

## TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

### GARI

PARANAGUÁ

2011

# **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

## **PARA SELEÇÃO DE GARI**

**O candidato do sexo masculino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.**

### **Teste de Flexão Abdominal (candidato do sexo masculino)**

Pontos	Repetições por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	50	48	46
95	47	45	43
90	44	42	40
85	41	39	37
80	38	36	34
75	35	33	31
70	32	30	28
65	29	27	25
60	26	24	22
55	23	21	19
50	20	18	16

**O candidato do sexo feminino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.**

Pontos	Repetições por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	45	43	41
95	42	40	38
90	39	37	35
85	36	34	32
80	33	31	29
75	30	28	26
70	27	25	23
65	24	22	20
60	21	19	17
55	18	16	14
50	15	13	11

### **Teste de Flexão Abdominal, para o candidato de ambos os sexos**

**A metodologia para preparação e execução do teste levará em consideração as seguintes orientações:**

**a) Posição inicial: o candidato deverá estar deitado na posição decúbito dorsal, as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por outro candidato e os pés apoiados no solo. As mãos deverão estar fixas às têmporas e as costas apoiadas no solo (Fig. 1)**

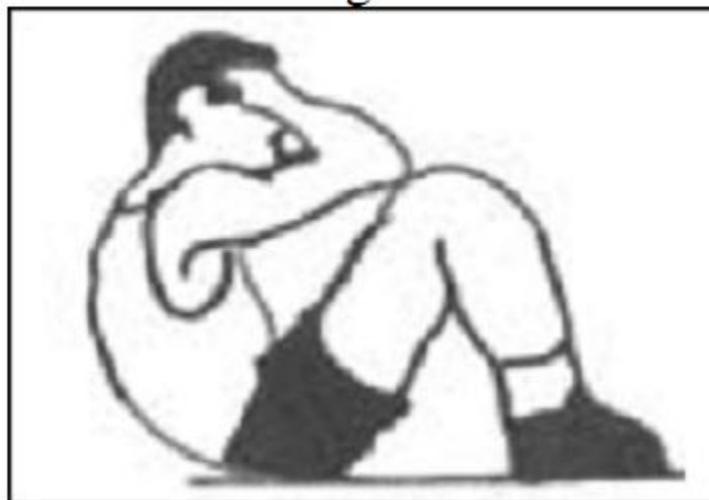
Fig. 1



**b) A preparação e o início do teste serão feitos por meio do comando “atenção candidatos”, “preparar”, e então será acionado um sinal sonoro de apito, onde se dará início o teste.**

**c) Após o sinal sonoro do apito para começar o teste, o candidato deverá iniciar a execução do exercício flexionando o tronco na direção dos joelhos, devendo os cotovelos alcançarem ou ultrapassarem os joelhos (Fig. 2). Na sequência, o candidato deverá retornar à posição inicial, quando será contabilizado uma unidade de movimento completo.**

Fig. 2



**d) O candidato deverá executar o maior número de repetições completas e corretas num tempo de 1 (um) minuto.**

**e) Durante o Teste de Flexão Abdominal, cada candidato será acompanhado por um avaliador, que fará a respectiva contagem do número de abdominais realizado corretamente.**

**f) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o avaliador retomará a contagem da última repetição realizada corretamente.**

**g) Ao soar um novo sinal apito indicativo do término do teste, caso o candidato esteja em meio à execução do exercício, essa repetição não será computada como uma unidade de execução.**

**h) Será permitida apenas 1 (uma) única tentativa para a realização do teste.**

**O candidato do sexo masculino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.**

**Teste de Flexão Abdominal (candidato do sexo masculino)**

<b>Pontos</b>	<b>Repetições por faixa etária</b>		
	<b>18 a 28 anos</b>	<b>29 a 39 anos</b>	<b>40 ou mais anos</b>
100	50	48	46
95	47	45	43
90	44	42	40
85	41	39	37
80	38	36	34
75	35	33	31
70	32	30	28
65	29	27	25
60	26	24	22
55	23	21	19
50	20	18	16

**O candidato do sexo feminino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.**

**Teste de Flexão Abdominal (candidato do sexo feminino)**

Pontos	Repetições por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	45	43	41
95	42	40	38
90	39	37	35
85	36	34	32
80	33	31	29
75	30	28	26
70	27	25	23
65	24	22	20
60	21	19	17
55	18	16	14
50	15	13	11

