

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ICA 54-2

**APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EXAMES DE
ADMISSÃO E DE SELEÇÃO DO COMANDO DA
AERONÁUTICA**

2009

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ICA 54-2

**APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EXAMES DE
ADMISSÃO E DE SELEÇÃO DO COMANDO DA
AERONÁUTICA**

2009



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENS Nº 180/DE-6, DE 19 DE JUNHO DE 2009.

Aprova a reedição da Instrução “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica”, ICA 54-2.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA, no uso da atribuição que lhe confere o artigo 4º, inciso III e artigo 15, incisos X e XI, do Regulamento do Departamento de Ensino da Aeronáutica, aprovado pela Portaria nº 297/GC3, de 5 de maio de 2008, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da ICA 54-2 “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica”, que com esta baixa.

Art 2º Esta Instrução entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º Revoga-se a PORTARIA DEPENS 172/DE-6, de 22 de setembro de 2008, publicado no Boletim do Comando da Aeronáutica nº 188, 03/10/2008, pág. 6.477.

Ten Brig Ar ANTONIO PINTO MACÊDO
Diretor-Geral do DEPENS

(Publicado no BCA nº 118, de 29 de junho de 2009)

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	9
1.1 <u>FINALIDADE</u>	9
1.2 <u>TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)</u>	9
1.3 <u>EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF (EATACF)</u>	9
1.4 <u>RESPONSABILIDADES</u>	9
1.5 <u>ÂMBITO</u>	10
2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	11
2.1 <u>FINALIDADE</u>	11
2.2 <u>APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA</u>	11
3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF	12
4 APLICAÇÃO DO TACF	13
4.1 <u>GENERALIDADES</u>	13
4.2 <u>OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS</u>	13
5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO DO TACF	14
6 RECURSO	15
7 DISPOSIÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17
Anexo A – Avaliação da força dos membros superiores	18
Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal	21
Anexo C – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores	22
Anexo D – Avaliação da resistência muscular dos membros inferiores	24
Anexo E – Avaliação da capacidade aeróbica máxima	25
Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de admissão e de seleção à Aeronáutica	26
Anexo G – Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de admissão e de seleção à Aeronáutica na especialidade Educação Física	29
Anexo H – Ficha de aplicação e avaliação do TACF para ingresso na Aeronáutica	32
Anexo I – Ficha de controle de voltas do teste de corrida ou marcha de 12 minutos	33
Anexo J – Requerimento de recurso	34

PREFÁCIO

O Departamento de Ensino da Aeronáutica (DEPENS), responsável pelo Ensino na Aeronáutica, vem, por intermédio da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), aperfeiçoando os critérios de avaliação de condicionamento físico para os(as) candidatos(as) dos vários Exames de Admissão e de Seleção aos Cursos e Estágios no Comando da Aeronáutica.

Os parâmetros estipulados para o conjunto de exercícios propostos referem-se às condições que o(a) candidato(a) deve apresentar, considerando que, ao longo dos diversos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica, seja submetido(a) a um treinamento físico orientado, devendo atingir o condicionamento esperado pela Aeronáutica.

Dentro desse entendimento, esta ICA define e regula a aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) exigido para o(a) candidato(a), bem como todos os procedimentos relativos a ele, devendo servir de base para a confecção dos editais dos exames.

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

Disciplinar a aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), medindo e avaliando padrões individuais a serem atingidos pelos(as) candidatos(as):

- a) aos exames de admissão aos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica (COMAER); e
- b) aos cursos e estágios destinados aos militares do Comando da Aeronáutica, realizados pela própria Força ou pelas demais Forças Singulares (Exército Brasileiro e Marinha do Brasil) e Forças Auxiliares (Polícia Militar e Corpo de Bombeiro), caso esteja previsto nas condições específicas de admissão.

1.2 TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)

O TACF é o instrumento que visa medir e avaliar os padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos(as) inscritos nos exames de admissão e de seleção ao ingresso na Aeronáutica, e pelos militares do Comando da Aeronáutica que sejam candidatos(as) aos cursos e estágios de interesse do COMAER.

1.3 EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF (EATACF)

1.3.1 A EATACF é a equipe formada por militares habilitados e credenciados pela CDA para aplicar o TACF, pertencentes ao efetivo das OM sob a jurisdição do respectivo COMAR e convocados pelo Serviço Regional de Ensino (SERENS) a cada exame.

1.3.2 A equipe do EATACF deverá possuir, pelo menos, um militar, Orientador de Treinamento Físico Profissional Militar, com o Curso de Aplicador de TACF, para acompanhar a aplicação do TACF.

