



Aula 00

Informações essenciais para o exame de capacidade física do Edital de Escrivão da Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF)

Sumário

SUMÁRIO.....	2
APRESENTAÇÃO.....	3
COMO ESTE CURSO ESTÁ ORGANIZADO.....	5
COMO FUNCIONA O EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA	6
ENTÃO, PARA QUE SERVE ESSE TAL EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA?	6
QUEM REALIZARÁ OS TESTES FÍSICOS?	6
QUAL O LOCAL E HORÁRIO DOS TESTES FÍSICOS?	6
PRECISO LEVAR UM ATESTADO MÉDICO?	7
QUAIS OS TESTES FÍSICOS QUE SERÃO REALIZADOS?	7
QUE TIPO DE ROUPA EU DEVO USAR NOS TESTES FÍSICOS?	8
A COMISSÃO ORGANIZADORA FARÁ ALGUM AQUECIMENTO COM OS CANDIDATOS ANTES DOS TESTES?	8
E COMO FUNCIONA ESSA PONTUAÇÃO DOS TESTES FÍSICOS?	8
E SE EU NÃO ESTIVER BEM OU PASSAR MAL DURANTE OS TESTES FÍSICOS? POSSO REPETIR?	8
E COMO SABEREI SE FUI APROVADO?	9
VEJA ENTÃO UM RESUMO DAS PRINCIPAIS SITUAÇÕES DE REPROVAÇÃO NOS TESTES FÍSICOS.....	9
DESCRIÇÃO DOS TESTES FÍSICOS PREVISTOS NO EDITAL	10
AGORA QUE JÁ LHE AMBIENTAMOS SOBRE AS PRINCIPAIS INFORMAÇÕES A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA, VAMOS FALAR ESPECIFICAMENTE SOBRE OS CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO, OU SEJA, AS CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DE CADA UM DOS TESTES PREVISTOS. ...	10
TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA	10
TABELA DE PONTUAÇÕES PARA O TESTE DINÂMICO DE BARRA PARA OS HOMENS	11
TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA	11
TABELA DE PONTUAÇÕES PARA O TESTE ESTÁTICO DE BARRA PARA AS MULHERES	12
TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL	13
TABELA DE PONTUAÇÕES PARA O TESTE FLEXÃO ABDOMINAL DE HOMENS E MULHERES	14
TESTE DE MEIO SUGADO	14
TABELA DE PONTUAÇÕES PARA O TESTE DE MEIO SUGADO DE HOMENS E MULHERES.....	15
TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS	15
TABELA DE PONTUAÇÕES PARA O TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE HOMENS E MULHERES	16

Apresentação



Olá, tudo bem? Sou o professor Márcio Valente. Seja muito bem-vindo a esse meu curso! Aqui na **Direção Concursos** sou responsável pela disciplina de Preparação para o Exame de Capacidade Física.

Caso não me conheça, sou Bacharel em Ciências Militares formado pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN/2003). Sou graduado em Educação Física pela Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx/2006) e exerci a função de Instrutor de Atletismo desta Escola de 2008 a 2013. Tenho Especialização em Biomecânica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ/2010) e Mestrado pelo Programa de Pós-graduação em Ciência do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/2018). Desde 2014 atuo como Pesquisador do Laboratório de Biomecânica do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) colaborando para o bom nível cardiopulmonar e neuromuscular de tropas especializadas ou não.

Tão importante quanto a sua preparação intelectual para o concurso é você chegar numa condição física adequada para o Exame da Capacidade Física e, para isso, **estaremos juntos nessa jornada até a sua APROVAÇÃO, combinado?** Desejo ser um facilitador desse processo!

