

ANEXO V

NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA EXECUÇÃO DAS PROVAS DE AVALIAÇÃO FÍSICA

As provas de capacidade física serão compostas de:

Sexo masculino – Barra, Abdominal remador, Meio sugado, Corrida de 100m e Corrida de 3200m.

Sexo feminino – Desenvolvimento com halter (alteres) de 10 kg, Abdominal remador, Meio sugado, Corrida de 100m, e Corrida de 2400m.

- Será feita demonstração dos exercícios por um dos Membros da Comissão de Avaliação.
- A quantidade de cada exercício será contada e “cantada” em voz alta, pelo aplicador da prova, para cada candidato.

Condições de execução da prova de flexão de braço na barra fixa (barra):

Posição Inicial:

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

Execução:

- Flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo da barra horizontal. (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.

Condições de Execução da prova de desenvolvimento com halter - alteres – 10 Kg:

Posição inicial:

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

Execução:

- Estender simultaneamente os braços para cima até o limite. (1);
- Voltar à posição inicial pela flexão completa dos braços. (0);
- Realizar, nestas condições, o maior número de extensão de braços, até o limite da resistência.

Condições de Execução da prova de abdominal – remador (1 minuto):

Posição inicial:

- Deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e braços esticados atrás da cabeça, tocando o solo (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, completando desta forma, uma repetição. (2);
- Realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 60 (sessenta) segundos;
- Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo encarregado do teste.

Condições da prova de velocidade (100 metros):

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 encarregado do teste, o executante percorrerá a distância estipulada no menor tempo possível.

Condições de Execução da prova de apoio 4 tempos – meio sugado (1 minuto):

Posição inicial:

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

Execução:

- Realizar o flexionamento das pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo (1); após esse movimento estender as pernas, tomando a posição para flexão (2); voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos, retornando assim à posição 1 (3); e, em seguida, tomar a posição inicial (4), completando desta forma uma repetição;

- Realizar, nestas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de 60 (sessenta) segundos;
- Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo encarregado do teste.

Condições de execução da prova de corrida:

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 realiza em ruas ou estradas, evitar locais muito movimentados e o percurso deverá ser o mais plano possível;
- O executante percorrerá a distância estipulada no menor tempo possível, o qual será transformado em pontos de acordo com a tabela. (1)

Para realizar o Exame de Avaliação Física, o candidato deverá apresentar-se com traje adequado para melhor desempenho neste Exame.

TABELA DE PROVAS DO EXAME FÍSICO

TABELA DE AVALIAÇÃO FÍSICA									
P R O V A S									
Barra	Desv. com Alteres 10 Kg	Abdominal Remador (1 minuto)		<u>Velocidade (100 metros) -</u> Para o tempo abaixo é contado em segundo/milésimo.		Meio Sugado (1 minuto)		Corrida: Para o tempo abaixo é contado em minuto/segundo.	PONTOS
		MAS	FEM	MASCULINO	FEMININO	MAS	FEM		
2	17	26	21	19,7 - 20,0	20,7 - 21,0	16	11	1726 - 1735	00
	18	27	22	19,4 - 19,6	20,4 - 20,6	17	12	1716 - 1725	00
3	19	28	23	19,1 - 19,3	20,1 - 20,3	18	13	1706 - 1715	00
	20	29	24	18,6 - 19,0	19,6 - 20,0	19	14	1656 - 1705	20
4	21	30	25	18,3 - 18,5	19,3 - 19,5	20	15	1641 - 1655	25
	22	31	26	18,0 - 18,2	19,0 - 19,2	21	16	1626 - 1640	30
5	23	32	27	17,7 - 17,9	18,7 - 18,9	22	17	1611 - 1625	35
	24	33	28	17,4 - 17,6	18,4 - 18,6	23	18	1556 - 1610	40
6	25	34	29	17,1 - 17,3	18,1 - 18,3	24	19	1541 - 1555	45
	26	35	30	16,8 - 17,0	17,8 - 18,0	25	20	1526 - 1549	50
7	27	36	31	16,5 - 16,7	17,5 - 17,7	26	21	1511 - 1525	55
	28	37	32	16,2 - 16,4	17,2 - 17,4	27	22	1457 - 1510	60
8	29	38	33	15,9 - 16,1	16,9 - 17,1	28	23	1441 - 1456	65
	30	39	34	15,6 - 15,8	16,6 - 16,8	29	24	1426 - 1440	70
9	31	40	35	15,3 - 15,5	16,3 - 16,5	30	25	1411 - 1425	80
	32	41	36	15,0 - 15,2	16,0 - 16,2	31	26	1356 - 1410	80
10	33	42	37	14,7 - 14,9	15,7 - 15,9	32	27	1341 - 1355	85
	34	42	38	14,4 - 14,6	15,4 - 15,6	33	28	1331 - 1340	90
11	35	43	39	14,1 - 14,3	15,1 - 15,3	34	29	1321 - 1330	95
	36	45	40	Até 14 "	Até 15 "	35	30	Até 1320	100

- Para a aplicação da tabela na prova de barra fixa, será considerada a pontuação maior.