

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ICA 54-2

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

2006

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 PROCESSOS DE
INCORPORAÇÃO, EXAMES DE ADMISSÃO E DE
SELEÇÃO DO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2006

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

A ICA 54-2, aprovada pela portaria nº 264/DE-6, de 28 de novembro de 2006, é assim modificada:

1 SUBSTITUIÇÃO DE PÁGINAS

RETIRE	ANO	COLOQUE	ANO
Pág 26	2006	Pág 26	2007
Pág 27	2006	Pág 27	2007

3. CORREÇÃO

3 ARQUIVO

Depois de efetuar as substituições, archive esta folha após a página de rosto da publicação original.

4 APROVAÇÃO

Portaria DEPENDS nº 111/DE-6, de 23 de março de 2007.



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENS Nº 264/DE-6, DE 28 DE NOVEMBRO DE 2006

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

O DIRETOR-GERAL DE ENSINO DA AERONÁUTICA, no uso da atribuição que lhe confere o Artigo 4º inciso III e artigo 5º, inciso IX, do Regulamento do Departamento de Ensino da Aeronáutica, aprovado pela Portaria nº 114/GC3, de 4 de fevereiro de 2003, resolve:

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

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

Art. 3º Revoga-se a Portaria DEPENS Nº 43/DE-6, de 31 de janeiro de 2006.

Ten Brig Ar ANTONIO PINTO MACÊDO
Diretor-Geral de Ensino da Aeronáutica

(Publicado no BCA nº 004, de 5 de janeiro de 2007)



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENDS Nº 111/DE-6, DE 23 DE MARÇO DE 2007.

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

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA, usando da atribuição que lhe confere o artigo 4º, inciso II e artigo 15, incisos I, V e XII do Regulamento do Departamento de Ensino da Aeronáutica, aprovado pela Portaria nº 1.134/GC3, de 4 de dezembro de 2006, resolve:

Art. 1º Aprovar a modificação da ICA 54-2 " Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Processos de Incorporação, Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica".

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

Ten Brig Ar ANTONIO PINTO MACÊDO
Diretor-Geral do DEPENDS

(Publicado no BCA nº 095, de 18 de maio de 2007)

SUMÁRIO

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	05
1.1 <u>FINALIDADE</u>	05
1.2 <u>TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)</u>	05
1.3 <u>RESPONSABILIDADES</u>	05
1.4 <u>ÂMBITO</u>	09
2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	10
2.1 <u>FINALIDADE</u>	10
2.2 <u>APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA</u>	10
3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF	11
4 APLICAÇÃO DO TACF	12
4.1 <u>GENERALIDADES</u>	12
4.2 <u>OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS</u>	12
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 força 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, de seleção e processos de incorporação à Aeronáutica	26
Anexo G - Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de admissão, de seleção e processos de incorporação à Aeronáutica na especialidade de Educação Física	28
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 Processos de Incorporação, Exames de Admissão e de Seleção aos Cursos e Estágios no Comando da Aeronáutica.

Os parâmetros estipulados para o conjunto de testes 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);
- 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; e
- c) aos processos de incorporação de soldados e de militares reservistas de 2ª classe(R-2), como o QOCON.

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 processos de incorporação, 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 RESPONSABILIDADES

Nos TACF aplicados nos candidatos dos processos de incorporação, exames de admissão e de seleção aos cursos e estágios do COMAER, os órgãos, abaixo discriminados, terão as seguintes atribuições:

1.3.1 DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA (DEPENS)

- a) informar aos candidatos(as) sobre as condições corretas de execução do TACF, por meio dos respectivos editais ou manuais.
- b) remeter à Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), à Organização Militar de Apoio (OMAP) e ao Serviço Regional de Ensino (SERENS), para conhecimento, as Instruções Específicas, as Instruções Complementares e o Programa de Atividades referentes a cada exame de admissão.