É com EXPECTATIVA E ENTUSIASMO que inicio este curso de **PREPARAÇÃO PARA O EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA**. A programação de aulas, que você verá mais adiante, foi concebida especialmente para a sua preparação focada no concurso para o cargo de **ESCRIVÃO DA POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL**. Tomei por base o atual edital, e cobriremos desde as orientações gerais de treinamento até a execução específica dos testes físicos exigidos pela banca examinadora, ok? Ajudarei você a organizar seu plano de treinamento em coordenação com seu plano de estudo e, assim, você estará otimizando o seu precioso tempo. É importante que você entenda a estreita relação entre estado físico, saúde e eficiência profissional de policiais, fator que certamente **aumentará as suas chances de aprovação no exame de capacidade física**.

Neste material você terá:

Curso completo escrito (PDF)

Informações essenciais para o exame de capacidade física do edital para o cargo de Escrivão da Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF) 2020, Orientações gerais para testes físicos, Orientações específicas para os testes físicos exigidos no edital e Proposta de um plano de treinamento

Contato direto com o professor

Para você sanar suas dúvidas DIRETAMENTE conosco sempre que precisar

Você se considera com um bom nível de condicionamento? Ou o treinamento físico nunca fez parte da sua vida? Não tem problema, este curso atende a ambos. Estaremos focados nos índices a serem atingidos especificamente nos testes do concurso. Minha recomendação é que você comece lendo o conteúdo em PDF, particularmente os critérios de execução dos testes e para depois se ambientar com o Programa de Treinamento. E fique à vontade para entrar em contato comigo sempre que for necessário.

Caso você queira tirar alguma dúvida antes de adquirir o curso, basta me enviar um e-mail ou um *direct* pelo Instagram:



profvalentetestefisico@gmail.com



[Prof_Valente](https://www.instagram.com/Prof_Valente)

Como este curso está organizado

Como já adiantei, neste curso nós veremos EXATAMENTE o que será exigido pela banca examinadora dos testes físicos no seu edital. Os tópicos abordados serão os seguintes:

Concurso Público da POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL – cargo ESCRIVÃO

Disciplina: Preparação para o Exame de Capacidade Física

Conteúdo:

- 1 – Informações essenciais para exame de capacidade física do edital da PCDF 2020.
- 2 – Orientações gerais para testes físicos.
- 3 – Orientações específicas para os testes exigidos no edital.
- 4 – Proposta de um plano de treinamento.

Para cobrir este edital integralmente, o nosso curso está organizado da seguinte forma:

Aula	Data	Conteúdo
00	04/05	<i>Informações essenciais para o exame de capacidade física do edital da PCDF 2020 (aula demonstrativa)</i>
01	07/05	<i>Orientações gerais para testes físicos</i>
02	09/05	<i>Orientações específicas para os testes físicos exigidos no edital</i>
03	12/05	<i>Plano de Treinamento para o Exame de Capacidade Física da PCDF 2020</i>

VAMOS COMEÇAR? Para esta aula demonstrativa procurei tornar de fácil compreensão o que você deve saber em relação ao exame de capacidade física do edital da PCDF. Para isso, atente para o previsto no item 14.1, página 27 do Edital:

"Serão convocados para o exame de capacidade física TODOS OS CANDIDATOS APROVADOS NOS EXAMES BIOMÉTRICOS E NA AVALIAÇÃO MÉDICA".

Este é um ponto que você terá que quebrar paradigmas! Em um concurso onde há testes físicos, não é recomendado que você **espere ser aprovado em uma determinada fase para, assim, iniciar a sua preparação**. É um **ERRO QUE MUITOS COMETEM** e que pode comprometer seu objetivo final. Portanto, mãos à obra!

Como funciona o Exame de Capacidade Física

Então, para que serve esse tal exame de capacidade física?

Para começarmos as nossas orientações, você precisa entender que o exame de capacidade física, além de ser **eliminatório do concurso**, é importante para o desempenho do Cargo de Escrivão da Polícia Civil. Os testes exigidos avaliarão a sua capacidade para suportar, física e organicamente, as exigências de prática de atividade física a que será submetido durante o Curso de Formação e, principalmente, para desempenhar as atividades típicas da profissão que está escolhendo.

