

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ICA 54-2

**APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO CON-
DICIONAMENTO FÍSICO PARA PROCESSOS DE IN-
CORPORAÇÃO, EXAMES DE ADMISSÃO E DE SE-
LEÇÃO DO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2007

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



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ICA 54-2

**APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO CON-
DICIONAMENTO FÍSICO PARA PROCESSOS DE IN-
CORPORAÇÃO, EXAMES DE ADMISSÃO E DE SE-
LEÇÃO DO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2007



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENS Nº 175/DE-6, DE 10 DE JULHO DE 2007

Aprova 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”.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA, usando da atribuição que lhe confere o artigo 4º, inciso III 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 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 Revogam-se as Portarias DEPENS nº 264/DE-6, de 28 de novembro de 2006 e Portaria DEPENS Nº 111/DE-6, de 23 de março de 2007, publicadas respectivamente nos Boletins do Comando da Aeronáutica nº 004, de 5 de janeiro de 2007, e nº 095, de 17 de maio de 2007.

Ten Brig Ar ANTONIO PINTO MACÊDO
Diretor-Geral do DEPENS

(Publicado no BCA nº 140, de 24 de julho de 2007)

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | DISPOSIÇÕES PRELIMINARES | 9 |
| 1.1 | <u>FINALIDADE</u> | 9 |
| 1.2 | <u>TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO</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>APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA</u> | 12 |
| 3 | CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF | 12 |
| 4 | APLICAÇÃO DO TACF | 13 |
| 4.1 | <u>GENERALIDADES</u> | 13 |
| 4.2 | <u>OBSERVAÇÕES TÉCNICAS</u> | 13 |
| 5 | CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF | 14 |
| 6 | RECURSO | 15 |
| 7 | DISPOSIÇÕES FINAIS | 16 |
| | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 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).

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 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 poderá, a critério do DEPENS, possuir um militar, instrutor de Educação Física, encaminhado pela CDA, para supervisionar 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 concurso;
- 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 teste quando o(a) candidato(a) executar duas repetições seguidas fora do padrão estabelecido após já ter sido alertado para corrigir; e
- k) ao final do teste, entregar ao Presidente da Comissão Fiscalizadora as fichas de aplicação do TACF (Anexo H), devidamente preenchidas e assinadas.

1.5 ÂMBITO

1.5.1 Esta Instrução aplica-se aos órgãos e ao efetivo do COMAER envolvidos com os 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 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). 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 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, 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 testes e parâmetros de aprovação são específicos por tipo de concurso, conforme estabelecidos no Anexo F.

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

4.1.7 Os candidatos ao Estágio de Adaptação de Oficiais Temporários, da especialidade de Educação Física (EAOT-EFI), realizarão testes 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 testes. Ocorrendo o caso, o mesmo deve ser interrompido, sendo considerado o número de repetições executadas antes da pausa.

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 (doze) 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 teste 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.

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 a indicação de “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. 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, os 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 O conteúdo desta ICA não sobrepõe ao estabelecido nos editais e portarias dos exames de admissão e de seleção.

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

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. Centro de Documentação e Histórico da Aeronáutica. **Confecção e controle de publicações - ICA 5-1**. [Rio de Janeiro], 2004, 41 p.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Comissão de Desportos da Aeronáutica. **Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Física: ICA 54-1**. [Rio de Janeiro], 2006, 77 p.

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. 736 p.