1.3.2 DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA (CDA)

- a) informar as OMAP e aos SERENS quais são os militares devidamente habilitados e credenciados, na área de cada OMAP, que têm condições de compor a Equipe de Aplicação do TACF (EATACF).
- b) manter o controle dos resultados de todos os TACF aplicados e enviados pelas OMAP.
- c) analisar os requerimentos, em grau de recurso, referentes ao TACF, observando se estão dentro do prazo estabelecido no respectivo edital/manual, deferindo-os ou não, e informando a solução as OMAP.

- d) informar ao SERENS e a OM de ensino responsável pelo exame os resultados dos TACF realizados em grau de recurso.
- e) apresentar, na reunião da Junta Especial de Avaliação (JEA), a relação nominal dos(as) candidatos(as), com os seus respectivos resultados obtidos no TACF, dispostos à semelhança do Mapa da JEA.
- f) disponibilizar, a critério do DEPENS, um militar, instrutor de Educação Física, habilitado pela CDA, para fiscalizar a aplicação do TACF em todas as OMAP. Este militar terá como atribuições:
 - apresentar-se ao Chefe do SERENS, ao Presidente da Comissão Fiscalizadora do Exame e ao Chefe da Equipe de Aplicação do TACF;
 - esclarecer para a EATACF eventuais dúvidas quanto aos procedimentos a serem adotados durante a aplicação do teste;
 - fiscalizar os procedimentos adotados pela EATACF e intervir na sua correção, se for o caso; e
 - supervisionar o TACF, sem participar como aplicador.
- g) assessorar o DEPENS quanto aos testes e índices que compõem o TACF dos exames de admissão e processos de seleção para o ingresso na Aeronáutica.

1.3.3 DOS SERVIÇOS REGIONAIS DE ENSINO (SERENS)

- a) convocar, entre os militares credenciados pela CDA, a EATACF. A EATACF deverá ser composta de forma a manter a relação de 01 (um) aplicador para cada grupo de 30 trinta candidatos(as).
- b) solicitar apoio a CDA, caso na área do COMAR não existam militares credenciados e habilitados em número suficiente para compor a EATACF, com antecedência mínima de 30 (trinta) dias;
- c) agendar, por ocasião da concentração intermediária, no máximo, 90 (noventa) candidatos por dia, para a realização do TACF;
- d) providenciar uma numeração identificadora, a ser entregue aos candidatos, a fim de ser afixada à frente e atrás das camisetas, para facilitar o controle, por parte dos aplicadores, durante a realização do TACF;
- e) convocar a EATACF com no mínimo 01 (uma) semana de antecedência, fornecendo-lhe as Portarias do respectivo exame, as instruções que orientam a aplicação do TACF, a relação dos candidatos distribuídos por dia de teste e os números de identificação, além de qualquer outra informação julgada necessária;
- f) providenciar que o início da realização do TACF seja, preferencialmente, às 08:00h (local);
- g) permitir a realização do TACF somente pelos candidatos julgados “APTOS” na Inspeção de Saúde;
- h) solicitar a presença obrigatória de apoio médico no local do teste, composto de um médico, um enfermeiro e uma ambulância equipada.

- i) determinar que o teste de “corrida ou marcha de 12 minutos” seja realizado somente nos locais devidamente aferidos e demarcados pela CDA em cada OMAP;
- j) encaminhar os requerimentos solicitando a aplicação de TACF, em grau de recurso, ao Vice-Presidente da CDA, para a devida análise e deferimento, se for o caso;
- l) disponibilizar a EATACF, todo o material necessário para a realização do teste: caneta, prancheta, apito, cronômetro, colchonete e números de identificação;
- m) designar um representante dos respectivos SERENS para coordenar as faltas, o controle dos candidatos e acompanhar todo o TACF;
- n) encaminhar a CDA, respeitando o prazo estabelecido nas Portarias, as fichas de aplicação do TACF com os índices obtidos por cada candidato, a relação dos candidatos faltosos, dos julgados “APTOS” e dos “NÃO APTOS” referente ao TACF, além dos que, eventualmente, estejam com alguma pendência na Inspeção de Saúde.