1.4 RESPONSABILIDADES

1.4.1 DA EATACF

- a) comparecer ao SERENS na data da sua convocação e inteirar-se dos procedimentos e condutas a serem adotados por ocasião da aplicação do TACF, bem como do conteúdo da portaria do DEPENS para o respectivo exame;
- b) coordenar as atividades relacionadas à aplicação do TACF;
- c) portar todo o material necessário para aplicação do TACF;
- d) atentar para as condições climáticas específicas de cada localidade (temperatura e umidade relativa do ar), alterando, se for o caso e, em consonância com SERENS e o Presidente da Comissão Fiscalizadora, o horário de início do TACF, de forma a preservar a saúde física dos candidatos;
- e) divulgar as instruções necessárias aos candidatos, antes da realização do TACF, esclarecendo os procedimentos que serão adotados durante a realização do teste;

- f) orientar sobre a correta realização dos exercícios, conforme consta dos anexos desta Instrução, descrevendo cada um dos exercícios, demonstrando e esclarecendo que as execuções consideradas incorretas não serão computadas;
- g) aplicar o TACF nos candidatos, segundo o disposto na presente Instrução e/ou o estabelecido na Portaria do DEPENS para o respectivo Exame;
- h) alertar o candidato quando ele estiver realizando exercícios de forma incorreta, informando a correção e solicitando que corrija a sua execução, sem interrupção do exercício;
- i) contar em voz alta, pessoalmente, as repetições de cada candidato, durante a realização dos exercícios;
- j) interromper o exercício quando o(a) candidato(a) executar mais que duas repetições seguidas, fora do padrão estabelecido, após já ter sido alertado para corrigir;
- k) ao final do teste, entregar ao Presidente da Comissão Fiscalizadora/SERENS as fichas de aplicação do TACF (Anexo H), devidamente preenchidas e assinadas; e
- l) aplicar a primeira e a segunda tentativa dos testes no mesmo local, salvo nos casos de necessidade de defesa da lisura do Exame ou da segurança da EATACF e/ou candidatos.

1.5 ÂMBITO

1.5.1 Esta ICA aplica-se aos órgãos e ao efetivo do COMAER envolvidos com os exames de admissão e de seleção aos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica.

2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

2.1 FINALIDADE

Os padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos durante o TACF servirão de parâmetro para aferir se o candidato possui as condições mínimas necessárias para suportar as exigências físicas a que será submetido durante o curso, com vistas ao final deste, ser capaz de atingir os padrões exigidos pela carreira militar.

2.2 APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA

2.2.1 Os resultados obtidos pelo(a) candidato(a) no TACF são comparados com os índices de aprovação em função do sexo, advindo dessa comparação a indicação de:

- **“APTO” (A):** para aquele(a) que alcançar o mínimo de desempenho, segundo o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando a faixa etária e o sexo do(a) candidato(a), conforme descrito no Anexo F;
- **NÃO-APTO” (NA):** para aquele(a) que não atingir o mínimo, segundo o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando a faixa etária e o sexo do(a) candidato(a); e
- **“FALTOSO” (F):** para aquele(a) que, estando apto na Inspeção de Saúde, não comparecer para realizar o TACF.

3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF

3.1 A realização do TACF só é permitida com a presença de 01 (um) médico, 01 (um) enfermeiro e de 01 (uma) ambulância equipada para os primeiros socorros, no local do teste, bem como do pessoal habilitado e credenciado para aplicá-lo.

3.2 Somente os(as) candidatos(as) previamente aprovados na Inspeção de Saúde do respectivo exame podem participar do TACF.

3.2.1 Nas situações em que algum candidato “APTO” na Inspeção de Saúde apresentar-se com alterações fisiológicas ou lesões temporárias, como fraturas, luxações, distensões, indisposições e outros, que possam diminuir a sua capacidade física ou mesmo impossibilitar a realização do TACF, deve-se desconsiderar tais condições, não sendo concedido qualquer tratamento singular.

4 APLICAÇÃO DO TACF

4.1 GENERALIDADES

4.1.1 O TACF deve ser aplicado, obrigatoriamente, pela EATACF designada pelo SERENS.

4.1.2 O candidato deverá estar aquecido, antes de iniciar o teste. O aquecimento é livre, realizado pelo próprio candidato.

4.1.3 O candidato realizará o TACF em um único dia, na ordem especificada no Anexo F desta Instrução.

4.1.4 Deverá ser observado um intervalo mínimo de três minutos entre um exercício e outro.

4.1.5 Os exercícios e parâmetros de aprovação são específicos por tipo de exame, conforme estabelecidos no Anexo F.

4.1.6 Os candidatos aos exames, no qual concorram apenas militares do Comando da Aeronáutica, farão os exercícios previstos na 2ª etapa do TACF regular da Força Aérea, conforme estabelecido no Anexo F.

4.1.7 Os candidatos da especialidade de Educação Física, concurso EAOT-EFI, realizarão exercícios específicos, os quais estão descritos no Anexo G.

