



### ANEXO III – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (T.A.F.)

#### 1 DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS PARA O T.A.F

- 1.1 O T.A.F – Teste de aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.
- 1.2 O TAF - Teste de Aptidão Física terá caráter ELIMINATÓRIO e CLASSIFICATÓRIO e será avaliado na escala de **0 (zero) a 60 (sessenta) pontos**, que serão somados a pontuação obtida na Prova Objetiva.
- 1.3 Para a realização do TAF - Teste de Aptidão Física, o candidato deverá se apresentar munido de documento original de identidade, e ainda, **Atestado Médico, emitido há no máximo trinta (30) dias da data da realização do TAF**, declarando estado de saúde compatível para a realização de TAF - Teste de Aptidão Física, destinado à avaliação de vigor físico e resistência orgânica, e:
  - a) No Atestado Médico deverá, obrigatoriamente, constar claramente a declaração de que o candidato está APTO PARA REALIZAR O TAF - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA. O Atestado Médico será retido pelos responsáveis pela aplicação do teste para juntar ao respectivo resultado do candidato.
  - b) O candidato que não apresentar o Atestado Médico especificado será automaticamente desclassificado. O Candidato providenciará o Atestado Médico sob sua exclusiva responsabilidade. O candidato que NÃO apresentar o Atestado Médico nos exatos termos aqui descritos não poderá realizar o TAF.
- 1.4 Para a formulação da **Nota Final** no Teste de Aptidão Física, conforme tabela do T.A.F, deverá ser considerado a soma dos pontos obtidos em cada exercício.
- 1.5 Será considerado habilitado na 1ª FASE – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA o candidato:
  - a) **Guarda Civil Aspirante – Feminino:** que for considerado APTO no exercício de APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO e que após a conclusão dos exercícios de ABDOMINAL (remador) e CORRIDA DE 200 METROS, obtiver o aproveitamento mínimo de 50% (cinquenta por cento) em cada exercício, cuja somatória totalize no mínimo 30 (trinta) pontos.
  - b) **Guarda Civil Aspirante – Masculino:** que for considerado APTO no exercício de FLEXÃO DE BARRA e que após a conclusão dos exercícios de ABDOMINAL (remador) e CORRIDA DE 400 METROS, obtiver o aproveitamento mínimo de 50% (cinquenta por cento) em cada exercício, cuja somatória totalize no mínimo 30 (trinta) pontos.
- 1.6 Os resultados obtidos pelos candidatos no momento da realização de cada um dos exercícios serão registrados pelos Fiscais de Prova, sendo que a pontuação equivalente a cada exercício será calculada através da Tabela constante do item 7 deste Anexo.
- 1.7 O candidato que não alcançar a condição mínima de aproveitamento em cada um dos 3 (três) exercícios propostos, será considerado INAPTO e estará automaticamente desclassificado do concurso.

#### 2 DA EXECUÇÃO DO T.A.F

- 2.1 O T.A.F será aplicado em sua composição por testes de condicionamento físico geral e deve ser realizado na ordem abaixo descrita:
  - 2.1.1 **Guarda Civil Aspirante – Feminino:**
    - a) Apoio de Frente – Flexão de apoio no solo: Eliminatório e Classificatório;
    - b) Abdominal (remador) Eliminatório e Classificatório;
    - c) Corrida de 200 Metros: Eliminatório e Classificatório.
  - 2.1.2 **Guarda Civil Aspirante – Masculino:**
    - a) Flexão de Barra: Eliminatório e Classificatório;
    - b) Abdominal (remador): Eliminatório e Classificatório;
    - c) Corrida de 400 Metros: Eliminatório e Classificatório.
- 2.2 O uniforme obrigatório para execução do T.A.F. será o de Educação Física, composto de short, camiseta, agasalho, meia e tênis.
- 2.3 **Todos os exercícios serão avaliados por profissionais de Educação física, sempre com a presença de 02 (dois) candidatos escolhidos aleatoriamente para acompanhar as notas atribuídas.**

