

ANEXO 1

**SIGLAS UTILIZADAS PELO COMANDO DA AERONÁUTICA
CONSTANTES DESTAS INSTRUÇÕES**

CDA	- Comissão de Desportos da Aeronáutica
CEMAL	- Centro de Medicina Aeroespacial
CFT	- Curso de Formação de Taifeiros
CINDACTA	- Centro Integrado de Defesa Aérea e Controle de Tráfego Aéreo
CLA	- Centro de Lançamento de Alcântara
COMAR	- Comando Aéreo Regional
DEPENDS	- Departamento de Ensino da Aeronáutica
DIAP	- Documento de Informação de Aptidão psicológica
DIRAP	- Diretoria de Administração do Pessoal
DIRSA	- Diretoria de Saúde da Aeronáutica
DOU	- Diário Oficial da União
EA	- Exame de Admissão
ECT	- Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos
EEAR	- Escola de Especialistas de Aeronáutica
EAP	- Exame de Aptidão Psicológica
FAG	- Ficha de Avaliação de Graduados
ICA	- Instrução do Comando da Aeronáutica
IE/EA	- Instruções Específicas ao Exame de Admissão
INSPSAU	- Inspeção de Saúde
IPA	- Instituto de Psicologia da Aeronáutica
IRIS	- Instruções Reguladoras das Inspeções de Saúde
IRQTA	- Instrução Reguladora do Quadro de Taifeiros da Aeronáutica
JEA	- Junta Especial de Avaliação
OM	- Organização Militar
OMAP	- Organização Militar de Apoio
QTA	- Quadro de Taifeiros da Aeronáutica
RCPGAER	- Regulamento do Corpo do Pessoal Graduado da Aeronáutica
REPROGAER	- Regulamento de Promoções de Graduados da Aeronáutica
RUMAER	- Regulamento de Uniformes da Aeronáutica
SERENS	- Serviço Regional de Ensino
TACF	- Teste de Avaliação do Condicionamento Físico
TAR	- Taifeiro da especialidade de Arrumador
TCO	- Taifeiro da especialidade de Cozinheiro

ANEXO 2

CALENDÁRIO DE EVENTOS

INSCRIÇÃO			
E V E N T O S		RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
1	Período de inscrição (Pela Internet, o preenchimento do FSI será possível a partir das 10h do primeiro dia de inscrições até às 15h do último dia – horário de Brasília).	CANDIDATOS/ EPCAR	02 a 19 fev. 2009
2	Divulgação, via Internet, do resultado da solicitação de inscrição, discriminando os deferimentos e indeferimentos.	EPCAR	04 mar. 2009
3	Remessa à EPCAR do requerimento para inscrição em grau de recurso, via encomenda expressa ou via ECT, por SEDEX.	CANDIDATOS	até 06 mar. 2009
4	Remessa do Cartão de Inscrição aos candidatos ou do Aviso do Indeferimento.	EPCAR	até 16 mar. 2009
5	Divulgação, via Internet, da relação nominal dos candidatos que, em grau de recurso, tiveram a solicitação de inscrição deferida ou indeferida.	EPCAR	até 18 mar. 2009
EXAME DE ESCOLARIDADE			
E V E N T O S		RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
6	Divulgação, via Internet, dos locais de prova.	DEPENDS	até 13 mar 2009
7	Concentração Inicial e Provas Escritas <ul style="list-style-type: none"> • fechamento dos portões às 9 h; • Concentração Inicial às 9 h 15 min; e • início das provas às 10 h (horário de Brasília). 	COMAR (SERENS)	29 mar. 2009
8	Divulgação, via Internet e Intraer, das provas aplicadas e dos gabaritos provisórios.	EEAR	31 mar. 2009
9	Preenchimento e envio eletrônico da Ficha Informativa sobre Formulação de Questão (FIFQ) à EEAR, via Internet.	CANDIDATOS	até 02 abr. 2009
10	Divulgação, via Internet e Intraer, dos gabaritos oficiais e dos pareceres sobre as FIFQ, ou comunicação da inexistência das mesmas.	EEAR	13 abr. 2009
11	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos nas provas escritas do Exame de Escolaridade, com suas respectivas médias, contendo a classificação final daqueles que tiveram aproveitamento.	DEPENDS	até 28 abr. 2009
CONCENTRAÇÃO INTERMEDIÁRIA			
E V E N T O S		RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
12	Divulgação, via Internet e Intraer, da relação nominal, dos candidatos convocados para a Concentração Intermediária.	DEPENDS	até 28 abr. 2009