4.2 OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS

4.2.1 Não é permitida a pausa para descanso em nenhum dos exercícios. Ocorrendo o caso, o mesmo deve ser interrompido, sendo considerado o número de repetições executadas antes da pausa. No exercício de corrida, a pausa será considerada como a não realização do mesmo, sendo atribuído apreciação “NR” e, conseqüentemente, “NÃO-APTO” no TACF.

4.2.2 O uniforme para a avaliação deve ser o 9º RUMAER, para os candidatos(as) militares da Aeronáutica, e o correspondente para os candidatos(as) civis ou militares de outras Instituições.

4.2.3 Na realização do teste de “corrida ou marcha de 12 minutos”, os candidatos deverão ser divididos em grupos, de forma que cada aplicador fiscalize, no máximo, 8 (oito) candidatos(as).

4.2.4 O candidato que, durante o exercício de “corrida ou marcha de 12 minutos”, se valer de atalhos será considerado “NÃO-APTO”.

4.2.5 Caso a OMAP disponha de uma pista com piso do tipo carvão, terra ou similares, que possa sofrer alterações em função das condições climáticas (alagamento no caso de chuva), a mesma deve apresentar um local alternativo com as características especificadas no Anexo E.

4.2.6 Será eliminado do certame o(a) candidato(a) que desistir ou se recusar a realizar parte do TACF ou, ainda, burlar ou tentar burlar algum exercício, utilizar ou tentar utilizar de meios fraudulentos ou ilegais, bem como praticar ou tentar praticar ato de indisciplina durante a realização do TACF.

5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF

5.1 Estarão aprovados no TACF os candidatos(as) que tenham executado todos os exercícios previstos e, tenham atingido os índices mínimos estabelecidos para cada um.

5.2 Estes índices levam em consideração que o nível inicial de condicionamento físico deve ser o suficiente para que o candidato suporte as exigências físicas as quais é submetido durante o curso e/ou estágio e, para que, ao término do mesmo o militar tenha condições de atingir o “apto” no TACF regulamentar da Força Aérea previsto para sua faixa etária e sexo, conforme a ICA 54-1 TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO COMANDO DA AERONÁUTICA.

6 RECURSO

6.1 O candidato(a) julgado “NÃO-APTO” no TACF poderá solicitar novo teste, em grau de recurso, por meio de requerimento próprio (Anexo J), dirigido ao Vice-Presidente da CDA. Tal documento deverá ser entregue ao Presidente da Comissão Fiscalizadora, o qual deverá encaminhar ao respectivo SERENS.

6.2 Somente poderá requerer o TACF, em grau de recurso, os candidatos(as) que não tiverem atingido os índices estabelecidos em pelo menos um dos exercícios previstos.

6.3 O TACF realizado em grau de recurso será constituído de todos os exercícios previstos na Portaria dos respectivos exames.

6.4 Todos os recursos deverão ser interpostos nos prazos previstos no calendário de eventos das Portarias dos respectivos exames.

6.5 Será considerado “NÃO-APTO” o candidato que tiver sofrido, durante o TACF, algum problema físico causado pela execução dos exercícios e cuja recuperação venha a ocorrer após o período estabelecido para o TACF em grau de recurso.

7 DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1 Para os Cursos e Estágios a serem realizados fora do âmbito do COMAER, o teste físico de seleção somente poderá ser aplicado por instrutor de Educação Física pertencente ao efetivo da CDA.

7.2 Nos casos descritos no item anterior, os testes deverão ter seus padrões de desempenho e aprovação definidos pela Organização responsável pelo curso ou estágio em documentação específica.

7.3 O conteúdo desta ICA não sobrepõe ao estabelecido nos Editais e Portarias dos exames.

7.4 Os casos não-previstos serão submetidos ao Diretor-Geral de Ensino da Aeronáutica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Centro de Documentação e Histórico da Aeronáutica. **Confecção, controle e numeração de publicações: ICA 5-1**. Rio de Janeiro, 2004.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Comissão de Desportos da Aeronáutica. **Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico: ICA 54-1**. Rio de Janeiro, 2006.

CELAFISCS. **Dez anos de contribuição às ciências do esporte**. São Caetano do Sul: Centro de estudos do laboratório de aptidão física de São Caetano do Sul, 1986.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