**3 DA EXECUÇÃO DO APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO (FEMININO)**

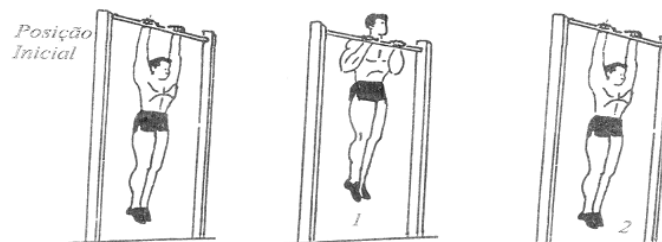
**3.1 APOIO DE FRENTE – FLEXÃO DE APOIO NO SOLO (FEMININO)**



- a) Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o candidato terá que repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, em 1 minuto, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem;
- b) Para o teste feminino, no estilo seis apoios no solo, a candidata adota a posição inicial em decúbito ventral conforme imagem acima.
- c) Ao sinal do avaliador inicia-se o teste, através da flexão dos cotovelos, que deverá atingir uma angulação igual ou inferior a 90° (noventa) graus, estendendo-se na sequência completamente retornando a posição inicial.
- d) O avaliado retorna à posição inicial, completando dessa forma 01 (um) movimento completo;
- e) As execuções incorretas ou movimentos incompletos não serão computados, conforme avaliação restrita ao examinador.

**4 DA EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BARRA (MASCULINO)**

**4.1 FLEXÃO DE BARRA - FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)**

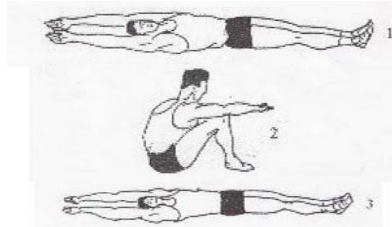


- a) Com o objetivo de medir a força de membros superiores e cintura escapular, o exercício será feito numa barra de metal ou de madeira, e suspensa suficientemente para permitir que o candidato obtenha a extensão total dos membros superiores e inferiores. O candidato terá que repetir os movimentos o máximo de vezes possíveis, sem limite de tempo, sem interrupção do movimento uma vez iniciada a contagem; conforme figura acima.
- b) O Teste de Flexão de Braço na Barra Fixa será realizado sem limite de tempo e obedecerá aos seguintes critérios:
  - I - Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá assumir a posição inicial, devendo ficar posicionado na barra de forma que se mantenha pendurado com os cotovelos em extensão e não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é pronada e corresponde à distância dos ombros.
  - II - Ao comando “JÁ”, o candidato começará a primeira fase do exercício, devendo elevar seu corpo até que o queixo passe acima do nível da barra e então retornará o corpo à posição inicial.
  - III - Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma repetição. A contagem das repetições corretas levará em consideração as seguintes observações:

- Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
- Ao término das repetições, o Fiscal registrará o número de repetições corretas realizadas pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo.

## **5 DA EXECUÇÃO DA RESISTÊNCIA ABDOMINAL ESTILO REMADOR (FEMININO E MASCULINO)**

### **5.1 RESISTÊNCIA ABDOMINAL ESTILO REMADOR (FEMININO E MASCULINO)**



- a) O objetivo do exercício é medir indiretamente a força da musculatura abdominal, através do desempenho em flexionar e estender o quadril.
- b) O Teste de Flexão Abdominal terá duração de 1 minuto e obedecerá aos seguintes critérios:
- Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá ficar deitado de costas, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, braços atrás da cabeça com os cotovelos estendidos e as costas das mãos em contato com o solo;
  - Ao comando “JÁ”, o candidato começará a primeira fase do exercício, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o tronco deverá ser flexionado e os cotovelos deverão ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso;
  - Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma repetição. A contagem das repetições corretas levará em consideração as seguintes observações:
    - Só será registrada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial do exercício;
    - Ao término do tempo estabelecido para o Teste de Flexão Abdominal, o Fiscal registrará o número de repetições corretas realizado pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo.
    - Se, ao término do tempo estabelecido, o candidato estiver no meio da execução do movimento, essa repetição não será registrada;
    - O repouso entre as repetições é permitido, entretanto, o objetivo do teste é realizar o maior número de repetições corretas possíveis no tempo determinado.

## **6 DA EXECUÇÃO DA CORRIDA DE 200 METROS (FEMININO) E 400 METROS (MASCULINO)**

### **6.1 CORRIDA DE 200 METROS (FEMININO) E 400 METROS (MASCULINO)**



- a) O objetivo do exercício é medir indiretamente a potência aeróbia, através do desempenho em correr **400 metros (para os candidatos do sexo masculino) e 200 metros (para os candidatos do sexo feminino)**.



