

ANEXO II – TAF – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

1. DOS CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO

1.1. Para realizar o TAF, os avaliados deverão realizar, previamente, avaliação médica, sob suas custas, e apresentar atestado médico com parecer favorável (apto para ser submetido ao TAF), de médico credenciado no Conselho Regional de Medicina (CRM).

1.1.1. O atestado médico deve ter emissão máxima de 30 (trinta) dias antes da aplicação do teste.

1.2 O TAF é composto por 4 (quatro) etapas, conforme abaixo descrito:

1.2.1. 1ª Etapa:

a) **PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO DE FRENTE PARA O SOLO PARA HOMENS:** compulsória para todas as faixas etárias, sendo realizado da seguinte forma: de frente sobre o solo com quatro apoios;

b) **PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO DE FRENTE PARA O SOLO PARA MULHERES:** compulsória para todas as faixas etárias, sendo realizado da seguinte forma: de frente sobre o solo com seis apoios;

1.2.2 2ª Etapa:

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL: abdominal remador para ambos os sexos, independentemente de idade;

1.2.3 3ª Etapa:

PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS: para ambos os sexos, independentemente de idade;

1.2.4 4ª Etapa:

PROVA DE AGILIDADE – SCHUTTLE RUN: para ambos os sexos, independentemente de idade;

1.3. Antes da aplicação das provas, o avaliador deverá fornecer informações sobre a execução do movimento, bem como os critérios de avaliação.

1.3.1 aplicação do TAF deve obedecer a sequência de aplicação das provas e exigências conforme o Anexo A deste Manual.

1.4. São documentos básicos para aplicação do TAF:

1.4.1. Atestado médico;

1.4.2. Documento oficial de identificação pessoal com foto.

1.4.2.1. O (a) avaliado (a) deverá apresentar-se para o TAF portando em mãos o atestado médico.

1.4.2.2. O (a) avaliado (a) deverá entregar ao avaliador o respectivo atestado com parecer de apto para realizar as provas, caso contrário, não será admitida a execução de nenhuma etapa do TAF.

1.4.2.3. O (a) avaliado (a) deverá apresentar-se com roupas apropriadas para atividade física.

2. DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO POR RESULTADOS

2.1. O TAF tem caráter classificatório.

2.2 O Índice Mínimo de Aptidão por Prova (IMAP) representa o resultado em pontos de cada prova realizada.

2.3. O IMAP deverá ser vinculado ao Índice Mínimo de Aptidão Geral (IMAG), representando a média aritmética dos pontos obtidos nas provas, ou seja, soma-se o IMAP de cada prova e divide-se pelo número de provas realizadas para se saber o IMAG.

2.4. Os índices mínimos de IMAP e IMAG para que o (a) avaliado (a) seja considerado (a) apto (a) no TAF estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1 – Índices Mínimos de IMAP e IMAG

Critérios Técnicos	Pontos	
	IMAP	IMAG
Teste de Aptidão Física	25	60

Adaptado de Morelli (1989).

2.4.1. Este conceito numérico corresponderá a um conceito sintético, conforme a média final obtida, o qual é expresso no quadro 2:

Quadro 2 – Conceitos sintéticos do teste de aptidão física

Conceito Sintético		Conceito Numérico
E	Excelente	Nota máxima – 10 (Dez)
MB	Muito bom	Nota de 8,5 (Oito vírgula cinco) a 9,9 (Nove vírgula nove)
B	Bom	Nota de 7,0 (Sete) a 8,4 (Oito vírgula quatro)
R	Regular	Nota de 5 (Cinco) a 6,9 (Seis vírgula nove)
I	Insuficiente	Quando o avaliado não obtiver o IMAF e o IMAG na média dos pontos obtidos.

Adaptado de Morelli (1989).

3. DO RESULTADO

3.1. A homologação do resultado do TAF caberá ao Comissão de avaliação da Prefeitura Municipal de Campos Novos-SC, e deve ser publicada no site oficial do Município.