### **Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo, para o candidato do sexo masculino**

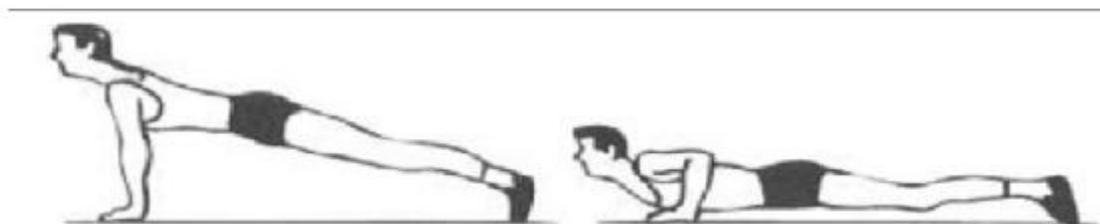
A metodologia para preparação e execução do teste levará em consideração as seguintes orientações:

a) **Posição inicial:** o candidato deverá ficar na posição de quatro apoios – as duas mãos no prolongamento dos ombros com os dedos voltados para frente e os dois pés unidos apoiados no solo com o corpo em extensão e os cotovelos estendidos (Fig. 1).

b) Ao comando “em posição, iniciar”, o candidato deverá realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, mantendo a coluna reta e alinhada com o quadril e as pernas (Fig. 2). Em sequência, o candidato deverá estender novamente os cotovelos, elevando seu corpo até a posição inicial.

Fig. 1

Fig. 2



c) O movimento completo, finalizado com retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

d) Só será computada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial.

e) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos.

f) Durante o teste, cada candidato será acompanhado por um avaliador, que fará a respectiva contagem do número de flexões realizado corretamente.

g) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o avaliador retomará a contagem da última repetição realizada corretamente.

h) A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, não sendo computada pontuação ao candidato.

i) Será permitida apenas 1 (uma) única tentativa para a realização do teste.

j) Caso seja ultrapassado o limite máximo de 10 (dez) segundos sem que seja realizada uma tentativa completa de flexão dos braços, o teste será considerado encerrado, computando-se o número de repetições executadas corretamente até este momento.

O candidato do sexo masculino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.

Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo (candidato do sexo masculino)

Pontos	Repetições por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	45	43	41
95	42	40	38
90	39	37	35
85	36	34	32
80	33	31	29
75	30	28	26
70	27	25	23
65	24	22	20
60	21	19	17
55	18	16	14
50	15	13	11

Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo, para o candidato do sexo feminino

A metodologia para preparação e execução do teste levará em consideração as seguintes orientações:

a) Posição inicial: a candidata deverá ficar na posição de quatro apoios – as duas mãos no prolongamento dos ombros com os dedos voltados para frente e os dois joelhos unidos apoiados no solo com o corpo em extensão e os cotovelos estendidos (Fig. 1)

b) Ao comando “em posição, iniciar”, a candidata deverá realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, mantendo a coluna reta e alinhada com o quadril (Fig. 2). Em seqüência, a candidata deverá estender novamente os cotovelos, elevando seu corpo até a posição inicial.

Fig. 1

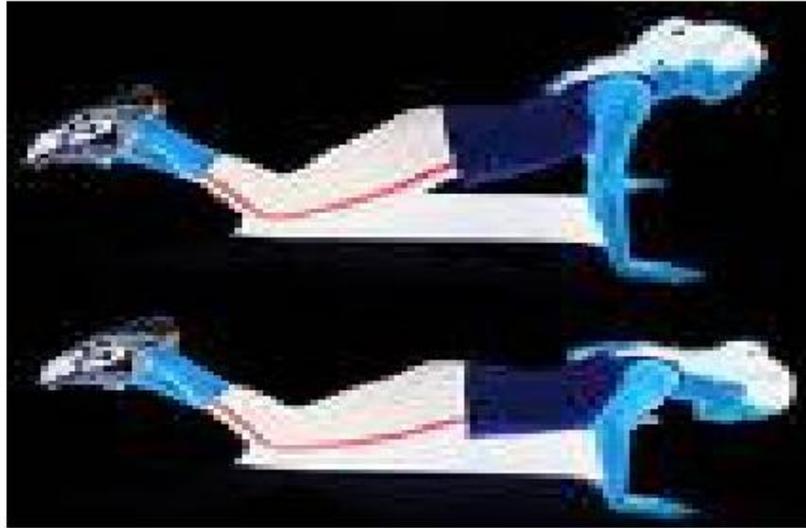


Fig. 2

c) O movimento completo, finalizado com retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

d) Só será computada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial.

e) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos.

f) Durante o teste, cada candidata será acompanhada por um avaliador, que fará a respectiva contagem do número de flexões realizado corretamente.

g) Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o avaliador retomará a contagem da última repetição realizada corretamente.

h) A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, não sendo computada pontuação ao candidato.

i) Será permitida apenas 1 (uma) única tentativa para a realização do teste.

j) Caso seja ultrapassado o limite máximo de 10 (dez) segundos sem que seja realizada uma tentativa completa de flexão dos braços, o teste será considerado encerrado, computando-se o número de repetições executadas corretamente até este momento.

O candidato do sexo feminino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.

**Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo (candidato do sexo feminino)**

Pontos	Repetições por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	30	29	28
95	28	27	26
90	26	25	24
85	24	23	22
80	22	21	20
75	20	19	18
70	18	17	16
65	16	15	14
60	14	13	12
55	12	11	10
50	10	9	8

#### **Teste de Corrida de Média Distância, para o candidato de ambos os sexos**

A metodologia para preparação e execução do teste levará em consideração as seguintes

**orientações:**

- a) O início do teste se dará por meio de um sinal sonoro de apito, quando o cronômetro será acionado para o cômputo do tempo.
- b) Um novo sinal sonoro de apito será acionado no décimo segundo minuto encerrando o tempo de execução do teste.
- c) Somente o cronômetro do coordenador do teste servirá de referência para o início e o término do teste.
- d) Durante a realização do Teste de Corrida de Média Distância, o candidato poderá correr ou caminhar.
- e) Será permitida a parada e a retomada do exercício durante a realização do teste.
- f) Ao soar o apito encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava, em trote ou caminhando, e aguardar a presença do fiscal de setor.
- g) Será proibido ao candidato: abandonar a pista antes da liberação do fiscal de setor; dar ou receber qualquer tipo de ajuda física; deslocar-se no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista após o apito final, sem a respectiva liberação do fiscal de setor.
- h) Será permitida apenas 1 (uma) única tentativa para a realização do teste.
- i) Tempo de execução: 12 (doze) minutos.

**8.3.4.2. O candidato do sexo masculino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.**

#### **Teste de Corrida de Média Distância (candidato do sexo masculino)**

Pontos	Distância percorrida (em metros) por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	2.700	2.500	2.300
95	2.650	2.450	2.250
90	2.600	2.400	2.200
85	2.550	2.350	2.150
80	2.500	2.300	2.100
75	2.450	2.250	2.050
70	2.400	2.200	2.000
65	2.350	2.150	1.950
60	2.300	2.100	1.900
55	2.250	2.050	1.850
50	2.200	2.000	1.800

O candidato do sexo feminino que não alcançar a pontuação mínima de 50 (cinquenta) pontos, conforme o critério de pontuação estabelecido abaixo, será considerado reprovado no teste e conseqüentemente eliminado do Concurso Público.

**Teste de Corrida de Média Distância (candidato do sexo feminino)**

Pontos	Distância percorrida (em metros) por faixa etária		
	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100	2.500	2.300	2.100
95	2.450	2.250	2.050
90	2.400	2.200	2.000
85	2.350	2.150	1.950
80	2.300	2.100	1.900
75	2.250	2.050	1.850
70	2.200	2.000	1.800
65	2.150	1.950	1.750
60	2.100	1.900	1.700
55	2.050	1.850	1.650
50	2.000	1.800	1.600

**Número de Inscrição/Idade:**

**Abdominais:**

<b>Quantidade</b>	<b>Nota:</b>

**Flexões:**

<b>Quantidade</b>	<b>Nota:</b>

**Corrida:**

<b>Distância(metros)</b>	<b>Nota:</b>

Fundesportes

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do Coordenador do Teste**