

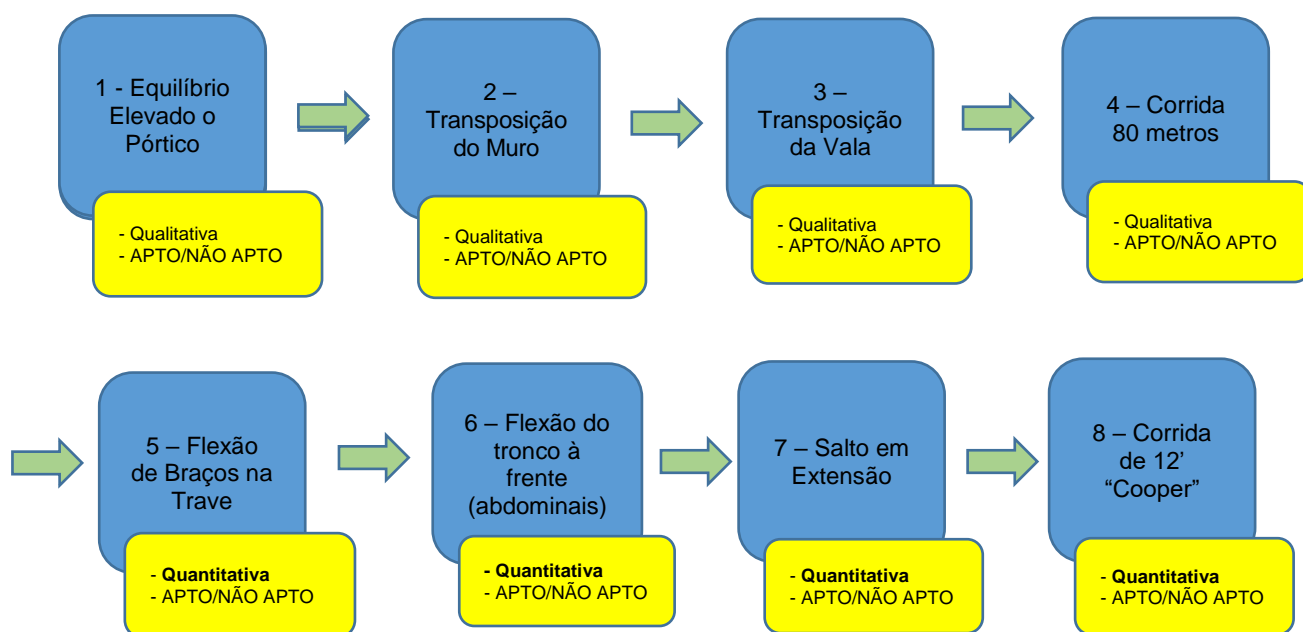
Prova de Aptidão Física (PAF)

CONDIÇÕES GERAIS

- ✓ A Prova de Prova de Aptidão Física (PAF), é parte integrante da 4.^a Fase do Concurso de Admissão.
- ✓ São considerados **APTOS** os candidatos que obtenham sucesso em todas as provas físicas nas condições indicadas.
- ✓ São considerados **NÃO APTOS** os candidatos que não realizem com sucesso uma ou mais provas físicas nas condições indicadas.
- ✓ A sequência das provas a realizar respeita a especificidade dos exercícios, através da alternância de execução entre “flexão” e “extensão”, bem como entre o “trem superior” e o “trem inferior”.
- ✓ Este princípio será considerado para a execução das tentativas subsequentes.
- ✓ O intervalo mínimo entre exercícios é de 5 (cinco) minutos, exceto para a prova de “Cooper” que será de 10 (dez) minutos.
- ✓ Todas as provas são executadas em equipamento de ginástica (uniforme n.º 5).
- ✓ Os candidatos com lesões físicas devem ser portadores de justificação médica.
- ✓ O adiamento e/ou repetição das provas (por lesão durante as mesmas) tem como tempo limite para a sua execução a data indicada para o efeito na calendarização da PAF.
- ✓ Aos candidatos APTOS nas provas 5, 6 e 8 é atribuída uma classificação quantitativa.
- ✓ A classificação da PAF é obtida através da média aritmética das 3 provas constantes na tabela abaixo.
- ✓ Do resultado da PAF não existe recurso.
- ✓ Os candidatos APTOS nas provas físicas mantêm-se em concurso, destinando-se à fase seguinte do mesmo.
- ✓ Os candidatos considerados NÃO APTOS são eliminados do concurso de admissão.