1.3.4 DA EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF (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;
- b) atentar para as condições climáticas específicas de cada localidade (temperatura e umidade relativa do ar), alterando, se for o caso e, em consonância com o representante da CDA, quando for o caso, do SERENS e o Presidente da Comissão Fiscalizadora, o horário de início do TACF, de forma a preservar a saúde física dos candidatos;
- c) coordenar as atividades relacionadas à aplicação do TACF;
- d) divulgar as instruções necessárias aos candidatos, antes da realização do TACF, esclarecendo os procedimentos que serão adotados durante a realização do teste;
- e) portar todo o material necessário para aplicação do TACF.
- f) assessorar o Presidente da Comissão Fiscalizadora do exame de admissão ou seleção no preenchimento da Ata referente à aplicação do TACF;
- g) entregar ao Presidente da Comissão Fiscalizadora as fichas de aplicação do TACF, devidamente preenchidas e assinadas;
- h) dividir os candidatos, na realização do teste de “corrida ou marcha de 12 (doze) minutos”, de forma que cada aplicador fiscalize, no máximo, 8 (oito) candidatos(as);
- i) aplicar o TACF nos candidatos, segundo o disposto na presente Instrução e/ou o estabelecido na portaria do DEPENS para o respectivo concurso.
- j) assessorar o Chefe da EATACF nos assuntos relacionados ao TACF;

- l) 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;
- m) orientar o candidato, antes do início do teste, sobre a correta realização dos exercícios, conforme consta dos Anexos A ao E desta Instrução, descrevendo cada um dos exercícios, demonstrando e esclarecendo que as execuções consideradas incorretas não serão computadas;
- n) contar em voz alta, pessoalmente, as repetições de cada candidato, durante a realização dos exercícios.
- o) interromper o teste quando o(a) candidato(a) executar duas repetições seguidas fora do padrão estabelecido após já ter sido alertado para corrigir;
- p) preencher as fichas de aplicação do TACF (Anexo H), bem como assessorar o Chefe no envio dos resultados aos SERENS, observando os prazos estipulados pela portaria do respectivo exame;

1.3.4.1 O Chefe da EATACF, será, preferencialmente, um Oficial habilitado e credenciado pela CDA para aplicar o TACF, pertencente ao efetivo das OM sob a jurisdição do respectivo COMAR e convocado pelo SERENS a cada exame; e

1.3.4.2 Os demais membros da EATACF, serão militares habilitados e credenciados pela CDA para aplicar o TACF, pertencentes ao efetivo das OM sob a jurisdição do respectivo COMAR e convocados pelo SERENS a cada exame.

1.3.5 DOS PRESIDENTES DAS COMISSÕES FISCALIZADORAS

- a) comparecer à aplicação do TACF nas datas e horários previstos para a realização do evento;
- b) identificar, juntamente com o representante do SERENS, cada candidato, por meio da carteira de identidade e do cartão de inscrição do respectivo exame;
- c) encaminhar ao SERENS, respeitando o prazo estabelecido nas Portarias, a relação dos candidatos faltosos, dos julgados “APTOS” e dos “NÃO APTOS” referente ao TACF, além dos que, eventualmente, estejam com alguma pendência na Inspeção de Saúde;
- d) receber os requerimentos, em grau de recurso, relativos ao TACF e encaminhá-los ao respectivo SERENS; e
- e) preencher e assinar as justificativas de faltas ao trabalho e/ou escola, quando solicitado pelos candidatos.

1.3.6 DOS(AS) CANDIDATOS(AS)

- a) preparar-se para a realização do TACF, baseado nas informações contidas no edital de exame; e
- b) estar pronto no local e data determinados no calendário de eventos, portando a sua carteira de identidade e seu cartão de inscrição do respectivo exame, sob pena de ser excluído do mesmo.

1.4 ÂMBITO

1.4.1 Esta ICA aplica-se ao DEPENDS, a CDA, as OMAP e aos SERENS, bem como a todos(as) candidatos(as) dos processos de incorporação, exames de admissão e de seleção aos cursos e estágios do COMAER.

