

## Anexo VII - Avaliação Física

### Teste de Flexão Abdominal (TFA)

1. A metodologia para preparação e execução do exercício consistirá em:

a) posição inicial: o candidato na posição deitada em decúbito dorsal, com as pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás cabeça, tocando o solo;

b) execução: ao comando “\ já \”, o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura do quadril, lançando os braços à frente de modo que a sola dos pés se apóie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos e, em seguida, voltará à posição inicial (decúbito dorsal), completando uma repetição.

2. Deverá ser realizado o número mínimo de repetições, do correto movimento descrito, dentro do tempo de 1 (um) minuto.

3. Os movimentos incompletos não serão contabilizados.

4. A nota do TFA será atribuída de acordo com a quantidade de flexões realizadas pelo candidato, segundo a seguinte pontuação:

4.1. Para os candidatos do sexo feminino:

Flexões realizadas		
De	Até	Pontos
0	18	0
19	20	1
21	22	2
23	24	3
25	26	4
27	28	5
29	30	6
31	32	7
33	34	8
35	36	9
> 37		10

4.2. Para os candidatos do sexo masculino:

Flexões realizadas		
De	Até	Pontos
0	21	0
22	24	1
25	27	2
28	30	3
31	33	4
34	36	5
37	39	6
40	42	7
43	45	8
46	48	9
> 49		10

### Teste de Corrida de doze minutos (TCO)

1. Na realização de seu TCO o candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

2. O início e o término da prova se farão com sinal sonoro, quando o cronômetro será acionado/interrompido.

3. Não será permitido ao candidato:

a) depois de iniciado o teste, abandonar o circuito antes da liberação do examinador;

b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

4. Ao sinal de término da prova, o candidato deverá interromper a trajetória da corrida imediatamente, evitando ultrapassar a linha de chegada ou abandonar a pista e aguardar sua liberação por parte do examinador. A não obediência a esta orientação acarretará na eliminação do candidato do certame.

5. A nota do TCO para os candidatos será atribuída de acordo com a distancia percorrida, segundo a seguinte pontuação:

5.1. Para candidatos do sexo feminino:

Distância percorrida		
De	Até	Pontos
0	1.700	0
1.701	1.800	1
1.801	1.900	2
1.901	2.000	3
2.001	2.100	4
2.101	2.200	5
2.201	2.300	6
2.301	2.400	7

2.401	2.500	8
2.501	2.600	9
> 2.601		10

5.2. Para candidatos do sexo masculino.

Distância percorrida		
De	Até	Pontos
0	2.200	0
2.201	2.300	1
2.301	2.400	2
2.401	2.500	3
2.501	2.600	4
2.601	2.700	5
2.701	2.800	6
2.801	2.900	7
2.901	3.000	8
3.001	3.100	9
> 3.200		10