Anexo A – Avaliação da força dos membros superiores

1 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA

1.1 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA O SEXO MASCULINO

Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	(02) duas. Será concedida uma segunda tentativa para àqueles que não alcançarem o desempenho mínimo na primeira. O intervalo entre as tentativas deverá ser de, no mínimo, 3 minutos.
Posição Inicial	Apoio na barra fixa em pronação, membros superiores e corpo totalmente estendidos e abertura das mãos na projeção dos ombros. Os pés não podem estar tocando o solo. O candidato poderá receber ajuda para atingir esta posição. O avaliado deverá entrar nesta posição quando o avaliador comandar: “em posição”.
1º Tempo	Ao comando de “iniciar” a ser dado pelo avaliador, o avaliado deverá flexionar os membros superiores (cotovelos) até que o queixo ultrapasse a linha superior da barra fixa, mantendo as pernas estendidas.
2º Tempo	Estender completamente o corpo, voltando à posição inicial.
Contagem	Quando o queixo ultrapassar a linha superior da barra fixa, contar-se-á uma repetição.
Nº de repetições	O máximo de repetições, sem pausas para descanso e sem descaracterizar o exercício. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o número mínimo de desempenho estipulado para o teste.
Erros mais comuns	<ul style="list-style-type: none"> a) apoiar o pé no chão entre uma repetição e outra; b) impulsionar-se no chão e, ato contínuo, executar a primeira repetição; c) balançar o corpo e/ou as pernas durante a flexão dos membros superiores; d) flexionar os joelhos e o quadril durante a flexão dos membros superiores; e) apoiar o queixo na barra fixa; f) não estender completamente os membros superiores quando voltar à posição inicial; g) estender os braços antes de ultrapassar completamente o queixo da linha superior da barra fixa; h) repousar entre uma execução e outra; i) não ultrapassar a linha superior da barra com o queixo; e j) estender a coluna cervical (pescoço para trás) durante a fase final da execução do tempo 1.

Continuação Anexo A – Avaliação da força dos membros superiores



Figura 1 – flexão na barra fixa para o sexo masculino

Observações:

- a) a não observação da execução correta do exercícios acarretará na desconsideração da repetição executada de maneira incorreta;
- b) o uso de luvas ou de material de proteção para as mãos será facultativo; e
- c) no caso em que a barra fixa tenha uma altura menor do que a do avaliado com os braços estendidos para cima é obrigatório que o mesmo flexione os joelhos sem, contudo, flexionar o quadril, e execute o movimento seguindo-se as orientações descritas.

1.2 TESTE DE SUSTENTAÇÃO NA BARRA PARA O SEXO FEMININO

Duração	Mínimo de 10 segundos após o exato momento da tomada da posição inicial.
Tentativa	(02) duas. Será concedida uma segunda tentativa para aquelas que não alcançarem o desempenho mínimo na primeira. O intervalo entre as tentativas deverá ser de, no mínimo, 3 minutos.
Posição Inicial	O avaliador deverá posicionar a avaliada com as mãos em pronação de forma que o queixo dela fique acima da linha superior da barra. Os membros inferiores e o corpo devem permanecer totalmente estendidos. A abertura das mãos deve ser na projeção dos ombros e os pés não podem estar tocando o solo.
Tempo único	A avaliada deverá permanecer na posição anterior no maior tempo possível.
Contagem	Tempo decorrido entre o momento exato em que a avaliada toma a posição inicial correta e se sustenta sem apoio até o momento em que o queixo da mesma desça abaixo da linha superior da barra fixa.
Tempo	O máximo de tempo que a candidata conseguir permanecer na posição única.

Continuação Anexo A – Avaliação da força dos membros superiores

- Erros mais comuns
- a) apoiar o pé no chão;
 - b) balançar o corpo e/ou as pernas durante a sustentação na barra fixa;
 - c) flexionar os joelhos e/ou quadril durante a sustentação na barra fixa;
 - d) apoiar o queixo na barra fixa; e
 - e) estender a coluna cervical (pescoço para trás) durante a fase final da execução do tempo único.
 - f) Cronometrista demorar a iniciar a marcação do tempo.



Figura 2 – sustentação na barra para o sexo feminino

Observações:

- a) a não observação da execução correta do exercício acarretará na desconsideração da repetição executada de maneira incorreta.
- b) o uso de luvas ou de material de proteção para as mãos será facultativo.
- c) no caso em que a barra fixa tenha uma altura menor do que a da avaliada, com os braços estendidos para cima, é obrigatório que a mesma flexione os joelhos sem, contudo, flexionar o quadril, e execute o movimento seguindo-se as orientações descritas.

Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal

1 FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS

Duração	01 (um) minuto.
Tentativa	02 (duas).
Posição Inicial	Deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas ao peito na altura dos ombros, joelhos numa angulação de 90°, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, fixados com o auxílio do avaliador (procurar manter as coxas e os joelhos livres).
Tempo 1	Flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.
Tempo 2	Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.
Contagem	Cada vez que o Tempo 1 se completar, deve ser contada uma repetição.
Nº de repetições	O máximo de repetições corretas que conseguir realizar no tempo de 1 minuto. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o número mínimo de desempenho estipulado para a sua faixa etária.
Erros mais comuns	<ol style="list-style-type: none"> soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços; não encostar os cotovelos no terço distal das coxas; não encostar as escápulas no solo no Tempo 2; parar para descansar; não manter os joelhos na angulação de 90°; e retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.