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 o esforço físico 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). Também receberá a apreciação **NA** 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;
- **“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 O TACF é o instrumento de avaliação de candidatos(as) aos processos de incorporação e exames de admissão e de seleção aos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica;

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

3.3 Somente os(as) candidatos(as) previamente aprovados na Inspeção de Saúde do respectivo exame, realizada segundo normas da Diretoria de Saúde da Aeronáutica (DIRSA), podem participar do TACF;

3.3.1 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 Equipe de Aplicação do TACF (EATACF) designada pelo SERENS;

4.1.2 O candidato deverá estar aquecido, antes de iniciar o teste. O aquecimento é livre, a qual é facultada ao candidato a sua participação.

4.1.3 O TACF será realizado 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 teste e outro.

4.1.5 Os candidatos aos concursos da EPCAR e da AFA farão os seguintes testes: flexão e sustentação na barra fixa; flexão do tronco sobre as coxas; flexão e extensão dos membros superiores; salto à frente; e corrida ou marcha de 12 (doze) minutos, cujos índices estão estabelecidos no Anexo F.

4.1.6 Os candidatos aos concursos da EEAR onde participem candidatos militares e civis farão os seguintes testes: flexão e sustentação na barra fixa; flexão do tronco sobre as coxas; flexão e extensão dos membros superiores; salto à frente; e corrida ou marcha de 12 (doze) minutos, cujos índices estão estabelecidos no Anexo F.

4.1.7 Os candidatos aos concursos da EEAR, no qual concorram apenas militares, farão os seguintes testes: flexão do tronco sobre as coxas; flexão e extensão dos membros superiores; e corrida ou marcha de 12 (doze) minutos e, terão os índices de aprovação correspondentes aos do TACF regular da FAB, conforme estabelecidos no Anexo F.

4.1.8 Os candidatos aos concursos do CIAAR, no qual concorram militares e civis, farão os seguintes testes: flexão do tronco sobre as coxas; flexão e extensão dos membros superiores; e corrida ou marcha de 12 (doze) minutos, conforme índices estabelecidos no Anexo F.

4.1.9 Os candidatos aos concursos do CIAAR, no qual concorram apenas militares, farão os seguintes testes: flexão do tronco sobre as coxas; flexão e extensão dos membros superiores; e corrida ou marcha de 12 (doze) minutos e, terão os índices de aprovação correspondentes aos do TACF regular da FAB, conforme estabelecidos no Anexo F.

4.1.10 Os candidatos da especialidade de Educação Física, concurso EAOT-EFI, realizarão testes específicos, os quais estão descritos no anexo G.

4.2 OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS

4.2.1 Cabe ao instrutor a interrupção do teste quando verificar que o avaliado executou duas repetições seguidas fora do padrão estabelecido, após já ter sido alertado para corrigir;

4.2.2 Não é permitida a pausa para descanso em nenhum dos testes. Ocorrendo o caso, o mesmo deve ser interrompido, sendo considerado o número de repetições executadas antes da pausa.

4.2.3 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.

4.2.4 O candidato que, durante o teste de corrida ou marcha de 12 minutos, se valer de atalhos durante o teste, 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.

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 o término do curso e/ou estágio ou o período de aplicação do TACF dos alunos e/ou cadetes, para que então o militar tenha condições de atingir o “apto” no TACF regulamentar previsto na ICA 54-1 de setembro de 2006 para sua faixa etária e sexo.

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

6.2 Somente terá direito a realizar o TACF, em grau de recurso, o candidatos(as) que tenham executado todos os exercícios previstos, e não atingiram os índices estabelecidos para cada um.

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

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

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Aeronáutica. Centro de Documentação e Histórico da Aeronáutica. *Confecção e controle de publicações = ICA 5-1*. Rio de Janeiro, 2000.