TABELA CLASSIFICATIVA DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA – Prova 5, 6 e 8

Valores	Flexão de braços na trave		Abdominais		Corrida de 12min	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
20	13	11	70	63	3300	3000
19	12	10	67	60	3250	2950
18	11	9	64	57	3200	2900
17	10	8	61	54	3100	2800
16	9	7	58	51	3000	2700
15	8	6	55	48	2900	2600
14	7	5	52	45	2800	2500
13	6	4	49	42	2700	2400
12	5	3	46	39	2600	2300
11	4	2	43	36	2500	2200
10	3	1	40	33	2400	2100



- Equilíbrio elevado no pórtico
- Transposição do muro
- Transposição da vala
- 80 metros
- Flexões de braços na trave
- Abdominais
- Salto em extensão
- Corrida de 12 minutos ("Cooper")

Prova n.º 1 – Equilíbrio Elevado no Pórtico

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Subida e transposição de um dos lanços de maior distância do pórtico, a passo normal (o pé que está em movimento deverá ultrapassar completamente o outro pé que, nesse momento, estará em apoio).
- ✓ É permitida apenas 1 (uma) tentativa.
- ✓ Tempo de execução: 60”.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, iniciar subida ao Pórtico.
- ✓ Colocar-se em pé.
- ✓ Iniciar a prova à ordem do controlador

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Andar agachado.
- ✓ Andar/equilibrar-se com os braços abertos.
- ✓ Andar lentamente.
- ✓ Não ultrapassar o pé da frente completamente ao andar.

Prova n.º 2 – Transposição do Muro

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Com corrida de balanço e chamada a um pé, transpor por intermédio de um salto sem tocar, o muro de alvenaria com 0,25m de espessura e frente mínima de 1,5m.
- ✓ Abordar o muro de frente e efetuar a receção no solo com os pés.
- ✓ Transpor 1 (uma) vez com êxito.
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Altura do muro – masculinos: 0,90m.
- ✓ Altura do muro – femininos – 0,70m.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, colocar-se em posição para execução da transposição do muro.
- ✓ Partida ao sinal do avaliador.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Tocar com qualquer parte do corpo no muro.
- ✓ Fazer a chamada a dois pés.

- ✓ Passar com os pés fora dos limites do muro.
- ✓ Receção sem ser com os pés.

Parar após iniciar a corrida é considerado como execução falhada.

Prova n.º 3 – Transposição da Vala

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Com corrida de balanço e chamada a um pé, transpor, por intermédio de um salto, uma vala de comprimento fixo.
- ✓ Não é permitido cair no interior da vala.
- ✓ Transpor 1 (uma) vez com êxito.
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Comprimento da vala – masculinos: 3,00m.
- ✓ Comprimento da vala – femininos: 2,50m.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, colocar-se em posição para execução da transposição da vala.
- ✓ Partida à ordem do avaliador.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Cair dentro da vala.
- ✓ Fazer a chamada a dois pés.
- ✓ Receção sem ser com os pés.
- ✓ Parar após iniciar a corrida de balanço é contabilizado como uma execução falhada.
- ✓ Corrida, balanço e sair fora dos limites do muro.

Prova n.º 4 – 80 metros planos

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Corrida de pista.
- ✓ Partir da posição de pé, sem apoio, percorrer 80 metros de distância no mais curto espaço de tempo.
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Tempo máximo – masculinos: 11,55”.
- ✓ Tempo máximo – femininos: 13,55”.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).
- ✓ Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
- ✓ A partida será dada à voz e por sinal visual:

- ✓ “Preparados” – bandeira levantada acima da cabeça.
- ✓ “Prontos” – bandeira levantada à altura do ombro.
- ✓ “Já” – bandeira desce energicamente em direção ao solo.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Pisar a linha de partida.
- ✓ Apoiar o pé da retaguarda no lancil (passeio).
- ✓ Desviar da pista atribuída.
- ✓ Falsa partida, assinalada com sinal sonoro (apito), devendo o candidato desacelerar e voltar à posição de partida.