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE INDAIATUBA/SP**  
**Concurso Público de Provas nº 03/2018 – Guarda Civil Aspirante**



b) O Teste de Corrida registrará em segundos, o tempo que o candidato levará para completar a distância de 400 metros (para os candidatos do sexo masculino) e 200 metros (para os candidatos do sexo feminino) e obedecerá aos seguintes critérios:

- I - Ao comando “ATENÇÃO” o candidato deverá ficar posicionado com um dos pés à frente o mais próximo possível da faixa de saída demarcada pronto para iniciar a corrida;
- II - Ao comando “JÁ”, o candidato deverá iniciar a corrida. O cronômetro será acionado neste momento pelo Fiscal que irá registrar o tempo da corrida.
- III - Ao cruzar a linha de chegada demarcada, o Fiscal irá parar o cronômetro e registrar o tempo obtido pelo candidato para posterior pontuação, conforme Tabela constante do ITEM 7 deste Anexo. A contagem do tempo da corrida levará em consideração as seguintes observações:
  - Caso o candidato não consiga completar a distância inteira determinada para o seu Teste de Corrida, não será registrado tempo para pontuação;
  - O candidato poderá alterar o ritmo de sua corrida durante a execução do teste, podendo inclusive caminhar pelo percurso em determinados momentos, entretanto, o objetivo do teste é completar a distância determinada no menor tempo possível.

**7 TABELAS DE PONTUAÇÃO**

**7.1 - TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF - FEMININO**

**ATENÇÃO:** O candidato que não obtiver a pontuação mínima de 10 pontos exigidos em cada um dos exercícios do quadro abaixo indicado e de conformidade com a idade estará automaticamente eliminado dos demais testes.

SEXO FEMININO			DE 18 A 21 ANOS			DE 22 A 25 ANOS			ACIMA DE 26 ANOS		
APOIO DE FRENTE A.F	ABDOMINAL (REMADOR) ABD.	CORRIDA (200m) C	A.F	ABD.	C	A.F	ABD.	C	A.F	ABD.	C
			23	23	48,00						
24	24	47,00				10,00	10,00	10,00	10,50	10,50	10,50
25	25	46,00	10,00	10,00	10,00	10,50	10,50	10,50	11,00	11,00	11,00
26	26	45,00	10,50	10,50	10,50	11,00	11,00	11,00	11,50	11,50	11,50
27	27	44,00	11,00	11,00	11,00	11,50	11,50	11,50	12,00	12,00	12,00
28	28	43,00	11,50	11,50	11,50	12,00	12,00	12,00	12,50	12,50	12,50
29	29	42,00	12,00	12,00	12,00	12,50	12,50	12,50	13,00	13,00	13,00
30	30	41,00	12,50	12,50	12,50	13,00	13,00	13,00	13,50	13,50	13,50
31	31	40,00	13,00	13,00	13,00	13,50	13,50	13,50	14,00	14,00	14,00
32	32	39,00	13,50	13,50	13,50	14,00	14,00	14,00	14,50	14,50	14,50
33	33	38,00	14,00	14,00	14,00	14,50	14,50	14,50	15,00	15,00	15,00
34	34	37,00	14,50	14,50	14,50	15,00	15,00	15,00	15,50	15,50	15,50
35	35	36,00	15,00	15,00	15,00	15,50	15,50	15,50	16,00	16,00	16,00
36	36	35,00	15,50	15,50	15,50	16,00	16,00	16,00	16,50	16,50	16,50
37	37	34,00	16,00	16,00	16,00	16,50	16,50	16,50	17,00	17,00	17,00
38	38	33,00	16,50	16,50	16,50	17,00	17,00	17,00	17,50	17,50	17,50
39	39	32,00	17,00	17,00	17,00	17,50	17,50	17,50	18,00	18,00	18,00
40	40	31,00	17,50	17,50	17,50	18,00	18,00	18,00	18,50	18,50	18,50
41	41	30,00	18,00	18,00	18,00	18,50	18,50	18,50	19,00	19,00	19,00
42	42	29,00	18,50	18,50	18,50	19,00	19,00	19,00	19,50	19,50	19,50
43	43	28,00	19,00	19,00	19,00	19,50	19,50	19,50	20,00	18,50	20,00
44	44	27,00	19,50	19,50	19,50	20,00	18,50	20,00	20,00	19,00	20,00
45	45	26,00	20,00	20,00	20,00	20,00	19,00	20,00	20,00	19,50	20,00
46	46	25,00	20,00	20,00	20,00	20,00	19,50	20,00	20,00	20,00	20,00
47	47	24,00	20,00	19,50	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
48	48	23,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
Repetições em 1 minuto	Repetições em 1 minuto	Tempo em Segundos	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS

**Observação:**

- a) Na marcação do tempo da CORRIDA será considerado o tempo exato cronometrado, arredondando-se para cima (maior tempo), nos casos de notas fracionadas.