13	Concentração Intermediária das 9 h às 11 h.	COMAR (SERENS) / CANDIDATOS	04 maio 2009
INSPEÇÃO DE SAÚDE (INSPSAU)			
	E V E N T O S	RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
14	Inspeção de Saúde – realização e julgamento.	OSA	05 a 07 maio 2009
15	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos na INSPSAU .	DEPENDS	até 14 maio 2009
16	Solicitação, ao SERENS, do Documento de Informação de Saúde.	CANDIDATOS	até 20 maio 2009
17	Entrega dos Documentos de Informação de Saúde aos candidatos julgados incapazes na INSPSAU , mediante solicitação.	SERENS	até 20 maio 2009
18	Entrega, ao SERENS, das 9h às 16h, da solicitação de INSPSAU em grau de recurso.	CANDIDATOS	até 26 maio 2009.
19	Informação ao candidato, do dia e horário, que deverá comparecer para a realização da INSPSAU em grau de recurso.	DIRSA	até 01 jun.2009
20	Realização e julgamento da INSPSAU em grau de recurso.	DIRSA / OSA	09 e 10 jun. 2009
21	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados individuais obtidos pelos candidatos na INSPSAU em grau de recurso.	DEPENDS	até 16 jun. 2009
EXAME DE APTIDÃO PSICOLÓGICA (EAP)			
	E V E N T O S	RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
22	Exame de Aptidão Psicológica.	IPA / SERENS	11 a 14 maio. 2009
23	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos no EAP (por número de inscrição).	DEPENDS	até 29 maio 2009
24	Solicitação ao SERENS do DIAP.	CANDIDATOS	até 03 jun. 2009
25	Entrega dos DIAP aos candidatos contra-indicados no EAP, mediante solicitação.	SERENS	até 03 jun. 2009
26	Entrega, ao SERENS, das 9 h às 16 h, da solicitação do EAP em grau de recurso.	CANDIDATOS	até 10 jun. 2009
27	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos no EAP em grau de recurso (por número de inscrição).	DEPENDS	até 1º jul. 2009
28	Remessa via fax e entrega no IPA ou via ECT, com postagem registrada e Aviso de Recebimento, ao referido Instituto, das solicitações de Entrevista Informativa, referentes aos candidatos contra-indicados no EAP que desejarem esclarecer o motivo de sua contra-indicação.	CANDIDATOS	até 06 jul. 2009
29	Divulgação, via Internet e Intraer, do local e horário da realização da Entrevista Informativa.	DEPENDS	até 15 jul. 2009
30	Entrevista Informativa referente ao EAP com os candidatos contra-indicados.	IPA	18 a 20 ago. 2009

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)			
	E V E N T O S	RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
31	Realização, julgamento e divulgação do resultado do TACF ao candidato. Início: 8h (horário local)	CDA / SERENS	22 jun. 2009
32	Entrega, no setor de protocolo do SERENS, da solicitação do TACF em grau de recurso.	CANDIDATOS	até 23 jun. 2009
33	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos no TACF.	DEPENDS	29 jun. 2009
34	Realização e julgamento do TACF em grau de recurso.	CDA / SERENS	06 jul. 2009
35	Divulgação, via Internet e Intraer, dos resultados obtidos pelos candidatos no TACF em grau de recurso.	DEPENDS	até 13 jul. 2009
CONCENTRAÇÃO FINAL / MATRÍCULA			
	E V E N T O S	RESPONSÁVEIS	DATAS/PRAZOS
36	Divulgação, via Internet e Intraer, da relação nominal dos candidatos selecionados pela JEA para habilitação à matrícula, contendo as médias finais com as respectivas classificações, bem como da convocação para a Concentração Final.	DEPENDS	até 27 jul. 2009
37	Divulgação, no Diário Oficial da União, da relação nominal dos candidatos selecionados pela JEA para habilitação à matrícula.	DEPENDS	até 29 jul. 2009
38	Concentração Final nos SERENS, das 9h às 11h.	CANDIDATOS	10 ago. 2009
39	Matrícula e início do Curso.	COMAR (SERENS)	17 ago. 2009
40	Convocação dos candidatos excedentes, em substituição àqueles que receberam Ordem de Matrícula e foram excluídos do Exame ou considerados desistentes.	COMAR (SERENS)	até 21ago. 2009 (4 dias úteis após a matrícula)
41	Apresentação, no SERENS, dos candidatos excedentes convocados.	CANDIDATOS	03 dias corridos, a contar da data subsequente à de convocação
42	Divulgação, via Internet e Intraer, da relação nominal dos candidatos que receberam Ordem de Matrícula e foram excluídos do exame ou considerados desistentes, bem como da relação nominal dos candidatos excedentes convocados.	DEPENDS	até 02 set. 2009
43	Divulgação, via Internet e Intraer, da relação nominal dos candidatos matriculados no Curso.	DEPENDS	até 11 set. 2009
44	Divulgação, no Diário Oficial da União, da relação nominal dos candidatos matriculados no CFT-B 2009.	DEPENDS	até 15 set.2009

ANEXO 3

PROGRAMA DE MATÉRIAS**1 LÍNGUA PORTUGUESA**

1.1 **TEXTO**: Interpretação de textos literários e não-literários. Conotação e denotação. Figuras de linguagem: metáfora, metonímia, catacrese, hipérbole, eufemismo, prosopopéia, antítese; e Tipos de discurso.