Lembre-se que o CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL é de caráter eliminatório, como também, classificatório, crescendo ainda mais a **importância do seu bom estado físico**.

Percebeu a prioridade que deve dar à preparação física? A partir de agora vamos conversando sobre informações essenciais previstas no edital.

Quem realizará os testes físicos?

Somente os **candidatos aprovados nos exames biométricos e na avaliação médica** deverão realizar o exame de capacidade física. O teste possui **CARÁTER ELIMINATÓRIO**, sendo estabelecida uma **PONTUAÇÃO DE ZERO A 100 PONTOS PARA CADA TESTE ESPECÍFICO** realizado pelo candidato. As tabelas de pontuações você verá mais a frente!

Qual o local e horário dos testes físicos?

O local e o horário da Prova de Capacidade Física serão divulgados em edital específico. Cuidado!! **O NÃO COMPARECIMENTO ELIMINA O CANDIDATO DO CONCURSO.**



Preciso levar um atestado médico?



SIM!

Você precisará **comprovar** que está **APTO** e sem restrições à prática de atividades físicas e **à realização dos testes de capacidade física exigidos especificamente do edital**.

Para isso, deverá levar um atestado médico original ou a cópia autenticada em cartório, com a data, de no máximo, 30 dias que antecedem a realização dos testes. **O EDITAL APRESENTA UM MODELO DE ATESTADO MÉDICO (Anexo IV)!**

Esse atestado médico você deverá **ENTREGAR** no momento da sua **IDENTIFICAÇÃO À COMISSÃO ORGANIZADORA**, **antes do início dos testes**. Fique atento porque ele tem **CARÁTER OBRIGATÓRIO** e não será aceita a entrega de atestado médico em outro momento. **A não apresentação ELIMINA o candidato!**

A gravidez não dispensa a candidata da prova de capacidade física que deve ser realizada no prazo máximo de **120 dias após o parto ou o fim do período gestacional**, sem prejuízo da participação nas demais fases do concurso público.

Quais os testes físicos que serão realizados?



O exame de capacidade física consistirá de **QUATRO TESTES**, todos de **REALIZAÇÃO OBRIGATÓRIA** e independentemente do desempenho dos candidatos em cada um deles.

O edital não aborda um **INTERVALO DE TEMPO ENTRE CADA UM DOS TESTES** nem a sequência dos mesmos. Essas informações estarão contidas em edital específico. Os testes físicos cobrados são:

- a) Teste dinâmico na barra fixa (para homens) ou Teste estático na barra fixa (para mulheres);
- b) Teste de Flexão Abdominal (ambos os sexos);
- c) Teste de Meio-Sugado (ambos os sexos); e
- d) Teste de corrida de 12 minutos (ambos os sexos).



Imediatamente pós os testes físicos, todos os candidatos independente do resultado, serão submetidos ao exame **toxicológico de urina**!

Que tipo de roupa eu devo usar nos testes físicos?

Compareça com **ROUPA APROPRIADA** para prática de atividade física, tais como: **camiseta, calção ou bermuda, tênis e meias**. Normalmente os locais disponibilizam vestiários ou banheiros para a troca de roupas antes dos testes.



A Comissão Organizadora fará algum aquecimento com os candidatos antes dos testes?



NÃO!

O aquecimento ou alongamento pré-testes será **DE SUA RESPONSABILIDADE**.

E como funciona essa pontuação dos testes físicos?

É simples! Cada teste prevê uma tabela de pontuação relacionada com o rendimento obtido. O **CANDIDATO(A) SERÁ ELIMINADO(A)** se não atingir um aproveitamento mínimo de **50% da pontuação** para ser aprovado **em cada teste específico** ou não obtiver **60% de aproveitamento no somatório total das notas**. Mais a frente, quando falarmos de cada teste especificamente, você verá a sua tabela de pontuação. Logicamente que ela é diferente para homens e mulheres.