Figura 3 – flexão de tronco sobre as coxas para os sexos masculino e feminino

Obs.: Neste exercício serão exigidos os mesmos padrões de execução para ambos os sexos.

Anexo C – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores

1 FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

Duração	Sem limite de tempo.
Tentativa	02 (duas).
Posição inicial	Apoio de frente, com as palmas das mãos sobre o solo, ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido e os pés paralelos, unidos e apoiados no solo.
1º Tempo	Flexionar os membros superiores, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, passando as costas da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora aproximadamente 45° com relação ao tronco.
2º Tempo	Estender os mesmos, voltando à posição inicial.
Contagem	Quando completar a extensão, deverá ser contada uma repetição.
Nº de repetições	O máximo de repetições, sem pausas para descanso e sem descaracterizar o exercício. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o número mínimo de desempenho estipulado para a sua faixa etária.
Observações	<ul style="list-style-type: none"> a) as mulheres deverão apoiar os joelhos no solo para a execução do exercício. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o número mínimo de desempenho estipulado para a sua faixa etária; e b) a fim de manter os cotovelos projetados para fora, o(a) avaliado(a) poderá aduzir as mãos na posição inicial (vide Figura 4).
Erros mais comuns	<ul style="list-style-type: none"> a) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido; b) não flexionar ou estender totalmente os membros superiores; c) elevar primeiro o tronco e depois os quadris; d) parar para descansar em qualquer posição; e) aproximar os cotovelos do tronco durante as execuções finais, aproximando os braços do tronco; e c) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício.



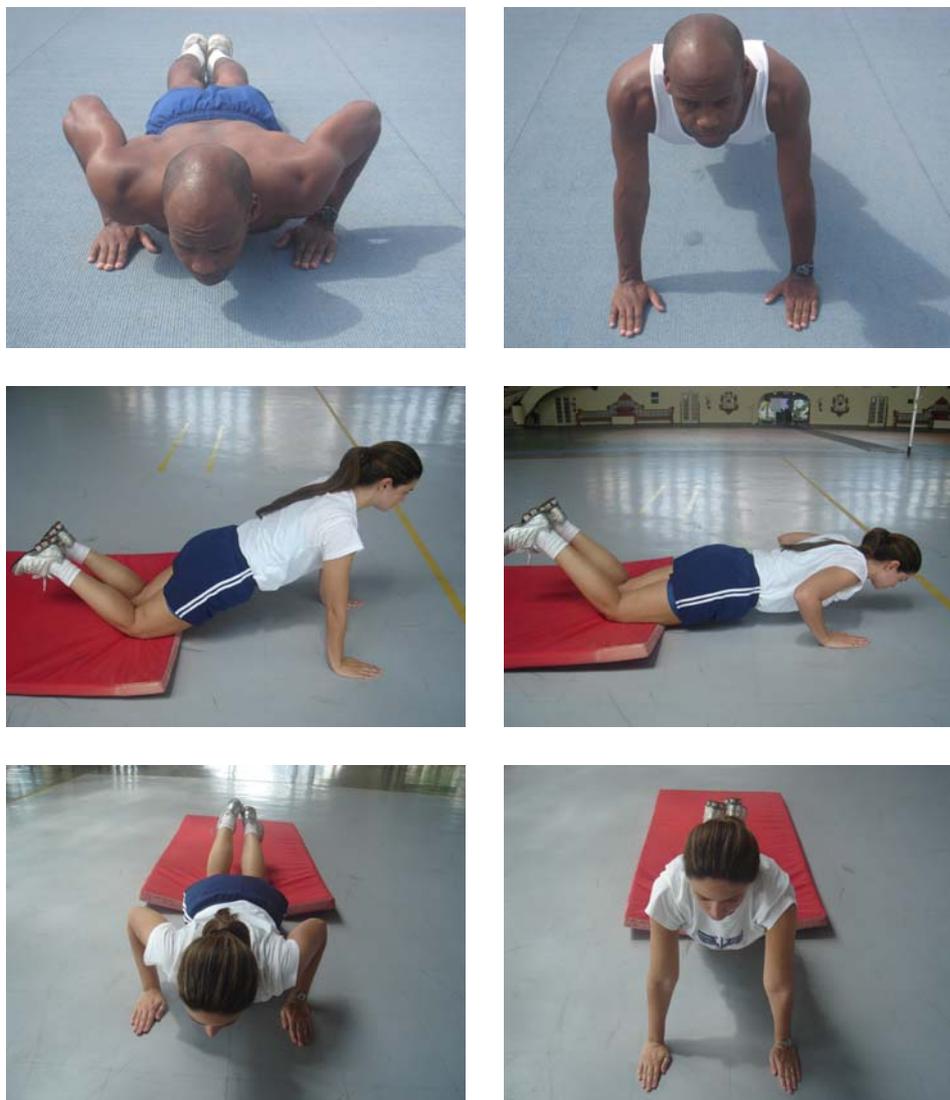
Continuação Anexo C – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores

Figura 4 – flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo para os sexos masculino e feminino

Anexo D – Avaliação da força muscular dos membros inferiores

1 TESTE DE SALTO À FRENTE

Duração	Sem limite de tempo
Tentativa	(02) duas. Será concedida uma segunda tentativa para àqueles que não alcançarem o desempenho mínimo na primeira. O intervalo entre as tentativas deverá ser de, no mínimo, 3 (três) minutos.
Posição Inicial	Em pé, estático, pés alinhados e paralelos sem tocar a linha ou faixa de demarcação do exercício.
1º Tempo	Ao comando de “iniciar” do avaliador, o candidato(a) deverá saltar à frente com movimento simultâneo dos pés, objetivando atingir o ponto mais distante no solo. É permitida a movimentação livre de braços, tronco e pernas.
2º Tempo	Aterrissar, apoiando o calcanhar no solo, procurando manter a posição em pé.
Marca da Distância	A distância será demarcada com duas fitas, ou faixas, ou linhas no chão de forma que a espessura das mesmas será computada no valor medido. O candidato(a), para ser aprovado, não poderá encostar nenhuma parte do corpo nas marcações ou dentro do intervalo discriminado por elas. A parte do corpo mais próxima da linha de saída que tocar o solo, será a referência para a aferição da distância alcançada.
Erros mais comuns	<ul style="list-style-type: none"> a) saltar com somente um dos pés; b) na aterrissagem projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento; e c) tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha.



Figura 5 – salto horizontal para os sexos masculino e feminino

Anexo E – Avaliação da capacidade aeróbica máxima**1 CORRIDA OU MARCHA DE 12 MINUTOS**

Duração	12 (doze) minutos.
Tentativa	01 (uma).
Tempo e distância	O instrutor responsável durante a aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido, desde o seu início até o 9º (nono) minuto. A partir deste momento, o avaliador não deve mais informar o tempo transcorrido ao avaliado, somente as voltas percorrida.
Apito	O teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Neste momento, os avaliados iniciarão a volta à calma, caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim devem permanecer até que o instrutor anote a distância por eles percorrida e o libere do teste.
Numeração	Todos os(as) candidatos(as) deverão receber numeração, a fim de facilitar o controle do avaliador.
Local	Pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, preferencialmente com 500/100 metros, com declividade não superior a 1/1000 e devidamente aferido. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso. Sempre que possível realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.
Execução	A corrida de 12 (doze) minutos pode ser feita em qualquer ritmo condicionado, podendo intercalar a corrida com caminhada, desde que essa alternância corresponda ao esforço máximo do avaliado para o tempo previsto, não podendo o mesmo parar ou sentar para descansar.
Contagem	O resultado obtido será em função da distância percorrida pelo avaliado durante o tempo estabelecido. Para o controle das voltas de cada candidato, o avaliador deve utilizar a “Ficha de controle de voltas do teste de corrida ou marcha de 12 minutos” (Anexo I) e proceder o arredondamento da distância obtida de 10 em 10 metros.
Fiscais	Haverá tantos fiscais quantos forem necessários a serem distribuídos nas curvas do percurso ou em locais que possam oferecer dúvidas quanto ao mesmo.

Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de admissão e de seleção à Aeronáutica

SEXO MASCULINO

CFOAV, CFOINT, CFOINF, CFS/B, EAGS/B, CFT-B

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Flexão na Barra Fixa	2 repetições
Flexão de Tronco	25 repetições
Flexão Ext MMSS	13 repetições
Salto à Frente	1,80 metros
Corrida/Marcha 12 min	2000 metros

CFT-A

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Flexão de Tronco	25 repetições
Flexão Ext MMSS	13 repetições
Corrida/Marcha 12 min	2000 metros

CFC, CFOE, EAOE, CFS/A, EAGS/A

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO			
	20 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos
Flexão de Tronco	29 repetições	22 repetições	17 repetições	13 repetições
Flexão Ext MMSS	17 repetições	12 repetições	10 repetições	7 repetições
Corrida/Marcha 12 min	2040 metros	2000 metros	1910 metros	1770 metros

**Continuação Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de
admissão e de seleção à Aeronáutica**

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT e EIAC

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Flexão na Barra Fixa	2 repetições
Flexão de Tronco	18 repetições
Flexão Ext MMSS	10 repetições
Salto à Frente	1,80 metros
Corrida/Marcha 12 min	1850 metros

CPCAR

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Flexão na Barra Fixa	2 repetições
Flexão de Tronco	22 repetições
Flexão Ext MMSS	10 repetições
Salto à Frente	1,80 metros
Corrida/Marcha 12 min	1800 metros