1.2 **GRAMÁTICA**: Fonética: encontros vocálicos; sílaba: tonicidade; e acentuação gráfica; Ortografia; Morfologia: processos de formação de palavras. Classes de palavras: substantivo (classificação e flexão); adjetivo (classificação, flexão de grau e locução adjetiva); pronome (classificação e emprego); advérbio (classificação e locução adverbial); conjunções (coordenativas e subordinativas); verbo: flexão verbal, conjugação dos tempos simples (regulares e irregulares), classificação (auxiliares, anômalos, defectivos e abundantes); vozes verbais e locução verbal; Pontuação; Sintaxe: análise sintática dos períodos simples e composto; concordâncias verbal e nominal; regências verbal e nominal; e colocação dos pronomes oblíquos átonos; e Crase.

1.3 BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

- 1.3.1 CIPRO, Pasquale Neto; INFANTE, Ulisses. **Gramática da língua portuguesa**. 2. ed. São Paulo: Scipione, 2003.
- 1.3.2 CUNHA, Celso; CINTRA, Luís F. Lindley. **Nova gramática do português contemporâneo**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.
- 1.3.3 SACCONI, Luiz Antônio. **Nossa gramática contemporânea: teoria e prática**. 1 ed. São Paulo: Escala Educacional, 2006.

2 MATEMÁTICA

2.1 **ÁLGEBRA I**: Funções: definição de função; funções definidas por fórmulas; domínio, imagem e contradomínio; gráficos; funções injetora, sobrejetora e bijetora; funções crescente e decrescente; função inversa; funções polinomial do 1.º grau, quadrática, modular, exponencial e logarítmica; resolução de equações, inequações e sistemas. Seqüências: progressões aritmética e geométrica.

2.2 **GEOMETRIA PLANA**: Quadriláteros notáveis: definições; propriedades dos trapézios, dos paralelogramos, do retângulo, do losango e do quadrado; base média do trapézio; perímetros; áreas. Polígonos: nomenclatura; diagonais; ângulos externos e internos; polígonos regulares inscritos e circunscritos; perímetros e áreas. Circunferência: definições; elementos; posições relativas de reta e circunferência; segmentos tangentes; potência de ponto; ângulos na circunferência; comprimento da circunferência. Círculo e suas partes: conceitos; áreas. Triângulos: elementos; classificação; medianas, alturas e bissetrizes; soma dos ângulos internos; ângulo externo; semelhança; relações métricas em triângulos quaisquer e no triângulo retângulo; perímetros e áreas.

2.3 **TRIGONOMETRIA**: Razões trigonométricas no triângulo retângulo; arcos e ângulos em graus e radianos; relações de conversão; funções trigonométricas; identidades trigonométricas fundamentais; fórmulas de adição, subtração, duplicação e bissecção de arcos; equações e inequações trigonométricas; leis dos senos e dos cossenos.

2.4 **ÁLGEBRA II**: Matrizes: conceitos e operações; determinantes; sistemas lineares; análise combinatória: arranjos, combinações e permutações simples; probabilidades.

2.5 **ESTATÍSTICA**: Conceito; População; Amostra; Variável; Tabelas; Gráficos; Distribuição de Freqüência sem classes; Distribuição de Freqüência com classes; Tipos de Freqüência; Histograma; Polígono de Freqüência; Somatório; Medidas de Tendência Central: Moda, Média e Mediana.