E se eu não estiver bem ou passar mal durante os testes físicos? Posso repetir?

POSSIVELMENTE NÃO!

Normalmente, **não é dado qualquer tratamento diferenciado** caso algum candidato(a) estiver em situações como estado menstrual, gravidez, indisposições, câimbras, contusões, luxações, fraturas etc. no dia do teste físico que impossibilitem a realização de um ou mais testes ou diminuam a capacidade





Recentemente o SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL (STF) CONCEDEU AS **CANDIDATAS GRÁVIDAS** O DIREITO DE REMARCAR O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA EM CONCURSOS PÚBLICOS, mesmo que não esteja previsto no edital. Para maiores detalhes veja em: <https://folhadirigida.com.br/noticias/concurso/especial/stf-autoriza-gestantes-a-remarcarem-testes-fisicos-em-concursos>.

E como saberei se fui aprovado?

O edital já lhe mostra os critérios de aprovação e de pontuações nos testes físicos. Assim, durante a própria realização, você já saberá se foi aprovado (caso atinja a pontuação mínima para aquele teste). Você só não saberá como foi a sua pontuação em relação aos outros candidatos. Lembre-se de que os testes são de caráter apenas eliminatório não importando a pontuação obtida. Você deve apenas obter o mínimo previsto para continuar no processo seletivo do concurso.



O **RESULTADO FORMAL** do exame de capacidade física será publicado posteriormente por intermédio de um **EDITAL ESPECÍFICO** que exibirá o nome dos aprovados. Trata-se de um **COMUNICADO DE CONVOCAÇÃO** que exibirá o local e respectivo horário para a realização dos testes.

Veja então um resumo das principais situações de reprovação nos testes físicos



- 1 - **Faltar ao exame no dia marcado.**
- 2 - Não apresentar o **atestado médico específico.**
- 3 - **Deixar de realizar** alguma das **avaliações** de capacidade física (independente se atingiu ou não a performance mínima em algum deles).
- 4 - Não obter o **mínimo de 50% dos pontos** em cada **uma das avaliações** ou não obter **60% dos pontos, na somatória da pontuação dos testes.**

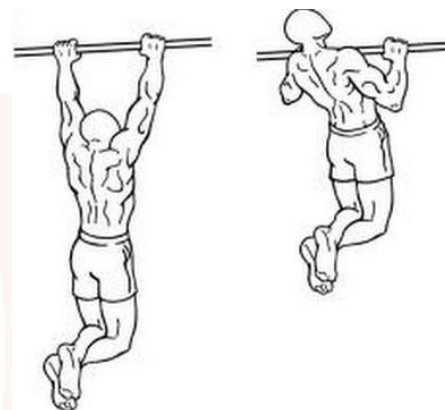
Descrição dos testes físicos previstos no edital

Agora que já lhe ambientamos sobre as principais informações a prova de capacidade física, vamos falar especificamente sobre os critérios de aprovação, ou seja, as condições de execução de cada um dos testes previstos.

Teste dinâmico na barra fixa

Esse teste físico é exigido somente para os homens, sendo avaliado no número de repetições válidas. Veja como proceder:

Posição inicial: você deverá se pendurar na barra, com pegada **PRONADA**, ou seja, as costas das mãos voltadas para o corpo do executante, **OU SUPINADA** (palma das mãos voltadas para o corpo do executante) **mantendo os cotovelos estendidos**. Para a entrada em posição você pode receber ajuda externa. Após se posicionar, deve manter seu corpo na vertical, sem contato com o solo e nem com as barras de sustentação lateral. Aos candidatos de maior estatura pode ser concedida a possibilidade de flexionar os joelhos para evitar que toquem o solo.



Execução: inicie o movimento com a flexão dos cotovelos (elevação do corpo) até que o seu queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço (descida do corpo) e voltando à posição inicial. Uma subida e descida serão consideradas um movimento completo (uma flexão).

