

ANEXO III

NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DAS PROVAS DA AVALIAÇÃO FÍSICA - TAF

PROVA DE FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA – BARRA (SOMENTE PARA O SEXO MASCULINO)

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de flexão de braço na barra fixa são:

Posição Inicial:

Pegada na barra com as palmas das mãos voltadas para fora (pronação); braços estendidos, pernas estendidas, corpo na posição vertical, e perdendo o contato com o solo. (0)



Posição Inicial (0)

Execução:

Flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo da barra horizontal, sem executar movimentos de pernas ou da região abdominal. (1);

Voltar à posição inicial pela extensão completa dos braços. (2);

Realizar, nestas condições, o maior número de flexões de braço, até o limite da resistência do candidato.

O comando para iniciar a prova será dado pelo professor avaliador.



Posição (1)



Posição Final (2)

PROVA DE DESENVOLVIMENTO COM HALTERES – 10 KG – (SOMENTE PARA O SEXO FEMININO)

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de desenvolvimento com halteres – 10kg são:

Posição inicial:

De pé, pernas afastadas, halteres suspenso até a altura dos ombros, com pegada na posição de rosca inversa, e abertura lateral no alinhamento dos ombros. (0)



Posição Inicial (0)

Execução:

Estender simultaneamente os braços para cima até o limite. (1);

Voltar à posição inicial pela flexão completa dos braços. (2);

Realizar, nestas condições, o maior número de extensão de braços, até o limite da resistência do candidato, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima os halteres, além dos braços.

O comando para iniciar a prova será dado pelo professor avaliador.



Posição Inicial (1)



Posição Inicial (2)

PROVA DE ABDOMINAL – REMADOR (1 MINUTO):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de abdominal – remador (1 minuto) é:

Posição inicial:

Deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e braços esticados atrás da cabeça, tocando o solo (0);



Posição Inicial (0)

Execução:

Flexionar, simultaneamente, o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente, de modo que as plantas dos pés se apoiem totalmente no solo e a linha dos cotovelos no mínimo coincida com a linha dos joelhos. (1);

Voltar à posição inicial, com as pernas e os braços estendidos, tocando o solo, completando desta forma, uma repetição (2);

Realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 1 (um) minuto;

Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo professor avaliador.



Posição Inicial (1)



Posição Final (2)

PROVA DE VELOCIDADE - 100 METROS

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de velocidade – corrida de 100 metros é:

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida. (0);

Execução:

Ao comando de “ATENÇÃO”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo professor avaliador, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível.

PROVA DE APOIO DE 4 TEMPOS – MEIO SUGADO (1 MINUTO)

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de apoio de 4 tempos – meio sugado (1 minuto) é:

Posição inicial:

Tomar a posição fundamental (anatômica). (0);



Posição Inicial (0)

Execução:

Realizar o flexionamento das pernas com os joelhos unidos, braços por fora das pernas, apoiando-se com as palmas das mãos no solo (1);

Após esse movimento estender as pernas, tomando a posição para flexão de braço (2);

Voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos, retornando assim à posição 1 (3);

Em seguida, retornar a posição inicial (0), completando desta forma uma repetição; (4)

Realizar, nestas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de 1 (um) minuto;

Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo professor avaliador.



Posição (1)



Posição (2)



Posição (3)



Posição Final (4)

PROVA DE CORRIDA:

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de corrida são:

Posição inicial:

De pé, junto à linha de partida. (0).

Execução:

O percurso da prova será realizado em pista de atletismo, ruas ou estradas.

Quando realizada em ruas ou estradas, evitar-se-á locais muito movimentados e o percurso deverá ser o mais plano possível.

O candidato deverá percorrer a distância estipulada pelo professor avaliador, no menor tempo possível, o qual será transformado em pontos de acordo com a Tabela Única de Provas do Exame de Avaliação Física.

TABELA ÚNICA - PROVAS DO EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA

P R O V A S										
Barra	Desenv com Halter 10Kg	Abdominal remador (1 minuto)		Velocidade (100 metros)		Meio Sugado (1 minuto)		Corrida		PONTOS
								MAS	3200 m	
								FEM	2400 m	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM			
03	20	29	24	18,6 a 19,0	19,6 a 20,0	14	9	16,56 a 17,05	20	
	21	30	25	18,3 a 18,5	19,3 a 19,5	15	10	16,41 a 16,55	25	
04	22	31	26	18,0 a 18,2	19,0 a 19,2	16	11	16,26 a 16,40	30	
	23	32	27	17,7 a 17,9	18,7 a 18,9	17	12	16,11 a 16,25	35	
05	24	33	28	17,4 a 17,6	18,4 a 18,6	18	13	15,56 a 16,10	40	
	25	34	29	17,1 a 17,3	18,1 a 18,3	19	14	15,41 a 15,55	45	
06	26	35	30	16,8 a 17,0	17,8 a 18,0	20	15	15,26 a 15,40	50	
	27	36	31	16,5 a 16,7	17,5 a 17,7	21	16	15,11 a 15,25	55	
07	28	37	32	16,2 a 16,4	17,2 a 17,4	22	17	14,57 a 15,10	60	
	29	38	33	15,9 a 16,1	16,9 a 17,1	23	18	14,41 a 14,56	65	
08	30	39	34	15,6 a 15,8	16,6 a 16,8	24	19	14,26 a 14,40	70	
	31	40	35	15,3 a 15,5	16,3 a 16,5	25	20	14,11 a 14,25	75	
09	32	41	36	15,0 a 15,2	16,0 a 16,2	26	21	13,56 a 14,10	80	
	33	42	37	14,7 a 14,9	15,7 a 15,9	27	22	13,41 a 13,55	85	
10	34	43	38	14,4 a 14,6	15,4 a 15,6	28	23	13,31 a 13,40	90	
	35	44	39	14,1 a 14,3	15,1 a 15,3	29	24	13,21 a 13,30	95	
11	36	45	40	Até 14,0	Até 15,0	30	25	Até 13,20	100	

Para a prova de flexão de braço na barra fixa, será considerada a maior pontuação.