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: | 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 avaliador deverá entrar nesta posição quando o avaliador comandar: <i>“Em Posição”</i> . |
| 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) fstender 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 1º Tempo. |

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: | k) apoiar o pé no chão; l) balançar o corpo e/ou as pernas durante a sustentação na barra fixa; m) flexionar os joelhos e/ou quadril durante a sustentação na barra fixa; n) apoiar o queixo na barra fixa; e |

Continuação Anexo A - Avaliação da força dos membros superiores

- 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 em uma 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:

- 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 2º tempo;
- 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

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. |
| 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; eb) a fim de manter os cotovelos projetados para fora, o(a) avaliado(a) poderá aduzir as mãos na posição inicial (vide Fig. 4). |
| Erros mais comuns: | <ul style="list-style-type: none">a) apoiar o peito no chão;b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;c) não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris;e) parar para descansar;f) aproximar os cotovelos do tronco durante as execuções finais, aproximando os braços do tronco; eg) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício. |

Continuação Anexo C - Avaliação da resistência muscular dos membros superiores

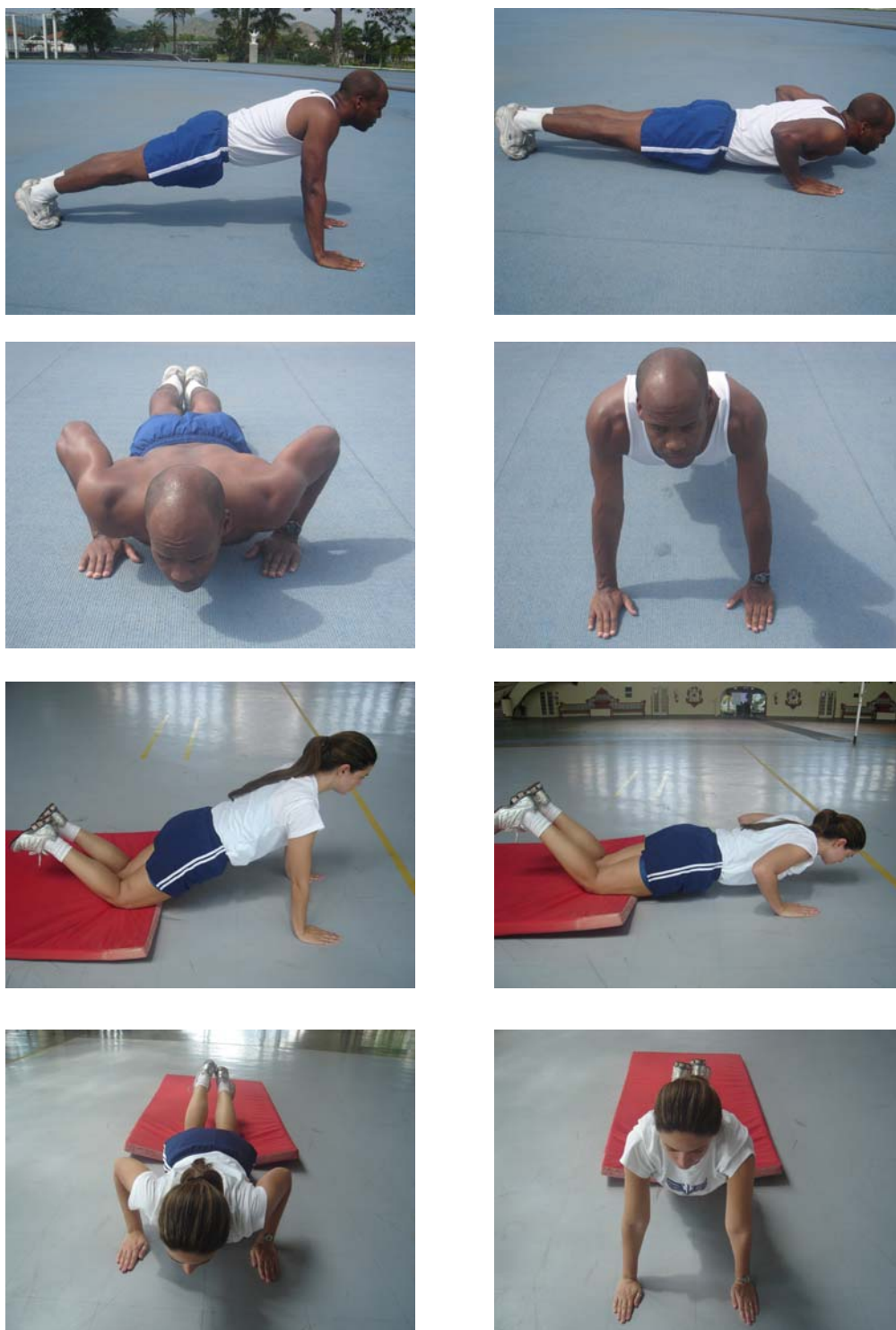


Figura 4 – Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo para os sexos masculino e feminino

