

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)

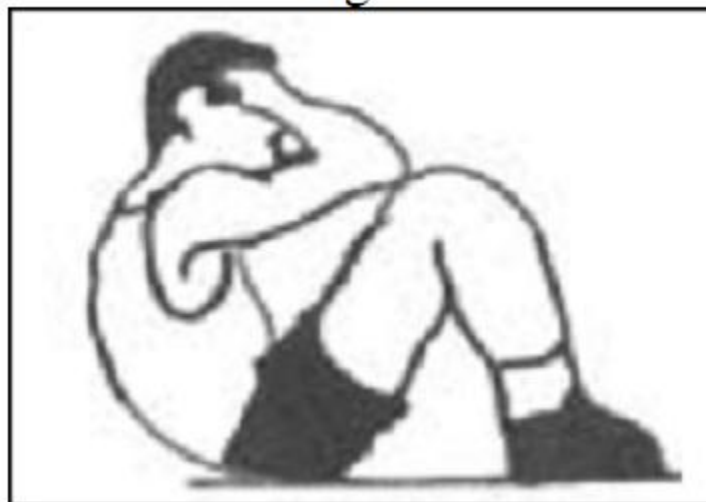
Fig. 1



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)

| 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.

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 |

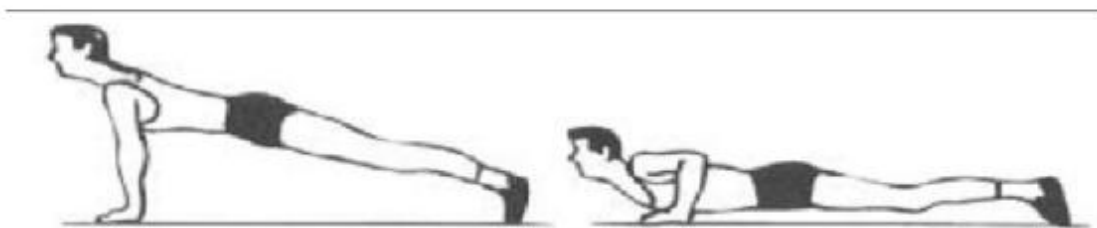
Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo, para o candidato do sexo masculino

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

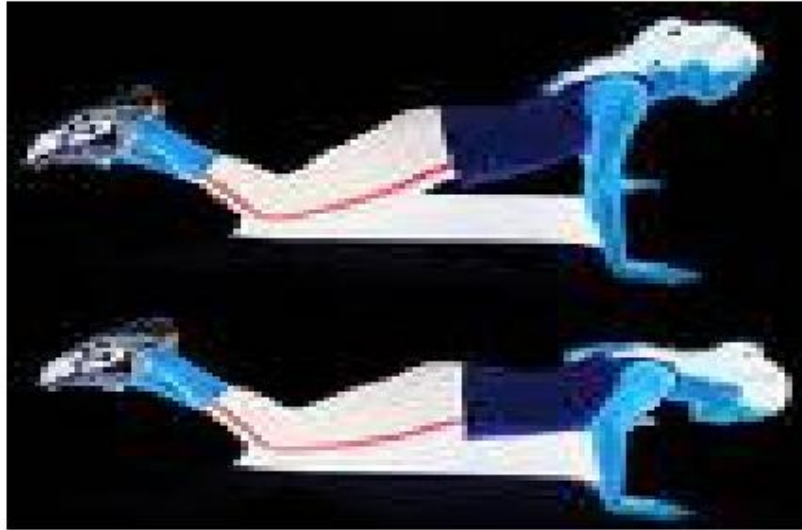


Fig. 2

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:

| Quantidade | Nota: |
|-------------------|--------------|
| | |

Flexões:

| Quantidade | Nota: |
|-------------------|--------------|
| | |

Corrida:

| Distância(metros) | Nota: |
|--------------------------|--------------|
| | |

Fundesportes

Assinatura do Coordenador do Teste