Cuidado! O candidato que **NÃO OBTIVER O DESEMPENHO MÍNIMO DE TRÊS FLEXÕES NA BARRA** será considerado **ELIMINADO DO TESTE E DO CONCURSO**.

A tentativa **SERÁ INVÁLIDA** se você:

- Não estender completamente os cotovelos (não esticar os braços) no início de uma nova execução.
- Tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação lateral da barra após o início das execuções.
- Apoiar o queixo na barra.
- Der pausa no movimento (o movimento deve ser dinâmico)

**NÃO É PERMITIDO:**

- Receber qualquer tipo de **ajuda física**, após a tomada de posição inicial.
- Flexionar o quadril, o joelho ou ambos, em qualquer momento do teste.
- **Utilizar luvas** ou qualquer outro artifício para proteção das mãos.
- **Estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra.**
- **Utilizar impulso de braços e tronco para frente** e para cima, levando o peito para cima;

**É PERMITIDO:**

- **Flexionar os joelhos** para evitar que os pés toquem no solo (particularmente os de maiores estaturas).
- Uma **SEGUNDA TENTATIVA**, no mínimo **cinco minutos após a primeira tentativa**, **CASO NÃO CONSIGA ATINGIR O DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO** (pelo menos 3 execuções).

Tabela de pontuações para o teste dinâmico de barra para os homens

Número de flexões	Pontuação
Abaixo de 3 flexões	0,0 – Eliminado
3 flexões	50,00 pontos
4 flexões	60,00 pontos
5 flexões	70,00 pontos
6 flexões	80,00 pontos
7 flexões	90,00 pontos
8 flexões	100,00 pontos

Teste estático na barra fixa

Esse teste físico é exigido somente para as mulheres sendo avaliado no tempo de permanência na posição em segundos. Veja como proceder:

Posição inicial: você receberá o comando de “em posição”. Nesse momento você deverá se pendurar na barra com pegada **PRONADA**, ou seja, as costas das mãos voltadas para o corpo da executante, ou **SUPINADA**, as palmas das mãos voltadas para o corpo da executante, mantendo os braços flexionados e o queixo



acima da parte superior da barra, sem nela se apoiar. Até esse momento você manterá a posição com um apoio nos pés.

Execução: depois de você tomar a posição inicial, o fiscal da prova dará o comando de iniciar e o apoio de pés será retirado. Imediatamente a cronometragem do tempo será iniciada, devendo a candidata **permanecer na posição o máximo de tempo possível**.

Cuidado! Se você não obtiver o desempenho **MÍNIMO DE 10 SEGUNDOS EM SUSPENSÃO**, em uma das duas tentativas, será considerada **ELIMINADA DO TESTE E DO CONCURSO**.

NÃO É PERMITIDO:



- **Tocar com o(s) pé(s) o solo** ou qualquer parte de sustentação lateral da barra após o início das execuções.
- **Receber qualquer tipo de ajuda física**, após a tomada da posição inicial.
- **Utilizar luva(s)** ou qualquer outro artifício para proteção das mãos.
- Permitir que o **queixo fique abaixo da parte superior da barra**.
- **Flexionar o joelho ou o quadril**.
- **Estender o pescoço**, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra.
- **APOIAR O QUEIXO NA BARRA**.

É PERMITIDO:



- **Flexionar os joelhos**, evitando que os pés toquem no solo (candidatas mais altas);
- Uma **SEGUNDA TENTATIVA**, no mínimo **cinco minutos após a primeira tentativa**, **CASO NÃO CONSIGA ATINGIR O DESEMPENHO MÍNIMO DE TEMPO EXIGIDO** (pelo menos 10 segundos).