Anexo D – Avaliação da força muscular dos membros inferiores**1 TESTE DE 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 (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, 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:

- h) saltar com somente um dos pés.
- i) na aterrissagem projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.
- j) 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: | 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 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 | 32 repetições | 27 repetições |
| Flexão Ext MMSS | 16 repetições | 16 repetições |
| Salto à Frente | 1,80 metros | |
| Corrida/Marcha 12 min | 2.120 metros | 2.000 metros |

CFOE, EAOI, CFS-A, EAGS-A, CFC e CFT-A

| EXERCÍCIOS | DESEMPENHO MÍNIMO | | |
|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|
| | 20 A 29 ANOS | 30 A 39 ANOS | 40 A 49 ANOS |
| Flexão Ext MMSS | 17 repetições | 12 repetições | 10 repetições |
| Flexão de Tronco | 29 repetições | 22 repetições | 17 repetições |
| Corrida/Marcha 12 min | 2040 metros | 2000 metros | 1910 metros |

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT e EIAC

| EXERCÍCIOS | DESEMPENHO MÍNIMO | | | |
|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|
| | 13 A 19 ANOS | 20 A 29 ANOS | 30 A 39 ANOS | ACIMA DE 39 ANOS |
| Flexão Ext MMSS | 16 repetições | 16 repetições | 11 repetições | 8 repetições |
| Flexão de Tronco | 32 repetições | 27 repetições | 21 repetições | 16 repetições |
| Corrida/Marcha 12 min | 2120 metros | 2000 metros | 1950 metros | 1870 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 e EAGS-B

| EXERCÍCIOS | DESEMPENHO MÍNIMO | |
|-----------------------|-------------------|---------------|
| | 13 A 19 ANOS | 20 A 29 ANOS |
| Barra Fixa | 10 segundos | |
| Flexão de Tronco | 25 repetições | 19 repetições |
| Flexão Ext MMSS | 11 repetições | 9 repetições |
| Salto à Frente | 1,40 metros | |
| Corrida/Marcha 12 min | 1680 metros | 1610 metros |

CFOE e EAO f

| EXERCÍCIOS | DESEMPENHO MÍNIMO | | |
|-----------------------|-------------------|---------------|--------------|
| | 20 A 29 ANOS | 30 A 39 ANOS | 40 A 49 ANOS |
| Flexão Ext MMSS | 10 repetições | 8 repetições | 5 repetições |
| Flexão de Tronco | 21 repetições | 15 repetições | 7 repetições |
| Corrida/Marcha 12 min | 1670 metros | 1600 metros | 1500 metros |

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOT

| EXERCÍCIOS | DESEMPENHO MÍNIMO | | | |
|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|
| | 13 A 19 ANOS | 20 A 29 ANOS | 30 A 39 ANOS | ACIMA DE 39 ANOS |
| Flexão Ext MMSS | 11 repetições | 9 repetições | 7 repetições | 4 repetições |
| Flexão de Tronco | 25 repetições | 19 repetições | 13 repetições | 5 repetições |
| Corrida/Marcha 12 min | 1.680 metros | 1.610 metros | 1.560 metros | 1.460 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 Estágio de Adaptação de Oficiais Temporários, da especialidade Educação Física (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, a baixo 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 medidas 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 I da ICA 54-1 - “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”, de 4 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 descrito no Anexo I da ICA 54-1/2006.

**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 54-1/2006.

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.

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.

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

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 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.

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 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 (curso), 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