

Anexo VII – Avaliação Física

| Candidatos do sexo masculino | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------|------------|
| Exercícios | Aprovado: maior ou igual que | Reprovado: menor que | Tempo | Tentativas |
| Subida em torre | 1 | 1 | 7 (sete) minutos | Uma |
| Flexão de braços na barra fixa | 4 repetições | 4 repetições | Livre | Duas |
| Corrida | 2.000 metros | 2.000 metros | 12 (doze) minutos | Uma |

| Candidatos do sexo feminino | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|------------|
| Exercícios | Aprovado: maior ou igual que | Reprovado: menor que | Tempo | Tentativas |
| Subida em torre | 1 | 1 | 8 (oito) minutos | Uma |
| Flexão isométrica na barra fixa | 8 (segundos) em suspensão | 8 (segundos) em suspensão | 8 (oito) segundos | Duas |
| Corrida | 1.700 metros | 1.700 metros | 12 (doze) minutos | Uma |

1. Subida em torre (masculino/feminino)

1.1 A metodologia para preparação e execução do exercício consistirá em:

- o (a) candidato (a) deverá escalar uma torre de estrutura tubular metálica de 15 (quinze) metros de altura, utilizando equipamento de segurança;
- o (a) candidato (a) durante o tempo permitido para sua escalada, poderá deslocar-se em qualquer ritmo, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.
- na execução, após autorização para o início da prova, o (a) candidato (a) deverá escalar a torre utilizando sua estrutura metálica, somente com o auxílio das mãos e pernas.

1.2 Não será permitido ao (à) candidato (a):

- receber qualquer tipo de ajuda física;
- retirar as mãos da estrutura tubular;
- retirar os pés da estrutura tubular.

1.3 O início e o término da prova se farão com um silvo longo de apito, quando o cronômetro será acionado/interrompido.

1.4 Ao sinal de término da prova, o (a) candidato (a) deverá interromper a trajetória da subida, evitando seu deslocamento e aguardar autorização para sua descida por parte do examinador.

2. Flexão de braços na barra fixa (masculino)

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

- posição inicial: o candidato deverá dependurar-se na barra, segurando-a com as mãos em posição de pronação, mantendo seu corpo em suspensão com os membros superiores totalmente estendidos e, quando autorizado, deverá iniciar a execução;
- execução: após assumir a posição inicial, o avaliado deverá elevar seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando à posição inicial, sendo assim, considerado um movimento completo.

2.2. Não será permitido ao candidato:

- qualquer movimento pendular do quadril ou pernas, com o objetivo de auxiliar o exercício;
- tocar com o (s) pé (s) no solo após o início do exercício;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- apoiar o queixo na barra.

2.3. Somente será validado o exercício executado corretamente.

3. Flexão isométrica na barra fixa (feminino)

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

- posição inicial: a candidata deverá dependurar-se na barra, segurando-a com as mãos em posição de pronação ou supinação, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;
- execução: após assumir a posição inicial, o avaliador inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até expirar o tempo mínimo necessário.

3.2. Não será permitido à candidata:

- a) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- b) após o início da cronometragem, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, antes do tempo mínimo necessário;
- d) apoiar o queixo na barra.

3.3. Somente será validado o exercício executado corretamente.

4. Prova de corrida (masculino/feminino)

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

- a) o (a) candidato (a) percorrer a distância mínima exigida no tempo máximo de 12 (doze) minutos;
- b) o (a) candidato(a) durante os doze minutos, poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

4.2. O início e o término da prova se farão com um silvo longo de apito, quando o cronômetro será acionado/interrompido.

4.3. Não será permitido ao (à) candidato (a):

- a) depois de iniciado o teste, abandonar o circuito antes da liberação do examinador;
- b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

4.4. Ao sinal de término da prova, o (a) candidato (a) deverá interromper a trajetória da corrida, 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 (a) candidato (a) do certame.

4. Considerações Gerais

4.1. Recomenda-se que o candidato, para realização dos exercícios, tenha feito sua última refeição com uma antecedência mínima de 2 (duas) horas.

4.2. Ficará a cargo do candidato o aquecimento para a realização dos exercícios.