- 2.6 GEOMETRIA ESPACIAL: Poliedros Regulares; Prismas, Pirâmides, Cilindro, Cone e Esfera (conceitos, cálculos de diagonais, áreas e volumes).
- 2.7 GEOMETRIA ANALÍTICA: Estudo Analítico: do Ponto (ponto médio, cálculo do baricentro, distância entre dois pontos, área do triângulo, condição de alinhamento de três pontos); da reta (equação geral, equação reduzida, equação segmentária, posição entre duas retas, paralelismo e perpendicularismo de retas, ângulo entre duas retas, distância de um ponto a uma reta); e da Circunferência (equação da circunferência, posições relativas entre ponto e circunferência, entre reta e circunferência, e entre duas circunferências).
- 2.8 ÁLGEBRA III: Números Complexos: conceitos; igualdade; operações; potências de i ; plano de Argand-Gauss; módulo; argumento; forma trigonométrica; operações na forma trigonométrica. Polinômios: conceito; grau; valor numérico; polinômio nulo; identidade; operações. Equações Polinomiais: conceitos; teorema fundamental da Álgebra; teorema da decomposição; multiplicidade de uma raiz; raízes complexas; relações de Girard; raízes racionais.
- 2.9 BIBLIOGRAFIA SUGERIDA:
- 2.9.1 DOLCE, Osvaldo; POMPEO, José Nicolau. **Fundamentos de matemática elementar: Geometria plana**. 8. ed. São Paulo: Atual, 2005. v. 9.
- 2.9.2 GIOVANNI, José Ruy; BONJORNO, José Roberto. **Matemática – uma nova abordagem**. Ensino médio. São Paulo: FTD, 2000. v. 1 e v. 2.
- 2.9.3 GIOVANNI, José Ruy; BONJORNO, José Roberto. **Matemática – uma nova abordagem**. Ensino médio. São Paulo: FTD, 2001. v. 3.
- 2.9.4 FACCHINI, Walter. **Matemática para a escola de hoje**. São Paulo: FTD, 2006. Volume único.

3 CONHECIMENTOS ESPECIALIZADOS

3.1 ARRUMADOR

- 3.1.1 GARÇOM: Principais conhecimentos do garçom. Apresentação pessoal do garçom. Higiene no trabalho. Relações interpessoais no trabalho. Material do restaurante. Preparação do restaurante para atendimento aos clientes. Serviço de alimentos e bebidas no restaurante. Serviço de room-service. Serviço de réchaud. Serviço de banquetes. Serviço de coffee-break. Serviço de café no restaurante. Serviço de cocktail party. Regras gerais de serviço. Técnicas de venda de alimentos e bebidas no restaurante. Atendimento às reclamações do cliente no restaurante. Fechamento de restaurante.
- 3.1.2 BARMAN: Funções e conhecimentos do barman, cargos e tarefas. O bar. As bebidas alcoólicas. Os cocktails: histórico, classificação (categorias de cocktails; modalidades de cocktails; finalidade dos coquetéis; e grupos de cocktails, dicas para preparar um cocktail).
- 3.1.3 FESTAS E RECEPÇÕES: Venda, planejamento e organização. Tipos de eventos. Quando o bar entra no evento. Serviço sem segredo. A estratégia do cardápio. Cerimonial.
- 3.1.4 BIBLIOGRAFIA SUGERIDA
- 3.1.4.1 FREUND, Francisco Tommy. **Festas e recepções**: gastronomia, organização e cerimonial. Rio de Janeiro. Editora SENAC NACIONAL, 2002.
- 3.1.4.2 PACHECO, Aristides de Oliveira. “Manual do serviço de garçom”. 6. ed São Paulo: Editora SENAC SP, 2005.
- 3.1.4.3 _____. Manual do bar. 4. ed. São Paulo: Editora SENAC SP, 2004.

3.2 **COZINHEIRO**

- 3.2.1 **PLANEJAMENTO DE UM CARDÁPIO:** Planejamento de cardápios. Noções de brigadas e serviços.
- 3.2.2 **BASES, MOLHOS E MÉTODOS DE COCÇÃO:** Bases, molhos e métodos de cocção.
- 3.2.3 **OS ALIMENTOS:** Pescados (peixes e frutos do mar). Aves (volaille – poultry). Carnes. Outros animais comestíveis. Miúdos. Legumes e leguminosas. Frutas. Cereais. Ovos. Gorduras. Óleos. Condimentos. Cogumelos (mushrooms – champignons). Açúcar (sugar – sucre). Leites e derivados. Sobremesas.
- 3.2.4 **PRODUÇÕES CULINÁRIAS:** Entradas frias. Horsd'oeuvre quentes. Sopas. Ovos. Massas (italianas). Pescados. Aves. Carnes. Guarnições. Sobremesas.
- 3.2.5 **MERCADO DE TRABALHO, POSTURA PROFISSIONAL E APRESENTAÇÃO PESSOAL:** As muitas variantes da profissão. Apresentação pessoal. Mercado de trabalho. Tendências.
- 3.2.6 **A COZINHA:** Divisão espacial. Mobiliário. Equipamentos. Utensílios. Equipe. Organograma. Segurança. Limpeza.
- 3.2.7 **O VALOR DOS ALIMENTOS:** Classificação dos alimentos. Nutrientes. Conservação. Contaminação. Doenças por contaminação.
- 3.2.8 **BOAS PRÁTICAS PARA MANIPULADORES DE ALIMENTO:** Ambiente. Equipamentos e utensílios. Manipuladores de Alimentos. Alimentos. Instalações Sanitárias e Controle de Pragas.
- 3.2.9 **BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**
- 3.2.10 **BARRETO, Ronaldo Lopes Pontes. **Passaporte para o sabor:**** tecnologias para a elaboração de cardápios. 5. ed. São Paulo: Editora SENAC SP, 2004.
- 3.2.11 **ENAC. DN. **O mundo da cozinha:**** perfil profissional, técnicas de trabalho e mercado. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2006. 136 p
- 3.2.12 **NETO, Felon do Nascimento. “Roteiro para a elaboração de manual de boas práticas de fabricação (BPF) em restaurantes”. 2. ed. rev. São Paulo: Editora SENAC SP, 2005**