Tabela de pontuações para o teste estático de barra para as mulheres

Número de flexões	Pontuação
Abaixo de 10 segundos	0,0 – Eliminado
Igual ou superior a 10 segundos e abaixo de 15 segundos	50,00 pontos
Igual ou superior a 15 segundos e abaixo de 20 segundos	60,00 pontos
Igual ou superior a 20 segundos e abaixo de 25 segundos	70,00 pontos
Igual ou superior a 25 segundos e abaixo de 30 segundos	80,00 pontos
Igual ou superior a 30 segundos e abaixo de 35 segundos	90,00 pontos
Igual ou superior a 35 segundos	100,00 pontos

Teste de flexão abdominal

Esse teste físico é exigido tanto para os homens quanto para as mulheres sendo avaliado no número de repetições válidas. Veja como proceder:

Posição inicial: deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo.



Execução: ao silvo de apito você deverá realizar um movimento simultâneo de flexão de joelhos e de quadril (posição sentado), os pés deverão tocar o solo, e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, realizar o movimento inverso voltando à posição inicial.

Cuidado! O candidato(a) deve realizar o **MÁXIMO DE REPETIÇÕES** completas no **TEMPO DE UM MINUTO**. As repetições serão contadas até o momento da interrupção do teste pelo avaliador a um novo silvo de apito.

O **CANDIDATO** que não obtiver o desempenho **MÍNIMO DE 31 FLEXÕES** consecutivas em uma das duas tentativas e a **CANDIDATA** que não obtiver o desempenho **MÍNIMO DE 26 FLEXÕES** consecutivas em uma das duas tentativas estarão impedidos de prosseguir no exame de capacidade física e serão considerados **ELIMINADOS DO CONCURSO**.



NÃO É PERMITIDO:

- Ao final de cada repetição, **deixar de tocar o solo com a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares** (com os joelhos completamente estendidos).
- **Deixar de alcançar ou ultrapassar com os cotovelos, os joelhos pelo lado de fora do corpo.**



É PERMITIDO:

- O direito a uma **SEGUNDA TENTATIVA**, no mínimo **cinco minutos após a primeira tentativa**, **CASO NÃO CONSIGA ATINGIR O DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO**.

Tabela de pontuações para o teste flexão abdominal de homens e mulheres

Número de flexões abdominais		Pontuação
Masculino	Feminino	
Igual ou abaixo de 30 flexões	Igual ou abaixo de 25 flexões	0,0 – Eliminado
31 flexões	26 flexões	50,00 pontos
32 flexões	27 flexões	60,00 pontos
33 flexões	28 flexões	70,00 pontos
34 flexões	29 flexões	80,00 pontos
35 flexões	30 flexões	90,00 pontos
36 flexões	31 flexões	100,00 pontos

Teste de Meio Sugado

Esse teste físico é exigido tanto para os homens quanto para as mulheres sendo avaliado no número de repetições válidas. Veja como proceder:

Posição inicial: o candidato(a), ao comando de “em posição” toma a posição de “sentido”, com os pés juntos e braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos junto à coxa.

Execução: é realizado em 2 tempos:

Tempo 1: ao silvo de apito você deverá realizar um movimento de flexão de joelhos (mantê-los apontados para frente) e apoiará as mãos no solo por fora das pernas. A seguir, você deve estender os joelhos (jogue as pernas para trás e mantenha-as totalmente esticadas apoiando no solo com a ponta dos pés), tomando a posição de flexão de braços no solo.



Tempo 2: imediatamente volte à posição de flexão de joelhos (joelhos entre os braços), apoiando-se com as mãos no solo. Após isso, volte à posição inicial (posição de sentido) mantendo o corpo completamente na posição vertical.

Cuidado! O candidato(a) deve realizar o **MÁXIMO DE REPETIÇÕES** completas no **TEMPO DE UM MINUTO**. As repetições serão contadas até o momento da interrupção do teste pelo avaliador a um novo silvo de apito.