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

CELAFISCS. *Dez anos de contribuição às ciências do esporte*. 1. ed. São Caetano do Sul – SP: 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 BARRA FIXA****1.1 TESTE DE BARRA FIXA PARA O SEXO MASCULINO**

Duração:	Sem limite de tempo.
Tentativas:	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:	A poio 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: <i>“em posição”</i> .
1º Tempo:	Ao comando de <i>“iniciar”</i> 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; ej) 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 - barra fixa para o sexo masculino

Obs.: 1) A não observação da execução correta do exercícios acarretará na desconsideração da repetição executada de maneira incorreta.
2) O uso de luvas ou de material de proteção para as mãos será facultativo.
3) 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 BARRA FIXA PARA O SEXO FEMININO

Duração:	Mínimo de 10 segundos após a tomada da posição inicial.
Tentativa:	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 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.
Erros mais comuns:	a) Apoiar o pé no chão b) Balançar o corpo e/ou as pernas durante a sustentação na barra fixa;

Continuação Anexo A - Avaliação da força dos membros superiores

- c) Flexionar os joelhos e/ou quadril durante a sustentação na barra fixa;e
- d) Apoiar o queixo na barra fixa.
- e) Estender a coluna cervical (pescoço para trás) durante a fase final da execução do tempo único.

Obs.: 1) A não observação da execução correta do exercícios acarretará na desconsideração da repetição executada de maneira incorreta.
2) O uso de luvas ou de material de proteção para as mãos será facultativo.
3) 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.



Figura 2 – barra fixa para o sexo feminino

Anexo B - Avaliação da resistência muscular da região abdominal**1 FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS**

- Duração: 01 (um) minuto.
Tentativa: 2 (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).
1º Tempo: Flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.
2º Tempo: Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.
Contagem: Cada vez que o 1º tempo 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: a) Soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços
b) Não encostar os cotovelos no terço distal das coxas;
c) Não encostar as escápulas no solo no 2º tempo;
d) Parar para descansar;
e) Não manter os joelhos na angulação de 90°;
f) 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:	2 (duas).
Posição inicial:	Apoio de frente sobre o solo, com as mãos ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido.
1 ° 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.
2 ° 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:	<p>a) As mulheres deverão apoiar os joelhos no solo para a execução do exercício, podendo ou não apoiar a ponta do pé no chão. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o número mínimo de desempenho estipulado para a sua faixa etária.</p> <p>b) A fim de manter os cotovelos projetados para fora, o(a) avaliado(a) poderá aduzir as mãos na posição inicial (vide fig. 4).</p>
Erros mais comuns:	<p>a) Apoiar o peito no chão;</p> <p>b) Mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;</p> <p>c) Não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;</p> <p>d) Elevar primeiro o tronco e depois os quadris;</p> <p>e) Parar para descansar;</p> <p>f) Aproximar os cotovelos do tronco durante as execuções finais, aproximando os braços do tronco; e</p> <p>g) Mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício.</p>