ANEXO 4**INFORMACÕES SOBRE AVALIAÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO PSICOLÓGICA****1 EXAME DE APTIDÃO PSICOLÓGICA**

1.1 O Exame de Aptidão Psicológica para o Curso de Formação de Taifeiros (CFT), de caráter seletivo, será realizado segundo os procedimentos e parâmetros fixados em Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) e documentos expedidos pelo Instituto de Psicologia da Aeronáutica (IPA).

2 DEFINIÇÃO

2.1 Processo de avaliação que visa estabelecer um prognóstico de adaptação, por meio da identificação nos candidatos de características psicológicas necessárias ao desempenho da atividade/estágio/função pretendida.

3 ÁREAS AVALIADAS**3.1 PERSONALIDADE**

3.1.1 Conjunto de características herdadas e adquiridas que determinam o comportamento do indivíduo no meio que o cerca. São avaliados os seguintes elementos:

- a) aspecto afetivo-emocional;
- b) relacionamento interpessoal; e
- c) comunicação.

3.2 APTIDÃO

3.2.1 Conjunto de características que expressam a habilidade com que um indivíduo, mediante treinamento, pode adquirir conhecimento e destrezas, a serem avaliados por meio da aptidão geral ou de aptidões específicas.

3.3 INTERESSE

3.3.1 Demonstração ou expressão de gosto, tendência ou inclinação pelas atividades inerentes à função pretendida.

4 TÉCNICAS UTILIZADAS**4.1 ENTREVISTAS DE GRUPO OU INDIVIDUAL, DIRIGIDAS E PADRONIZADAS****4.2 TESTES PSICOMÉTRICOS**

4.2.1 Inteligência Geral.

4.2.2 Aptidão Específica.

4.3 TESTES DE PERSONALIDADE

4.3.1 Expressivos.

4.3.2 Projetivos.

4.4 QUESTIONÁRIO DE INTERESSE

5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

5.1 O Exame de Aptidão Psicológica para o CFT 2009 obedece a critérios que são estabelecidos em conformidade com os perfis ocupacionais e consubstanciados nos "Padrões Seletivos", documento de uso exclusivo do IPA, que contém informações básicas, requisitos de desempenho e instrumentos de avaliação psicológica específicos de cada atividade/estágio/função.

5.2 Os perfis ocupacionais, elaborados segundo os preceitos da metodologia da pesquisa científica aplicada à Psicologia Organizacional, são baseados no "Padrão de Desempenho de Especialidades", documento elaborado pelo Comando-Geral do Pessoal (COMGEP).

5.3 O "Padrão Seletivo" do CFT, define os níveis mínimos de desempenho para cada área avaliada. Os candidatos são considerados indicados ao atingirem esses níveis estabelecidos.

6 RESULTADO

6.1 O resultado do Exame de Aptidão Psicológica só será considerado válido para o propósito seletivo para o qual foi realizado, sendo expresso por meio das menções "Indicado" (I) ou "Contra-Indicado" (CI).

- a) **Indicado:** candidato com prognose favorável de ajustamento e de adaptação ao ambiente de formação e/ou desempenho profissional por haver atingido os níveis de exigência referentes às áreas de personalidade, aptidão e interesse, contidos no perfil ocupacional básico da atividade/estágio/função; e
- b) **Contra-Indicado:** candidato com prognose desfavorável de ajustamento e de adaptação ao ambiente de formação e/ou desempenho profissional por apresentar resultados abaixo dos níveis de exigência, em uma ou mais áreas contidas no perfil ocupacional básico da atividade/estágio/função.