O **CANDIDATO** que não obtiver o desempenho **MÍNIMO DE 20 REPETIÇÕES** consecutivas em uma das duas tentativas e a **CANDIDATA** que não obtiver o desempenho **MÍNIMO DE 16 REPETIÇÕES** consecutivas em uma das duas tentativas estarão impedidos de prosseguir no exame de capacidade física e serão considerados **ELIMINADOS DO CONCURSO**.

NÃO É PERMITIDO:



- Iniciar cada repetição com o tronco curvado à frente.
- Deixar de colocar as mãos no solo antes de lançar os membros inferiores para trás.

É PERMITIDO:



- O direito a uma **SEGUNDA TENTATIVA**, no mínimo **cinco minutos após a primeira tentativa**, **CASO NÃO CONSIGA ATINGIR O DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO**.

Tabela de pontuações para o teste de meio sugado de homens e mulheres

Número de repetições de meio-sugado		Pontuação
Masculino	Feminino	
Igual ou abaixo de 19 repetições	Igual ou abaixo de 15	0,0 – Eliminado
20 repetições	16 repetições	50,00 pontos
21 repetições	17 repetições	60,00 pontos
22 repetições	18 repetições	70,00 pontos
23 repetições	19 repetições	80,00 pontos
24 repetições	20 repetições	90,00 pontos
25 repetições	21 repetições	100,00 pontos

Teste de corrida de 12 minutos

Esse teste físico também é exigido tanto para os homens quanto para as mulheres sendo avaliado pela distância percorrida. Atente para as seguintes condições de execução:

1) O **início e término do teste** serão identificados por um **sinal sonoro**.

2) O teste deverá ser realizado em uma **pista de atletismo** com condições adequadas (oval ou circular, com tamanho de até 400 metros), apropriada para corrida e **com marcação escalonada a cada 10 metros**. A cada



volta na pista (a referência é a posição de largada) você deverá informar a numeração (4 últimos dígitos) que será fornecida e fixada em sua camiseta.

3) O candidato(a) deverá **percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos**.

4) Cada candidato(a) terá **APENAS UMA TENTATIVA** para realizar o teste.

5) O **CANDIDATO** que não alcançar a **DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2.350 METROS** e a **CANDIDATA** que não alcançar a **DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2.020 METROS** estarão impedidos de prosseguir no exame de capacidade física e serão considerados **ELIMINADOS DO CONCURSO**.

NÃO É PERMITIDO:



- **Abandonar a pista** antes da liberação do fiscal, **após o início da corrida**.
- Deslocar-se, **no sentido para frente e para trás em relação à marcação da pista, depois de finalizados os 12 minutos**, sem a respectiva liberação do fiscal.
- **Dar ou receber** qualquer tipo de **ajuda física**.
- **UMA SEGUNDA TENTATIVA NO TESTE**.

É PERMITIDO:



- **Deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir**.

Cuidado! O teste de corrida será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições levando o candidato ou candidata a eliminação do concurso!

Tabela de pontuações para o teste de corrida de 12 minutos de homens e mulheres

Distância		Pontuação
Masculino	Feminino	
Abaixo de 2.350 metros	Abaixo de 2.020 metros	0,0 – Eliminado
Entre 2.350 e 2.440 metros	Entre 2.021 e 2.100 metros	50,00 pontos
Entre 2.441 e 2.530 metros	Entre 2.101 e 2.180 metros	60,00 pontos
Entre 2.531 e 2.620 metros	Entre 2.181 e 2.260 metros	70,00 pontos
Entre 2.621 e 2.710 metros	Entre 2.261 e 2.340 metros	80,00 pontos
Entre 2.711 e 2.820 metros	Entre 2.341 e 2.420 metros	90,00 pontos
Acima de 2.820 metros	Acima de 2.420 metros	100,00 pontos

Fim de aula! Teve alguma dúvida sobre as informações acima? Acredito que não. Mesmo assim, estarei sempre à disposição! Aguardo a sua presença em nosso próximo encontro!

Atenciosamente,

Prof. Márcio Valente