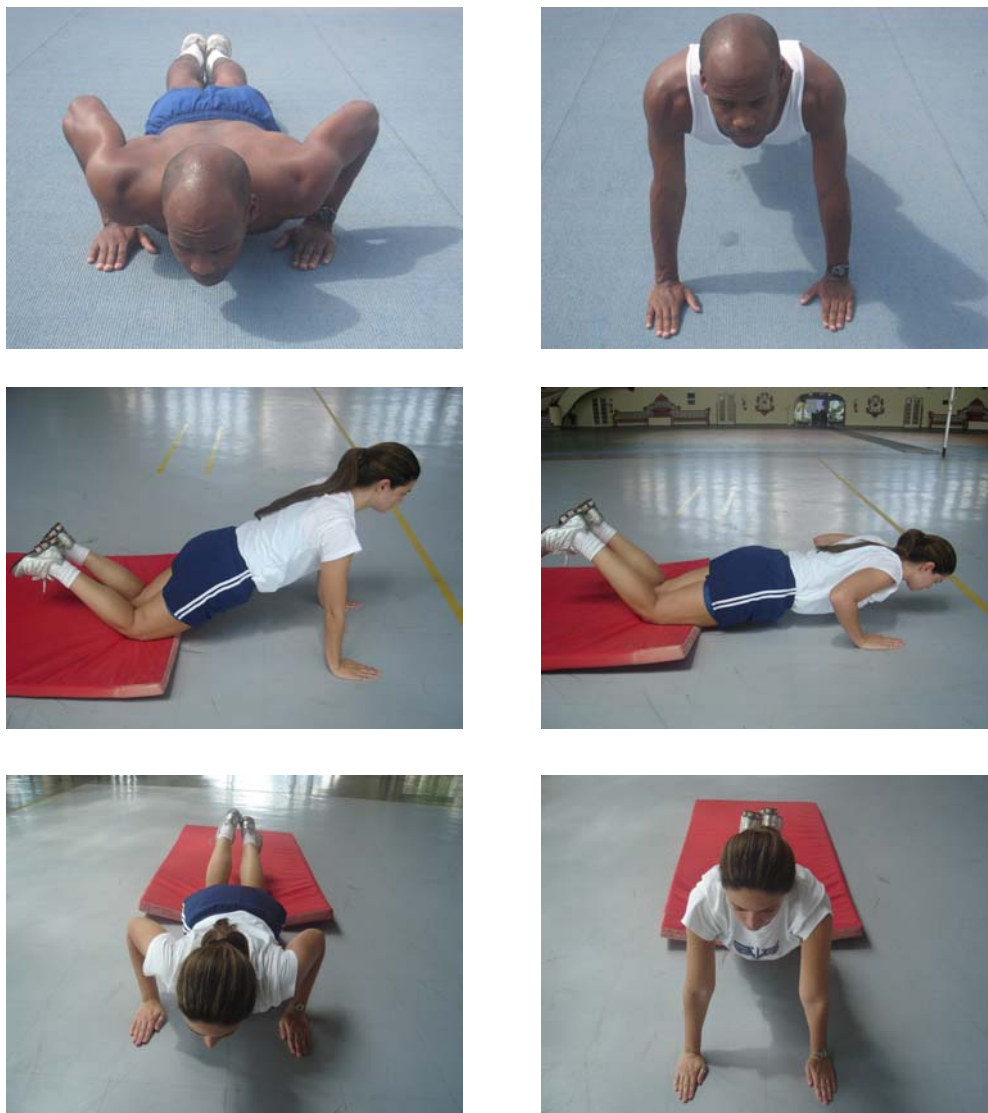
Continuação Anexo C - Avaliação da resistência muscular dos membros superiores

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 IMPULSÃO HORIZONTAL**

Será realizada por intermédio de um salto à frente, em distância, a partir de uma posição estática. O terreno a ser utilizado na aplicação do teste deve ser firme e uniforme, como o de uma quadra de esportes.

Duração: Sem limite de tempo

Tentativa: 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: 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 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 distância alcançada.

Erros mais comuns:

- a) Saltar com somente um dos pés.
- b) Na aterrissagem projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.
- 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 DE UMA MARCHA DE 12 MINUTOS.**

Duração:	12 (doze) minutos.
Tentativa:	1 (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 a 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, de seleção e processos de incorporação à Aeronáutica

SEXO MASCULINO

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

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO	
	13 A 19 ANOS	20 A 29 ANOS
Barra Fixa	2 repetições	
Flexão de Tronco	30 repetições	26 repetições
Flexão Ext MMSS	14 repetições	14 repetições
Salto à Frente	1,80 metros	
Corrida/Marcha 12 min	2090 metros	1960 metros

CFOE, EAOF, CFS-A, EAGS-A, CFC, CFT-A

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO		
	20 A 29 ANOS	30 A 39 ANOS	40 A 49 ANOS
Flexão Ext MMSS	16 repetições	11 repetições	8 repetições
Flexão de Tronco	27 repetições	21 repetições	16 repetições
Corrida/Marcha 12 min	2000 metros	1950 metros	1870 metros

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, EIAC

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO			
	13 A 19 ANOS	20 A 29 ANOS	30 A 39 ANOS	ACIMA DE 39 ANOS
Flexão Ext MMSS	14 repetições	14 repetições	10 repetições	7 repetições
Flexão de Tronco	30 repetições	26 repetições	20 repetições	14 repetições
Corrida/Marcha 12 min	2090 metros	1960 metros	1900 metros	1830 metros

Continuação Anexo F - Índices mínimos de aprovação no TACF para exames de admissão, de seleção e processos de incorporação à Aeronáutica