7 ENTREVISTA INFORMATIVA

7.1 O candidato que obtiver contra-indicação no Exame de Aptidão Psicológica poderá ter acesso à entrevista informativa referente aos resultados alcançados (art. 22 do Código de Ética Profissional do Psicólogo), por meio de requerimento próprio, dirigido ao Diretor do IPA.

ANEXO 5

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)

- 1 O Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) visa medir e avaliar o padrão individual a ser atingido pelo candidato inscrito no EA-CFT B 2009.
- 2 O padrão individual a ser atingido durante o TACF servirá de parâmetro para aferir se o candidato possui as condições mínimas necessárias para suportar o esforço físico a que será submetido durante o curso, com vistas ao final deste ser capaz de atingir os padrões exigidos do militar da ativa.
- 3 O TACF será realizado em um único dia. Serão executados os cinco exercícios que se seguem.
- 4 Será considerado APTO o candidato que for aprovado em todos os exercícios, conforme se segue:

EXERCÍCIO Nº 1 – AVALIAÇÃO DA FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES

Será avaliada através de teste de barra fixa.

Duração: Sem limite de tempo.

Tentativa: 02 (duas).

Posição inicial: apoio na barra fixa em pronação, membros superiores e corpo totalmente estendidos e abertura das mãos na projeção dos ombros; os pés não podem estar tocando o solo.

1º Tempo: flexionar os membros superiores (cotovelos) até que o queixo ultrapasse a linha superior da barra fixa, mantendo as pernas estendidas..

2º Tempo: estender completamente o corpo voltando à posição inicial.

Contagem: quando o queixo ultrapassar a linha superior da barra fixa, contar-se-á uma repetição.

DESEMPENHO MÍNIMO
2 repetições

Erros mais comuns:

- apoiar o pé no chão entre uma repetição e outra;
- impulsionar-se no chão e, ato contínuo, executar a primeira repetição;
- balançar o corpo e barra ou as pernas durante a flexão dos membros superiores;
- flexionar os joelhos e o quadril durante a flexão dos membros superiores;
- apoiar o queixo na barra fixa;
- não estender completamente os membros superiores quando voltar à posição inicial;
- estender os braços antes de ultrapassar completamente o queixo da linha superior da barra fixa;
- repousar entre uma execução e outra;
- não ultrapassar a linha superior da barra com o queixo; e
- estender a coluna cervical (pescoço para trás) durante a fase final da execução do primeiro tempo.

EXERCÍCIO Nº 2 - FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS (avaliação da resistência muscular da região abdominal)

Duração: 01 (um) minuto.

Tentativa: 02 (duas).

Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas sobre o peito na altura dos ombros, joelhos numa angulação de 90°, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, fixados com o auxílio do avaliador, procurando manter as coxas e os joelhos livres.

- 1º Tempo:** flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas (região próxima ao joelho).
- 2º Tempo:** voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.
- Contagem:** cada vez que o 1º tempo se completar, deve ser contada uma repetição.

DESEMPENHO MÍNIMO	
ATÉ 19 ANOS	33 repetições
20 A 23 ANOS	29 repetições

Erros mais comuns:

- soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços;
- não encostar os cotovelos no terço distal das coxas;
- não encostar as costas no solo no 2º tempo;
- parar para descansar;
- não manter os joelhos na angulação de 90°; e
- retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.

EXERCÍCIO Nº 3 - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (avaliação da resistência muscular dos membros superiores)

- Duração:** sem limite de tempo.
- Tentativa:** 02 (duas).
- Posição inicial:** apoio de frente sobre o solo, com as mãos ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido.
- 1º Tempo:** flexionar os membros superiores, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, passando o tronco da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora, aproximadamente, 45° com relação ao tronco.
- 2º Tempo:** estender os mesmos, voltando à posição inicial.
- Contagem:** quando completar a extensão, deverá ser contada uma repetição.

DESEMPENHO MÍNIMO	
ATÉ 19 ANOS	18 repetições
20 A 23 ANOS	17 repetições

Erros mais comuns:

- apoiar o peito no chão;
- mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;
- não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;
- eleva primeiro o tronco e depois os quadris;
- parar para descansar;
- aproximar os cotovelos do tronco durante as execuções finais, aproximando os braços do tronco; e
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício.

EXERCÍCIO Nº 4 – AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES

Será avaliada através de um salto à frente, em distância, a partir de uma posição estática.

- Duração:** Sem limite de tempo.
- Tentativa:** 02 (duas).
- Posição inicial:** em pé, estático, pés alinhados e paralelos sem tocar a linha ou a faixa de

demarcação do exercício.

1º Tempo: saltar à frente com movimento simultâneo dos pés, objetivando atingir o ponto mais distante no solo. É permitida a movimentação livre de braços, tronco e pernas.

