	10,5	6,858	9
6	11,0	6,545	9
7	11,5	6,221	10
8	12,0	6,000	10
9	12,5	5,760	10
10	13,0	5,538	11
11	13,5	5,333	11
12	14,0	5,143	12
13	14,5	4,966	12
14	15,0	4,800	13
15	15,5	4,645	13
16	16,0	4,500	13
17	16,5	4,364	14
18	17,0	4,235	14
19	17,5	4,114	15
20	18,0	4,000	15
21	18,5	3,892	15

O primeiro estágio (8,5 km/h) corresponde a uma caminhada rápida ou a um trote relativamente lento. Como o ajuste do ritmo é facilmente conseguido em duas ou três idas e vindas, cada candidato, antes da execução do teste propriamente dito, terá direito a um período de 30 segundos de treino para adaptação ao ritmo sonoro imposto pelo *CD*. O teste poderá ser aplicado em grupos de pessoas, que serão dispostas paralelamente, sendo que cada uma delas será acompanhada individualmente por um avaliador. Uma linha demarcatória será traçada dois metros antes de cada cone, no espaço de 20 m, para ser utilizada como área limítrofe para o controle do ritmo, ou seja, a cada sinal sonoro o candidato deverá estar posicionado em qualquer local entre essa linha e o cone. Se, no momento do sinal sonoro, o candidato estiver posicionado antes da linha demarcatória, isso indicará que o ritmo empregado está aquém da exigência estabelecida para o presente estágio, caracterizando infração. Será permitido ao candidato uma única infração ao ritmo estabelecido durante cada estágio, que lhe será comunicada verbalmente pelo avaliador responsável no momento exato em que esta for cometida. O teste será encerrado nas seguintes condições:

- a) Desistência voluntária;
- b) Segunda infração de ritmo, consecutiva ou não, dentro de um mesmo estágio, comunicada verbalmente ao candidato pelo avaliador responsável.

Cada candidato terá direito a uma única tentativa.

**Do Resultado:** O tempo total de execução do teste será registrado como indicador do desempenho físico do candidato no referido teste.