SEXO FEMININO

CFOAV, CFOINT, CFS-B, EAGS-B

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO	
	13 A 19 ANOS	20 A 29 ANOS
Barra Fixa	10 segundos	
Flexão de Tronco	23 repetições	17 repetições
Flexão Ext MMSS	9 repetições	7 repetições
Salto à Frente	1,40 metros	
Corrida/Marcha 12 min	1610 metros	1550 metros

CFOE, EAOF

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO		
	20 A 29 ANOS	30 A 39 ANOS	40 A 49 ANOS
Flexão Ext MMSS	9 repetições	7 repetições	4 repetições
Flexão de Tronco	19 repetições	13 repetições	5 repetições
Corrida/Marcha 12 min	1610 metros	1560 metros	1460 metros

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT

EXERCÍCIOS	DESEMPENHO MÍNIMO			
	13 A 19 ANOS	20 A 29 ANOS	30 A 39 ANOS	ACIMA DE 39 ANOS
Flexão Ext MMSS	9 repetições	7 repetições	6 repetições	3 repetições
Flexão de Tronco	23 repetições	17 repetições	11 repetições	3 repetições
Corrida/Marcha 12 min	1610 metros	1550 metros	1510 metros	1420 metros

Anexo G - Exames de admissão, de seleção e processos de incorporação 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 Setembro de 2006.

**Continuação Anexo G - Exames de admissão, de seleção e processos de
incorporação à Aeronáutica para especialidade de Educação Física**

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.

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.

Continuação Anexo G - Exames de admissão, de seleção e processos de incorporação à Aeronáutica para especialidade de Educação Física

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 100 metros no estilo “crawl” 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 raias 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.

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.

**Continuação Anexo G - Exames de admissão, de seleção e processos de
incorporação à Aeronáutica para especialidade de Educação Física**

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	19,5%	MÁXIMO DE	21,5%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	25 repetições	MÍNIMO DE	20 repetições
Flexão do Tronco	MÍNIMO DE	35 repetições	MÍNIMO DE	29 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	10	MÍNIMO DE	10
Potência Anaeróbica	MÍNIMO DE	14 segundos	MÍNIMO DE	16 segundos
Capacidade Natatória	MÍNIMO DE	3 min e 10 Seg	MÍNIMO DE	3 min. e 20 seg
Potência Aeróbica Máx	MÍNIMO DE	2350 metros	MÍNIMO DE	2300 metros

1.8.2 PARA O SEXO FEMININO

AVALIAÇÕES	DESEMPENHO			
	ATÉ 29 ANOS		ACIMA DE 29 ANOS	
Percentual de Gordura	MÁXIMO DE	22%	MÁXIMO DE	26%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	18 repetições	MÍNIMO DE	16 repetições
Flexão do Tronco	MÍNIMO DE	28 repetições	MÍNIMO DE	22 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	12	MÍNIMO DE	12
Potência Anaeróbica	MÍNIMO DE	17 segundos	MÍNIMO DE	19 segundos
Capacidade Natatória	MÍNIMO DE	3 min e 30 seg	MÍNIMO DE	3 min e 40 seg
Potência Aeróbica Máx	MÍNIMO DE	2100 metros	MÍNIMO DE	1900 metros

Anexo H - Ficha de aplicação e avaliação do TACF para ingresso na Aeronáutica

[illegible]

LEGENDA:

ID -- IDADE

REP-- N° DE REPETIÇÕES

DIST -- DISTÂNCIA (m)

MMSS -- MEMBROS SUPERIORES

Min -- MINUTOS

Seg -- SEGUNDOS

(local) _____ / _____ / _____.

Instrutor de Educação Física

Anexo J – Requerimento de Recurso

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

Eu, _____, residente à _____
_____, Bairro _____
_____, Cidade _____ Estado _____ Cep: _____
Telefone: _____ nascido em ____/____/____, natural de _____
_____, candidato(a) _____ do(a) _____, inscrição
nº _____, tendo realizado o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico
(TACF) em ____/____/____, na cidade de _____ e, por ter 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 _____.

Ass. _____