**Continuação Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de
admissão e de seleção à Aeronáutica**

SEXO FEMININO

CFOAV, CFOINT, CFS, CFS-B

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Sustentação na Barra Fixa	10 segundos
Flexão de Tronco	14 repetições
Flexão Ext MMSS	6 repetições
Salto à Frente	1,40 metros
Corrida/Marcha 12 min	1600 metros

CFOE e EAOF

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO			
	20 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos
Flexão de Tronco	21 repetições	15 repetições	7 repetições	4 repetições
Flexão Ext MMSS	10 repetições	8 repetições	5 repetições	4 repetições
Corrida/Marcha 12 min	1670 metros	1600 metros	1500 metros	1450 metros

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOT

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO
Sustentação na Barra Fixa	10 segundos
Flexão de Tronco	12 repetições
Flexão Ext MMSS	7 repetições
Salto à Frente	1,40 metros
Corrida/Marcha 12 min	1500 metros

Anexo G – Exames de admissão e de seleção à Aeronáutica para especialidade de Educação Física

1 DESCRIÇÃO DOS TESTES

O TACF do exame de admissão ao EAOT-EFI deve ser realizado por profissionais da CDA possuidores de graduação em Educação Física.

O TACF do exame de admissão ao EAOT-EFI constará de sete provas, abaixo discriminadas.

- 1ª) Avaliação do percentual de gordura;
- 2ª) Avaliação da flexibilidade;
- 3ª) Avaliação da resistência muscular dos membros superiores;
- 4ª) Avaliação da resistência muscular dos flexores do tronco;
- 5ª) Avaliação da potência anaeróbica;
- 6ª) Avaliação da capacidade natatória; e
- 7ª) Avaliação da potência aeróbica máxima.

Todas as avaliações devem ser realizadas num único dia, sendo que as seis primeiras no período da manhã e, a sétima, à tarde.

As avaliações consistem em testes específicos e, cada um deles apresenta índices mínimos de desempenho para aprovação de acordo com a faixa etária e o sexo do(a) candidato(a).

Os índices mínimos de desempenho por teste, masculinos e femininos, estão discriminados no item **1.8** deste Anexo.

1.1 AVALIAÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA

A densidade corporal deve ser mensurada por intermédio dos protocolos de Jackson e Pollock, de 1978, para homens e, de 1980, para mulheres. O percentual de gordura deve ser calculado pela equação de Siri (1961).

Cada candidato(a) deve ser avaliado(a) por três profissionais de Educação Física distintos, sendo considerado o menor percentual obtido.

As medidas das dobras cutâneas devem ser realizadas sempre do lado direito do corpo. Porém quando houver alguma impossibilidade, o avaliador poderá adotar as medições no lado esquerdo do avaliado.

As dobras cutâneas utilizadas são:

- para homens: peitoral, abdominal e coxa; e
- para mulheres: tricipital, suprailíaca e coxa.

O padrão de avaliação a ser adotado está discriminado nos Anexos C, D e E da ICA 54-1 de Setembro de 2006

OBS. Caso os avaliadores julguem necessário, poderão optar por realizar a avaliação do percentual de gordura pelo protocolo da medição de circunferências, conforme discriminado no Anexo I da ICA 54-1, de 04 de setembro de 2006.

1.2 AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

A flexibilidade deve ser mensurada por intermédio do Flexiteste de Pavel e Araújo (1980), adaptado para a Aeronáutica, cujos procedimentos de avaliação estão discriminados no Anexo F da ICA 54-1, de setembro de 2006.

Continuação Anexo G – Exames de admissão e de seleção à Aeronáutica para especialidade de Educação Física

O Flexiteste adaptado é composto pelos seguintes movimentos:

1º) Extensão com adução posterior do ombro;

2º) Flexão do quadril;

3º) Abdução do quadril;

4º) Flexão do tronco partindo da posição sentada; e

5º) Adução posterior a partir da abdução de 180º do ombro com o cotovelo flexionado.

Cada candidato(a) deve ser avaliado por um profissional de educação física, porém os índices de cada movimento devem ser determinados por consenso entre três avaliadores. Cada movimento será realizado uma única vez e os índices possíveis variam de 0 (zero) a 4 (quatro). Como resultado final será considerado o somatório dos cinco movimentos. Os movimentos 2, 3 e 5 devem ser realizados no lado direito do corpo. Se por algum motivo não puder ser realizado do lado direito o avaliador poderá adotar o movimento no lado esquerdo do avaliado.

1.3 AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES

A avaliação da resistência muscular dos membros superiores deve ser realizada pelo teste de flexão e extensão dos membros superiores, cujos procedimentos estão descritos no Anexo C desta instrução.