3.2. O presente Anexo objetiva fornecer aos candidatos informações mínimas para realização do teste de aptidão física.

ANEXO A

TAF - SEQUÊNCIA DE APLICAÇÃO E EXIGÊNCIAS

1ª ETAPA:

1.1 PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (MASCULINO):

1.1.1 Posição inicial:

- a) O avaliado se posicionará em pé;
- b) Apoiará as mãos (espalmadas) no chão e estenderá o corpo assumindo a posição de apoio de forma a estabelecer quatro apoios (os dois braços estendidos e pernas unidas, em que a ponta de cada pé toque o solo) – posição “um”; e
- c) Manterá os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

1.2.2 Execução:

- a) Ao ser dado o sinal de “começar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;
- b) Manter sempre as costas retas quando retornar até a posição de extensão dos cotovelos;
- c) Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- d) Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- e) Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;



Foto Posição Inicial e Final (Posição “um”)
Lateral Visão Lateral



Foto Posição “Dois” - Visão



Foto Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto Posição “Dois” -Visão Frontal

1.2 PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (FEMININO):

1.2.1 Posição inicial:

- A avaliada se posicionará em pé;
- Apoiará as mãos (espalmadas) no chão, bem como os joelhos e a ponta de cada pé, em que o corpo assume a posição de forma a estabelecer seis apoios sobre o solo – posição “um”; e
- Manter os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

1.2.2 Execução:

- Ao ser dado o sinal de “começar”, a avaliada flexionará os cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;
- Manter sempre as costas retas quando retornar à posição de extensão dos cotovelos;
- Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;



Foto Posição Inicial e Final (Posição “um”)
Lateral Visão Lateral



Foto Posição “Dois” - Visão

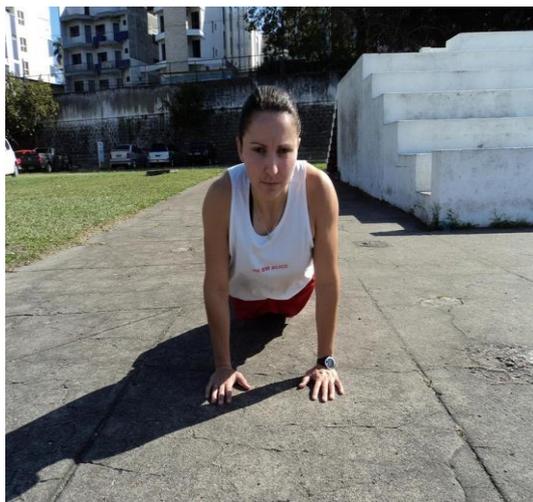


Foto Posição Inicial e Final – Visão Frontal
Frontal



Foto Posição “Dois” - Visão

2ª ETAPA:

1.1 PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – ABDOMINAL TIPO REMADOR (MASCULINO E FEMININO):

1.1.1 Posição inicial (posição “um”):

a) O (a) avaliado (a) deverá estar deitado (a) em decúbito dorsal com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos paralelamente acima da

cabeça, posição inicial.

1.1.2 Execução:

- a) Flexionar simultaneamente o quadril e joelhos de modo que a planta dos pés se apoiem totalmente no chão, ao mesmo tempo em que se lançam os membros superiores à frente, simultaneamente, até os cotovelos alinharem-se com os joelhos (posição “dois”); e
- b) Retornar à posição inicial (posição “um”).

1.1.3 Observações:

- a) A contagem dar-se-á a cada movimento de execução e retorno à posição inicial;
- b) Para maior conforto do avaliado (a), a prova deve ser aplicada sobre uma área confortável;
- c) Não se computará o exercício quando o avaliado utilizar-se de qualquer tipo de auxílio para a subida do tronco;
- d) Deve-se atentar para o correto alinhamento dos cotovelos com os joelhos;
- e) Realizar, nessas condições, o maior número possível de repetições no tempo máximo de 60”00 (sessenta segundos e zero centésimos);
- f) Será utilizado um cronômetro (cronometragem manual) para registrar o tempo;



Foto Posição Inicial e Final (Posição “Um”)



Foto Posição “Dois” - Visão

Lateral Visão Lateral



Foto Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto Posição “Dois” - Visão

3ª ETAPA:

1.1 PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS (MASCULINO E FEMININO)

1.1.1 Posição inicial:

a) O(a) avaliado(a) se postará em pé, junto à linha de partida.

1.1.2 Execução:

- a) Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível;
- b) O resultado do teste será o tempo de percurso dos 2400 metros com precisão de segundos e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova;
- c) O tempo será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- d) O piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;



Foto Largada prova 2.400m

4ª ETAPA:

1.1 DA PROVA DE AGILIDADE – SCHUTTLE RUN (MASCULINO E FEMININO)

1.1.1 Posição inicial:

a) O avaliado(a) colocar-se-á em pé com afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo da linha de saída.

1.1.2 Execução:

a) Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer o mais rápido possível até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14 m

(nove metros e quatorze centímetros);

b) Pegará um dos blocos, retornará a linha de partida, colocando-o atrás da linha de saída;

c) Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma; e

d) O cronômetro é parado assim que o(a) candidato(a) colocar o último bloco no solo e ultrapassa pelo menos um dos pés da linha final.