2º Tempo: aterrissar, apoiando o calcanhar no solo, procurando manter a posição em pé.

DESEMPENHO MÍNIMO	
DE 19 A 23 ANOS	1,80 metros

Erros mais comuns:

- saltar com somente um dos pés;
- na aterrissagem projetar o corpo à frente e conseqüente rolamento; e
- tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha.

EXERCÍCIO Nº 5 - AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA

Será realizada por meio de uma corrida ou de uma marcha de 12 minutos.

Duração: 12 (doze) minutos.

Tentativa: 01 (uma).

Tempo e distância: o instrutor responsável durante a aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido, desde o seu início até o 9º (nono) minuto. A partir deste momento, o avaliador não deve mais informar o tempo transcorrido ao avaliado, somente as voltas percorridas.

Apito: o teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Neste momento os avaliados iniciarão a volta à calma, caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim devem permanecer até que o instrutor anote a distância por eles percorrida e o libere do teste.

Local: pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, preferencialmente, com 500 ± 100 metros, com declividade não superior a 1/1000, devidamente aferidos. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso. Sempre que possível, realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.

Execução: a corrida de 12 (doze) minutos poderá ser feita em qualquer ritmo condicionado, podendo intercalar a corrida com caminhada, desde que essa alternância corresponda ao esforço máximo do avaliado para o tempo previsto, não podendo o mesmo parar ou sentar para descansar.

DESEMPENHO MÍNIMO	
ATÉ 19 ANOS	2.150 metros
DE 20 A 23 ANOS	2.040 metros

Observação: o candidato que não atingir o desempenho mínimo em qualquer um dos exercícios exigidos no TACF será considerado NÃO APTO.

ANEXO 6

REQUERIMENTO PARA INSCRIÇÃO EM GRAU DE RECURSO

AO EXMO SR COMANDANTE DA ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO AR (EPCAR)

Nome _____, _____ (se militar,
posto ou graduação), residente na(o) _____

Bairro _____ Cidade _____

Estado ____ CEP _____ Telefone _____ nascido em ____/____/____,

natural de _____ candidato ao EA-CFT “B” 2009,
do COMAR _____, na especialidade de _____, e tendo sido indeferida a sua
inscrição no referido Exame de Admissão, vem requerer a V. Exa. inscrição em grau de recurso,
apresentando, em anexo, o comprovante original do pagamento bancário referente à taxa de inscrição.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, ____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do candidato

ANEXO 7

REQUERIMENTO PARA INSPEÇÃO DE SAÚDE EM GRAU DE RECURSO

AO EXMO SR DIRETOR DE SAÚDE DA AERONÁUTICA

Nome _____, _____ (se militar, posto ou graduação), residente na(o) _____

Bairro _____ Cidade _____

Estado ____ CEP _____ Telefone _____ nascido em ____/____/____,

natural de _____ candidato ao EA-CFT “B” 2009,

inscrição nº _____, tendo sido inspecionado Junta de Saúde (Organização de Saúde) _____, em ____/____/____, e julgado INCAPAZ

PARA O FIM A QUE SE DESTINA, vem requerer a V. Exa. nova inspeção em grau de recurso pela Junta Superior de Saúde (JSS), conforme disposto no item 6.4 das Instruções Específicas,

contrapondo o parecer que o incapacitou, com base na documentação médica em anexo.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do candidato

✂
cortar aqui

RECIBO DO CANDIDATO

Recebi em ____/____/____, às ____:____ horas, o requerimento referente à Inspeção de Saúde, em grau de recurso, do candidato _____

_____.

Assinatura e carimbo – Setor de Protocolo do SERENS

ANEXO 8

REQUERIMENTO PARA REVISÃO DO EXAME DE APTIDÃO PSICOLÓGICA, EM GRAU DE RECURSO

AO SR DIRETOR DO INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA AERONÁUTICA

Nome _____, _____ (se militar, posto ou graduação), residente na(o) _____

Bairro _____ Cidade _____

Estado ____ CEP _____ Telefone _____ nascido em ____/____/____,

natural de _____ candidato ao EA-CFT "B" 2009,

inscrição nº _____, tendo sido considerado CONTRA-INDICADO no Exame de Aptidão Psicológica, realizado em ____/____/____, na localidade _____,

sob a responsabilidade do IPA, vem requerer, em grau de recurso, conforme disposto no item 6.5 das Instruções Específicas, a revisão do Exame de Aptidão Psicológica:

 apresentando, em anexo, a documentação:

_____ (especificar documentação);

 não apresentando qualquer documentação.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do candidato