1.4 AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS FLEXORES DO TRONCO

A avaliação da resistência muscular dos flexores do tronco deve ser realizada pelo teste de flexão do tronco sobre as coxas, cujos procedimentos estão descritos no Anexo B desta instrução.

1.5 AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBICA

A avaliação da potência anaeróbica deve ser realizada pelo teste de corrida de 100 metros rasos.

O teste deve ser em pista de atletismo, preferencialmente de piso sintético, sendo facultado ao(à) candidato(a) o uso de sapatilhas de pregos de até 8 mm e/ou bloco de partida. Cada candidato(a) terá direito a uma única tentativa para realizar o teste.

Serão observadas as regras da IAAF (Federação Internacional de Atletismo) para a aplicação do teste e cronometragem dos tempos.

1.6 AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE NATATÓRIA

A avaliação da capacidade natatória deve ser realizada pelo teste de 50 metros no estilo “nado livre” de acordo com as regras da FINA (Federação Internacional de Natação).

O(a) candidato(a) não poderá apoiar os pés no chão da piscina e/ou escorar-se nas raia ou bordas laterais durante o teste. O descanso será permitido somente nas bordas horizontais, desde que seja observado o tempo limite total do teste. Cada candidato(a) terá direito a uma única tentativa para realizar o teste.

Será facultado ao(à) candidato(a) a saída do bloco, da borda ou de dentro d'água. Os cronômetros devem ser acionados quando o(a) candidato(a) se mexer na posição de partida ou ao sinal do árbitro.

Continuação Anexo G – Exames de admissão e de seleção à Aeronáutica para especialidade de Educação Física

1.7 AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA AERÓBICA MÁXIMA

A avaliação da potência aeróbica máxima deve ser realizada pelo teste de corrida ou marcha de doze minutos, cujos procedimentos estão descritos no Anexo E desta Instrução.

1.8 ÍNDICES MÍNIMOS DE DESEMPENHO POR FAIXA ETÁRIA E SEXO

1.8.1 PARA O SEXO MASCULINO

AVALIAÇÕES	DESEMPENHO			
	ATÉ 29 ANOS		ACIMA DE 29 ANOS	
Percentual de gordura	MÁXIMO DE	21,6%	MÁXIMO DE	22,9%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	17 repetições	MÍNIMO DE	12 repetições
Flexão do tronco	MÍNIMO DE	29 repetições	MÍNIMO DE	22 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	10	MÍNIMO DE	08
Potência anaeróbia	MÍNIMO DE	15 segundos	MÍNIMO DE	17 segundos
Capacidade natatória	MÍNIMO DE	1 min e 30 seg	MÍNIMO DE	1 min e 50 seg
Potência aeróbia máx	MÍNIMO DE	2.040 metros	MÍNIMO DE	2.000 metros

1.8.2 PARA O SEXO FEMININO

AVALIAÇÕES	DESEMPENHO			
	ATÉ 29 ANOS		ACIMA DE 29 ANOS	
Percentual de gordura	MÁXIMO DE	27,6%	MÁXIMO DE	31,4%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	10 repetições	MÍNIMO DE	8 repetições
Flexão do tronco	MÍNIMO DE	21 repetições	MÍNIMO DE	15 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	12	MÍNIMO DE	08
Potência anaeróbia	MÍNIMO DE	18 segundos	MÍNIMO DE	20 segundos
Capacidade natatória	MÍNIMO DE	2 min	MÍNIMO DE	2 min e 20 seg
Potência aeróbia máx	MÍNIMO DE	1.670 metros	MÍNIMO DE	1.600 metros

Anexo I – Ficha de controle de voltas do teste de corrida ou marcha de 12 minutos

EXAME: _____

LOCAL DE REALIZAÇÃO: _____ METRAGEM POR VOLTA: _____ m.

CONTROLE DE VOLTAS DA CORRIDA OU MARCHA DE 12 MINUTOS

NÚMERO DO CANDIDATO	NÚMERO DE VOLTAS												FRAÇÃO (m)	DISTÂNCIA TOTAL (m)		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

AVALIADOR: _____

Anexo J – Requerimento de Recurso

AO ILMO SR VICE-PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA
AERONÁUTICA

Eu, _____, servindo no (a)
(OM), _____ residente/à _____

_____ Bairro _____

_____ Cidade _____ Estado _____ CEP _____

_____ Telefone () _____ nascido em ____/____/____, candidato ao
(concurso) _____, inscrição nº _____, tendo realizado
o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) em ____/____/____, na
cidade de _____ e tendo sido considerado “NÃO-APTO”, vem
solicitar novo teste, em grau de recurso, conforme disposto nas Instruções Específicas do
Exame.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do candidato

RECIBO DO CANDIDATO

Recebi em ____/____/____, às ____:____ horas, o requerimento referente
ao Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), em grau de recurso, do
candidato (a) _____.

Assinatura e Carimbo – SERENS