1.1.3 Condições Gerais:

a) Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado;

b) O bloco não deve ser jogado, mas sim colocado ao solo;

c) O candidato terá duas tentativas, em que a segunda somente será permitida, se o(a) candidato(a) de alguma forma perder a primeira tentativa, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o(a) candidato(a) após todos os outros terem sido avaliados;

d) Caso o(a) candidato(a) queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste;



Foto Posição inicial: Largada
bloco



Foto Retirando o 1º bloco



Foto Colocando o 1º



Foto Retirando o 2º bloco



Foto Colocando o 2º bloco

ANEXO B

CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA

Quadro 1 – Prova de flexão e extensão de cotovelo de frente sobre o solo – apoio de frente sobre o solo em número de repetições e sem tempo para execução – masculino

PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO DE FRENTE SOBRE O SOLO – APOIO				
DE FRENTE SOBRE O SOLO EM NÚMERO DE REPETIÇÕES E SEM TEMPO PARA EXECUÇÃO – MASCULINO				
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS			
	De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤20	≤14	≤6	≤5
25	21	15	7	6
30	22	16	8	7
35	23	17	9	8
40	24	18	10	9
45	25	19	11	10
50	26	20	12	11
55	27	21	13	12
60	28	22	14	13
65	29	23	15	14
70	30	24	16	15
75	31	25	17	16
80	32	26	18	17
85	33	27	19	18

90	34	28	20	19
95	35	29	21	20
100	≥36	≥30	≥22	≥21

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

Quadro 2 – Prova de flexão e extensão de cotovelo de frente sobre o solo apoio de frente sobre o solo – feminino

PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO DE FRENTE SOBRE O SOLO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO – FEMININO				
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS			
	De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤14	≤11	≤8	≤5
25	15	12	9	6
30	16	13	10	7
35	17	14	11	8
40	18	15	12	9
45	19	16	13	10
50	20	17	14	11
55	21	18	15	12
60	22	19	16	13
65	23	20	17	14
70	24	21	18	15
75	25	22	19	16

80	26	23	20	17
85	27	24	21	18
90	28	25	22	19
95	29	26	23	20
100	≥30	≥27	≥24	≥21

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

Quadro 3 – Prova de força abdominal em número
de repetições em 60 segundos – masculino

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS				
MASCULINO				
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS			
	De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤23	≤21	≤18	≤17
25	24	22	19	18
30	25	23	20	19
35	26	24	21	20
40	27	25	22	21
45	28	26	23	22
50	29	27	24	23
55	30	28	25	24
60	31	29	26	25
65	34 – 32	32 – 30	30 – 27	28 – 26

70	37 – 35	35 – 33	33 – 31	31 – 29
75	40 – 38	38 – 36	36 – 34	34 – 32
80	42 – 41	41 – 39	39 – 37	37 – 35
85	45 – 43	44 - 42	42 – 40	40 – 38
90	48-46	47 – 45	45 – 43	43 – 41
95	49	48	46	44
100	≥50	≥49	≥47	≥45

Adaptado de Boldori (2002) com teste de campo (2008).

Quadro 4 – Prova de força abdominal – em número de repetições em 60 segundos
feminino

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS – FEMININO				
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS			
	De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤19	≤16	≤15	≤11
25	20	17	16	12
30	21	18	17	13
35	22	19	18	14
40	23	20	19	15
45	24	21	20	16
50	25	22	21	17
55	26	23	22	18

60	27	24	23	19
65	28	25	24	20
70	32-29	28-26	27-25	21
75	35-33	32-29	28	22
80	38-36	35-33	29	23
85	39	36	30	24
90	40	37	31	25
95	41	38	32	26
100	≥42	≥39	≥33	≥27

Adaptado de Morelli (1989).

Quadro 5 – Prova de resistência aeróbia de 2.400 metros
em minutos e segundos – masculino

PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS – EM MINUTOS:SEGUNDOS – MASCULINO					
Categoria Capacidade Aeróbia	Pontos	FAIXAS ETÁRIAS			
		De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
I – M. Frac	0	≥16'01"	≥16'31"	≥17'31"	≥19'01"
II – Fraca	25	15'46"16 '00"	16'18- 16'30"	17'21"17'30"	18'46"19'00"
	30	15'31"15 '45"	16'05"16' 17"	17'06"17'20"	18'31"18'45"
	35	15'16"15 '30"	15'52"16' 04"	16'51"17'05"	18'16"18'30"