✂

.....
cortar aqui**RECIBO DO CANDIDATO**

Recebi em ____/____/____, às ____:____ horas, o requerimento, em grau de recurso, referente à revisão do EAP do candidato

Assinatura e carimbo – Setor de Protocolo do SERENS

ANEXO 9

REQUERIMENTO PARA ENTREVISTA INFORMATIVA

AO SR DIRETOR DO INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA AERONÁUTICA

Nome _____, _____ (se militar, posto ou graduação), residente na(o) _____
 Bairro _____ Cidade _____
 Estado ____ CEP _____ Telefone _____ nascido em ____/____/____, natural de _____ candidato ao EA-CFT "B" 2009, inscrição nº _____, tendo requerido a revisão do Exame de Aptidão Psicológica, vem requerer Entrevista Informativa, com o objetivo de esclarecer o motivo da sua contra-indicação ao propósito seletivo e declara estar ciente do previsto no item 6.5 das Instruções Específicas.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do candidato

Declaro ter realizado a Entrevista Informativa referente ao Exame de Aptidão Psicológica, em ____/____/____, concedida pelo(a) Sr (a). _____
 _____.

Assinatura do candidato após a Entrevista

✂
cortar aqui

INSTRUÇÃO:

Enviar o requerimento, via encomenda expressa ou via ECT, com postagem registrada e Aviso de Recebimento, com o seguinte endereçamento:

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA AERONÁUTICA - IPA

DIVISÃO DE SELEÇÃO

AVENIDA MARECHAL CÂMARA, 233 – 8º ANDAR

CEP 20020-080 – RIO DE JANEIRO RJ

TEL: (0XX21) 2126 9213

ANEXO 10

**REQUERIMENTO PARA TESTE DE AVALIAÇÃO
DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM GRAU DE RECURSO**

AO SR VICE-PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA

Nome _____, _____ (se militar,
posto ou graduação), residente na(o) _____
Bairro _____ Cidade _____
Estado ____ CEP _____ Telefone _____ nascido em ____/____/____,
natural de _____ candidato ao EA-CFT “B” 2009,
inscrição nº _____, tendo realizado o Teste de Avaliação do Condicionamento
Físico (TACF) em ____/____/____, na localidade _____ e
tendo sido considerado NÃO APTO, vem requerer Teste de Avaliação do Condicionamento Físico em
grau de recurso, conforme disposto no item 6.6 das Instruções Específicas.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do candidato

✂
cortar aqui

RECIBO DO CANDIDATO

Recebi em ____/____/____, às ____:____ horas, o requerimento referente ao
TACF, em grau de recurso, do candidato _____
_____.

Assinatura e carimbo – Setor de Protocolo do SERENS

ANEXO 11

MODELO DE DECLARAÇÃO
(ENSINO MÉDIO)

(papel carta timbrado da escola)



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
PRIMEIRO COMANDO AÉREO REGIONAL
ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO “TENENTE RÊGO BARROS”
Av Júlio César nºs/n, Belém –PA

Declaro para os devidos fins que, _____,
(nome do candidato)
nacionalidade brasileira, portador da carteira de identidade nº _____,
(número / órgão expedidor)
CPF nº _____ concluiu com aproveitamento, neste Estabelecimento de
Ensino, no ano de _____, o Ensino Médio, devidamente aprovado pelo ato de autorização
ou reconhecimento, resolução nº _____, CNPJ nº _____.
(especificação da legislação e data) (do estabelecimento de ensino)

_____, _____.
(local) (data)

Téc Secretariado Escolar
(carimbo e o número do registro)

Diretor Geral
(carimbo e o número do registro)

MODELO DE DECLARAÇÃO
(CURSO TÉCNICO / NÍVEL MÉDIO)

(papel carta timbrado da escola)



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
PRIMEIRO COMANDO AÉREO REGIONAL
ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO “TENENTE RÊGO BARROS”
 Av Júlio César nºs/n, Belém –PA

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que, _____,
 (nome do candidato)

nacionalidade brasileira, portador da carteira de identidade nº _____,
 (número / órgão expedidor)

CPF nº _____ concluiu com aproveitamento, neste Estabelecimento de Ensino,
 no ano de _____, o Curso de Técnico em _____,
 (nome do curso)

neste Estabelecimento de Ensino, devidamente aprovado pelo ato de autorização ou reconhecimento,
 nº _____, CNPJ nº _____
 (especificação da legislação e data) (do estabelecimento de ensino)

com carga horária total _____ horas.

_____, _____
 (local) (data)

 Téc Secretariado Escolar
 (carimbo e o número do registro)

 Diretor Geral
 (carimbo e o número do registro)