

ANEXO V EDITAL Nº 01/2011

DETALHAMENTO DA AVALIAÇÃO FÍSICA

A **Avaliação Física** consistirá na realização dos exercícios físicos, conforme tabela abaixo, cada um dos quais de caráter eliminatório:

ITEM	EXERCÍCIOS	ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO		TEMPO
		SEXO MASCULINO	SEXO FEMENINO	
1	Corrida em 12 (doze) min	2.200 m	1.900 m	12 (doze) minutos
2.a	Flexão de cotovelo na barra fixa (somente para o sexo masculino)	3 (três) repetições	–	Livre
2.b	Flexão de cotovelo sobre o solo (somente para o sexo feminino)	–	15 (quinze) repetições	Livre
3	Flexão abdominal	22 (vinte e duas) repetições	19 (dezenove) repetições	Sem pausa entre as repetições

1 - Teste de corrida de 12 (doze) minutos - (masculino e feminino)

- a)** O teste consiste em percorrer no tempo de 12 (doze) minutos em uma pista de atletismo, o percurso mínimo exigido, sendo permitido andar durante a sua realização;
- b)** Faltando 2 (dois) minutos para o encerramento do teste, será emitido um sinal sonoro (com um apito) avisando os candidatos sobre o tempo já decorrido. Após 12 (doze) minutos será dado um sinal sonoro e o candidato deverá parar no lugar em que estiver. O candidato deverá ficar em pé, andando transversalmente na pista onde aguardará a anotação do seu percurso pelo fiscal do teste;

Mínimo habilitatório para esta atividade:

Sexo Masculino: Será considerado aprovado o candidato que percorrer nos 12 (doze) minutos, a distância mínima de 2.200 (dois mil e duzentos) metros.

Sexo Feminino: Será considerada aprovada a candidata que percorrer nos 12 (doze) minutos, a distância mínima de 1.900 (mil e novecentos) metros.

2.a - Teste de flexo-estensão de cotovelo em suspensão na barra fixa - (masculino)

- a)** Esta prova consistirá em o candidato executar a quantidade mínima exigida:
- Flexo-estensão de cotovelos em suspensão na barra fixa.
 - Posição inicial: braços estendidos/empunhadura (pronada ou supinada), sem apoio dos pés.
- b)** Execução:
- Ultrapassar a barra fixa com o queixo, através da flexão dos cotovelos.
 - Retornar à posição inicial.

Mínimo habilitatório para esta atividade:

A quantidade mínima para aprovação: 3 (três) repetições.

2.b – Teste de flexo-estensão de cotovelo sobre o solo - (somente para o sexo feminino);

- a)** Esta prova consistirá em a candidata executar a quantidade mínima exigida:
- Flexo-estensão dos cotovelos em apoio de frente no solo, com apoio simultâneo dos joelhos sobre um banco (20cm).
 - Posição inicial: Decúbito ventral, perpendicularmente ao banco com os joelhos apoiados sobre o mesmo, mãos apoiadas no solo na largura dos ombros, cotovelos estendidos.
- b)** Execução:
- Flexão dos cotovelos até tocar o peito no solo.
 - Retornar à posição inicial.

Mínimo habilitatório para esta atividade:

- A quantidade mínima para aprovação: 15 (quinze) repetições.

3 – Teste de abdominal - (masculino e feminino)

- a)** Esta prova consistirá em o candidato executar a quantidade mínima exigida:
- Posição Inicial: Decúbito dorsal, mãos à nuca com os dedos entrelaçados e pernas estendidas.

b) Execução:

- Flexionar o tronco e as pernas simultaneamente, sem retirar as mãos da nuca, tendo como posição final a completa flexão dos membros.
- Retornar à posição inicial.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, ou seja, não sendo permitido pausa entre as repetições.

Mínimo habilitatório para esta atividade:

Sexo Masculino: A quantidade mínima para aprovação: 22 (vinte e duas) repetições completas.

Sexo Feminino: A quantidade mínima para aprovação: 19 (dezenove) repetições completas.