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE INDAIATUBA/SP**  
**Concurso Público de Provas nº 03/2018 – Guarda Civil Aspirante**



**7.2 - TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF - MASCULINO**

**ATENÇÃO:** O candidato que não obtiver a pontuação mínima de 10 pontos exigidos em cada um dos exercícios do quadro abaixo indicado e de conformidade com a idade estará automaticamente eliminado dos demais testes.

SEXO MASCULINO											
FLEXÃO BARRA F.B	ABDOMINAL (REMADOR) ABD.	CORRIDA (400m) C	DE 18 A 21 ANOS			DE 22 A 25 ANOS			ACIMA DE 26 ANOS		
			F.B	ABD.	C	F.B	ABD.	C	F.B	ABD.	C
4	28	88,00							10,00	10,00	10,00
5	29	87,00				10,00	10,00	10,00	11,00	10,50	10,50
6	30	86,00	10,00	10,00	10,00	11,00	10,50	10,50	12,00	11,00	11,00
7	31	85,00	11,00	10,50	10,50	12,00	11,00	11,00	13,00	11,50	11,50
8	32	84,00	12,00	11,00	11,00	13,00	11,50	11,50	14,00	12,00	12,00
9	33	83,00	13,00	11,50	11,50	14,00	12,00	12,00	15,00	12,50	12,50
10	34	82,00	14,00	12,00	12,00	15,00	12,50	12,50	16,00	13,00	13,00
11	35	81,00	15,00	12,50	12,50	16,00	13,00	13,00	17,00	13,50	13,50
12	36	80,00	16,00	13,00	13,00	17,00	13,50	13,50	18,00	14,00	14,00
13	37	79,00	17,00	13,50	13,50	18,00	14,00	14,00	19,00	14,50	14,50
14	38	78,00	18,00	14,00	14,00	19,00	14,50	14,50	20,00	15,00	15,00
15	39	77,00	19,00	14,50	14,50	20,00	15,00	15,00	20,00	15,50	15,50
16	40	76,00	20,00	15,00	15,00	20,00	15,50	15,50	20,00	16,00	16,00
17	41	75,00	20,00	15,50	15,50	20,00	16,00	16,00	20,00	16,50	16,50
18	42	74,00	20,00	16,00	16,00	20,00	16,50	16,50	20,00	17,00	17,00
19	43	73,00	20,00	16,50	16,50	20,00	17,00	17,00	20,00	17,50	17,50
20	44	72,00	20,00	17,00	17,00	20,00	17,50	17,50	20,00	18,00	18,00
21	45	71,00	20,00	17,50	17,50	20,00	18,00	18,00	20,00	18,50	18,50
22	46	70,00	20,00	18,00	18,00	20,00	18,50	18,50	20,00	19,00	19,00
23	47	69,00	20,00	18,50	18,50	20,00	19,00	19,00	20,00	19,50	19,50
24	48	68,00	20,00	19,00	19,00	20,00	19,50	19,50	20,00	20,00	20,00
25	49	67,00	20,00	19,50	19,50	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
26	50	66,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
27	51	65,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
28	52	64,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
29	53	63,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
30	54	62,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
31	55	61,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
32	56	60,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
33	57	59,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
34	58	58,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
35	59	57,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
36	60	56,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
37	61	55,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
38	62	54,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
39	63	53,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
40	64	52,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
41	65	51,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
42	66	50,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
43	67	49,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
44	68	48,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
45	69	47,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
46	70	46,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
47	71	45,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
48	72	44,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
Repetições sem tempo	Repetições em 1 minuto	Tempo em Segundos	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS

**Observação:**

- a) Na marcação do tempo da CORRIDA será considerado o tempo exato cronometrado, arredondando-se para cima (maior tempo), nos casos de notas fracionadas.