Prova n.º 5 – Flexões na trave

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Partindo da posição de suspensão facial na trave, extensão completa do corpo na vertical. Executar as flexões com os braços simétricos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra, sem o apoiar, voltando de seguida à posição inicial.
- ✓ Não é permitido o balanceamento das pernas, nem paragem durante a execução do exercício.
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Mínimo de repetições – masculinos: 3 flexões.
- ✓ Mínimo de repetições – femininos: 1 flexão.
- ✓ Consultar tabela para valores.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, dirigir-se à trave.
- ✓ À voz de “suspender”, tomar a posição inicial com os braços completamente esticados e mãos voltadas para a frente.
- ✓ À voz de “iniciar” elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o plano horizontal da barra e voltar à posição inicial.
- ✓ Executar as repetições sem pausas.
- ✓ Após a última repetição, descer à voz de “saltar”.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Executar uma repetição imediatamente após a voz de “suspender”. A mesma não será contabilizada.
- ✓ Descer sem autorização após a última flexão. A mesma não será contabilizada.
- ✓ Balancear as pernas.
- ✓ Paragem durante a execução.

- ✓ Não ultrapassar o plano horizontal da barra com o queixo.
- ✓ Não fazer a extensão completa dos dois braços quando retorna à posição inicial.
- ✓ Fazer subidas assimétricas.
- ✓ Usar o balancear do corpo para dar impulso.

Prova n.º 6 – Flexão do tronco à frente (abdominais)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Na posição de deitado dorsal, pernas fletidas a 90° afastadas naturalmente, braços assentes no solo, mãos à nuca com os dedos a tocar nas orelhas, pés fixos no espaldar ou apoiados num banco ou qualquer outra superfície elevada, neste caso com ajuda a segurar os tornozelos.
- ✓ Executar flexões do tronco à frente tocando com ambos os cotovelos nos joelhos em simultâneo retomando a posição inicial. No retorno à posição inicial os ombros e cotovelos devem tocar no solo.
- ✓ Tempo máximo de execução: 60".
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Mínimo de repetições – masculinos: 40 flexões do tronco.
- ✓ Mínimo de repetições – femininos: 33 flexões do tronco.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, coloca-se na posição inicial.
- ✓ À voz de “começar”, executa as repetições até à voz de “parar”.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Não tocar simultaneamente com os cotovelos nos joelhos.
- ✓ Tocar com os cotovelos abaixo dos joelhos.
- ✓ As mãos perderem o contacto com a cabeça.
- ✓ Dar balanço com a cintura.
- ✓ A cintura sair da posição inicial (avançar ou recuar).
- ✓ No retorno à posição inicial, não tocar com os ombros e cotovelos no solo.

Prova n.º 7 – Salto em extensão

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Na posição de pé, parado, com os pés à largura dos ombros, braços naturalmente caídos ao longo do corpo, saltar a máxima distância em extensão.
- ✓ Este intervalo é medido entre a linha de partida e a parte do corpo que tocar mais próxima desta.
- ✓ São permitidas 2 (duas) tentativas.
- ✓ Distância mínima – masculinos: 1,80 metros.
- ✓ Distância mínima – femininos: 1,60 metros.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
- ✓ Após indicação do controlador, executar o salto.
- ✓ É permitido executar o salto descalço.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Tocar com o calçado/pés na linha inicial e final.
- ✓ Balancear os pés antes da execução.
- ✓ Cair com qualquer parte do corpo aquém da linha de chegada. É considerada tentativa falhada.

Prova n.º 8 – Corrida de 12 minutos (Cooper)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

- ✓ Corrida em pista. Percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos (Pista de 400m).
- ✓ É permitida 1 (uma) tentativa.
- ✓ Distância mínima – masculinos: 2400 metros.
- ✓ Distância mínima – femininos: 2100 metros.
- ✓ Fato de ginástica (uniforme n.º 5).

EXECUÇÃO

- ✓ Após a chamada, colocar-se em posição atrás da linha de partida.
- ✓ A partida é dada à voz “começar” ou sinal sonoro (apito), antecedida pela voz de advertência “preparados” e da voz de preparação “prontos”.
- ✓ Será dado um apito aos 11 (onze) minutos, assinalando o início do último minuto da corrida.
- ✓ A corrida termina aos 12 (doze) minutos, assinalado por vários apitos consecutivos.

- ✓ O candidato deve permanecer no local onde terminou a prova, podendo deslocar-se perpendicularmente à pista, aguardando pelo avaliador.

NÃO É PERMITIDO NA EXECUÇÃO

- ✓ Sair da pista durante a execução da prova (dentro ou fora desta).
- ✓ Alterar o sentido do deslocamento na corrida.