

ANEXO B

EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI)

Sequência de Provas	Condições de Execução	Tempo para Execução
01 APOIO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO	<p>a. Objetivo: medir a força muscular de membros superiores.</p> <p>b. Procedimento para homens: Adotar a posição inicial, com os braços estendidos e preferencialmente alinhados com os ombros, mãos espalmadas apoiadas sobre o solo, pernas unidas e estendidas, pontas dos pés tocando o solo. Ao comando do avaliador, quando será acionado o cronômetro, o avaliado iniciará o teste flexionando os cotovelos, levará o tórax à distância de 10 centímetros do chão, tocando com a parte central do peito em uma base de espuma para caracterizar ao avaliador e ao avaliado a altura correta de execução, e em seguida estenderá novamente os braços completando assim uma execução. Durante o teste não poderá haver contato de outra parte do corpo com o solo, exceto a ponta dos pés e as palmas das mãos. O corpo deverá permanecer ereto durante todo o teste, e se houver qualquer contato de outra parte do corpo com o solo, ou ocorrer elevação ou abaixamento de quadris durante a execução do movimento, aquela repetição não será contada. O avaliado poderá fazer pausas durante a execução somente com os braços estendidos e com o corpo ereto; se ocorrer pausa para descanso com o corpo tocando o solo, além de palmas das mãos e pontas dos pés, o teste será encerrado. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a etapa de flexão de cotovelos fica a critério do avaliado.</p> <p>c. Procedimento para mulheres: Poderá optar por realizar o teste usando o mesmo procedimento para homens ou adotar a posição inicial, com os braços estendidos e preferencialmente alinhados com os ombros, mãos espalmadas apoiadas sobre o solo, pernas unidas e estendidas, pontas dos pés e joelhos tocando o solo, posição da coxa formando ângulo aproximado de 120 (cento e vinte) graus em relação ao tronco. Ao comando do avaliador, quando será acionado o cronômetro, a avaliada iniciará o teste flexionando os cotovelos, levará o tórax à distância de 10 centímetros do chão, tocando com a parte central do peito em uma base de espuma para caracterizar ao avaliador e à avaliada a altura correta de execução, e em seguida estenderá novamente os braços completando assim uma execução. Durante o teste não poderá haver contato de outra parte do corpo com o solo, exceto a ponta dos pés, joelhos e as palmas das mãos. Os 06 (seis) apoios do corpo sobre o solo devem ocorrer durante toda execução e o ângulo coxa/tronco deve permanecer em aproximadamente 120 (cento e vinte) graus. Se durante o teste houver qualquer contato de outra parte do corpo com o</p>	1 min (um minuto)

		<p>solo, além de palmas das mãos, joelhos e pontas dos pés, ou o ângulo entre coxa e tronco ficar diferente do recomendado, ou ainda os pés perderem o contato com o solo, aquela repetição não será contada. A avaliada poderá fazer pausas durante a execução somente com os braços estendidos e o corpo na posição inicial do teste; se ocorrer pausa para descanso com o corpo tocando o solo, o teste será encerrado. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério da avaliada.</p> <p>d. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma).</p>	
02	CORRIDA DE 12 MINUTOS	<p>a. Objetivo: verificar a capacidade aeróbica do Candidato.</p> <p>b. Procedimento: o avaliado deverá percorrer, correndo ou andando, a maior distância possível em 12 minutos, não sendo permitido parar durante o percurso. Ao final do teste serão computados os metros percorridos por cada avaliado.</p> <p>c. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma).</p>	12 (doze) minutos.
<ul style="list-style-type: none"> • O estado físico, em cada um dos testes, será classificado em APTO OU INAPTO, sendo considerado inabilitado o avaliado que não somar no mínimo 100 pontos e/ou que zere em alguma das provas. • O Teste de Aptidão Física (TAF) será aplicado em 01 (um) dia. • A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito. 			

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – MASCULINO

PROVAS		PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS			
Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Corrida 12 min (metros)	42 a 44	45 a 48	49 a 52	53 a 58
04	1.250	01	02	03	07
06	1.300	02	03	05	08
08	1.350	03	05	07	09
10	1.400	04	06	08	10
12	1.450	05	07	09	15
13	1.500	06	08	10	20
14	1.550	07	09	15	25
15	1.600	08	10	20	30
16	1.650	09	15	25	35
17	1.700	10	20	30	40
18	1.750	15	25	35	45
19	1.800	20	30	40	50
20	1.850	25	35	45	55
21	1.900	30	40	50	60
22	1.950	35	45	55	65
23	2.000	40	50	60	70
24	2.050	45	55	65	75
25	2.100	50	60	70	80
26	2.150	55	65	75	85
27	2.200	60	70	80	90
28	2.250	65	75	85	95
29	2.300	70	80	90	100
30	2.350	75	85	95	
31	2.400	80	90	100	
32	2.450	85	95		
33	2.500	90	100		
34	2.550	95			
35	2.600	100			
Critérios para Aprovação no TAF					
1. O avaliado deverá atingir o mínimo de 100 pontos, somadas as duas pontuações.		2. O avaliado não poderá deixar de marcar pontos em nenhuma das provas.			

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – FEMININO

P R O V A S		PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS		
Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Corrida 12 min (metros)	46 a 50	51 a 54	55 a 58
03	1.300	07	10	20
05	1.350	09	15	25
07	1.400	10	20	30
09	1.450	15	25	35
11	1.500	20	30	40
13	1.550	25	35	45
15	1.600	30	40	50
17	1.650	35	45	55
19	1.700	40	50	60
20	1.750	45	55	65
21	1.800	50	60	70
22	1.850	55	65	75
23	1.900	60	70	80
24	1.950	65	75	85
25	2.000	70	80	90
26	2.050	75	85	95
27	2.100	80	90	100
28	2.150	85	95	
29	2.200	90	100	
30	2.250	95		
31	2.300	100		
Critérios para Aprovação no TAF				
1. A avaliada deverá atingir o mínimo de 100 pontos, somadas as duas pontuações.		2. A avaliada não poderá deixar de marcar pontos em nenhuma das provas.		