	40	15'01"15 '15"	15'38"15' 51"	16'36"16'50"	18'01"18'15"
	45	14'46"15 '00"	15'25"15' 37"	16'21"16'35"	17'46"18'00"
	50	14'31"14 '45"	15'12"15' 24"	16'06"16'20"	17'31"17'45"
	55	14'16"14 '30"	14'59"15' 11"	15'51"16'05"	17'16"17'30"
	60	14'01"14 '15"	14'46"14' 58"	15'36"15'50"	17'01"17'15"
III – Média	65	13'31"14 '00"	14'13"14' 45"	14'58"15'35"	16'25"17'00"
	70	13'01"13 '30"	13'39"14' 12"	14'19"14'57"	15'47"16'24"
	75	12'31"13 '00"	13'05"13' 38"	13'40"14'18"	15'09"15'46"
	80	12'01"12 '30"	12'31"13' 04"	13'01"13'39"	14'31"15'08"
IV – Boa	85	11'37"12 '00"	12'01"12' 30"	12'31"13'00"	13'51"14'30"
	90	11'11"11 '36"	11'31"12' 00"	12'01"12'30"	13'11"13'50"
	95	10'46"11 '10"	11'01"11' 30"	11'31"12'00"	12'31"13'10"
V – Excelente	100	≤10'45"	≤11'00"	≤11'30"	≤12'30"

Adaptado de Cooper (1982) apud Marins & Giannichi (2003).

Quadro 6 – Prova de resistência feminino

PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS – FEM.						
Categoria	Capacidade Aeróbia	Pontos	FAIXAS ETÁRIAS			
			De 21 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
I – M. Fraca		0	≥19'01"	≥19'31"	≥20'01"	≥20'31"
II – Fraca		25	18'59"19' 00"	19'29"19'3 0"	19'59"20'0 0"	20'29"20'30"
		30	18'55"18' 58"	19'25"19'2 8"	19'55"19'5 8"	20'25"20'28"
		35	18'51"18' 54"	19'21"19'2 4"	19'51"19'5 4"	20'21"20'24"
		40	18'47"18' 50"	19'17"19'2 0"	19'47"19'5 0"	20'17"20'20"
		45	18'43"18' 46"	19'13"19'1 6"	19'43"19'4 6"	20'13"20'16"
		50	18'39"18' 42"	19'09"19'1 2"	19'39"19'4 2"	20'09"20'12"
		55	18'35"18' 38"	19'05"19'0 8"	19'35"19'3 8"	20'05"20'08"
		60	18'31"18' 34"	19'01"19'0 4"	19'31"19'3 4"	20'01"20'04"
III – Média		65	17'52"18' 30"	18'22"19'0 0"	19'01"19'3 0"	19'46"20'00"
		70	17'13"17' 51"	17'45"18'2 1"	18'31"19'0 0"	19'31"19'45"
		75	16'34"17' 12"	17'08"17'4 4"	18'01"18'3 0"	19'16"19'30"
		80	15'55"16' 33"	16'31"17'0 7"	17'31"18'0 0"	19'01"19'15"
IV – Boa		85	15'07"15' 54"	15'51"16'3 0"	16'58"17'3 0"	18'11"19'00"

	90	14'19"15" 06"	15'11"15"5 0"	16'27"16'5 7"	17'21"18'10"
	95	13'31"14' 18"	14'31"15'1 0"	15'56"16'2 6"	16'31"17'20"
V – Excelente	100	≤13'30"	≤14'30"	≤15'55"	≤16'30"

Adaptado de Cooper 1982 apud Marins & Giannichi (2003).

Quadro 7 – Prova Schuttle Run - Masculino

SCHUTTLE RUN - MASCULINO								
Pontuação	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 a 55 anos	56 em diante
10	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0	15"2	15"7
15	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0	15"2
20	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0
25	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7
30	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4
35	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1
40	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9
45	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7
50	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5
55	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3
60	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1
65	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9
70	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8

75	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7
80	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6
85	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5
90	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4
95	11"5	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3
100	11"0	11"5	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2

Fonte: Adaptação do TAF Força Nacional (PORTARIA Nº
005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ)

Quadro 8 – Prova Schuttle Run - Feminino

SCHUTTLE RUN - FEMININO								
Pontuação	21 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 a 55 anos	56 em diante
10	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5	16"7	16"9
15	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5	16"7
20	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5
25	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3
30	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9
35	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7
40	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5
45	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2
50	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0
55	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8
60	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6
65	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4

70	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3
75	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1
80	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0
85	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8
90	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5
95	11"9	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2
100	11"5	11"9	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0

Fonte: Adaptação do TAF Força Nacional (PORTARIA Nº
005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ)