

**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**

2012

**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**

**2012**



**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA**

PORTARIA DEPENS Nº 140/DE-6, DE 19 DE ABRIL DE 2012.  
Protocolo COMAER nº 67500.012936/2012-65

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 nº 85/DE-6, de 4 de fevereiro de 2011, publicado no BCA nº 27, de 8 de fevereiro de 2011, pág. 1012.

Ten Brig Ar LUIZ CARLOS TERCOTTI  
Diretor-Geral do DEPENS

(Publicado no BCA nº 078, de 23 de abril de 2012)

## SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO</b> .....	7
<b>1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES</b> .....	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> .....	10
1.5 <u>ÂMBITO</u> .....	10
<b>2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO</b> .....	11
2.1 <u>FINALIDADE</u> .....	11
2.2 <u>APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA</u> .....	11
<b>3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF</b> .....	12
<b>4 APLICAÇÃO DO TACF</b> .....	13
4.1 <u>GENERALIDADES</u> .....	13
4.2 <u>OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS</u> .....	13
<b>5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO DO TACF</b> .....	14
<b>6 RECURSO</b> .....	15
<b>7 DISPOSIÇÕES FINAIS</b> .....	16
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	17
<b>Anexo A – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores</b> .....	18
<b>Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal</b> .....	20
<b>Anexo C – Avaliação da potência muscular dos membros inferiores</b> .....	21
<b>Anexo D – Avaliação da capacidade aeróbica máxima</b> .....	22
<b>Anexo E – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica</b> .....	23
<b>Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exame de Admissão da Aeronáutica para Especialidade Educação Física (EA EFI)</b> .....	25
<b>Anexo G – Ficha de aplicação e avaliação do TACF para Exame de Admissão e de Seleção da Aeronáutica</b> .....	28
<b>Anexo H – Ficha de controle de voltas do Teste de corrida de 12 minutos</b> .....	29
<b>Anexo I – Requerimento de recurso</b> .....	30

## **PREFÁCIO**

O Departamento de Ensino da Aeronáutica (DEPENS) é o órgão responsável pelos processos seletivos na Aeronáutica.

Por intermédio da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), subordinada ao DEPENS, são elaborados os estudos científicos e definidos os critérios de avaliação do condicionamento físico para candidatos dos diversos Exames de Admissão e de Seleção aos Cursos e Estágios no Comando da Aeronáutica.

Esses critérios são estabelecidos em consonância ao Padrão de Desempenho definido para os militares da Força Aérea, e tem por objetivo assegurar que os candidatos, se aprovados, terão capacidade de acompanhar o esforço físico previsto e o plano curricular definido para os discentes no curso ou no estágio pretendido.

Os parâmetros estipulados para o conjunto de testes propostos referem-se às condições mínimas que o candidato deve apresentar, considerando que, ao longo do curso ou estágio, será submetido a um treinamento físico intenso.

Esta Instrução (ICA) define e regula a aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) exigido para o candidato; bem como todos os procedimentos relativos ao Teste, devendo constar como referência nas Instruções Específicas dos Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica e ser disponibilizado na página eletrônica do certame.

## **1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

### **1.1 FINALIDADE**

Disciplinar a aplicação do TACF, medindo e avaliando padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos nos Exames de Admissão e de Seleção aos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica (COMAER).

**1.1.1** São exames de seleção ou admissão aos cursos e estágios gerenciados pelo DEPENS:

- a) Curso de Adaptação de Dentistas da Aeronáutica (CADAR);
- b) Curso de Adaptação de Farmacêuticos da Aeronáutica (CAFAR);
- c) Curso de Adaptação de Médicos da Aeronáutica (CAMAR);
- d) Curso de Formação de Cabos (CFC).
- e) Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAV);
- f) Curso de Formação de Oficiais de Infantaria (CFOINF);
- g) Curso de Formação de Oficiais Especialistas (CFOE);
- h) Curso de Formação de Oficiais Intendentes (CFOINT);
- i) Curso de Formação de Sargentos (CFS);
- j) Curso de Formação de Taifeiros (CFT);
- k) Curso Preparatório de Cadetes-do-Ar (CPCAR);
- l) Estágio de Adaptação à Graduação de Sargento (EAGS);
- m) Estágio de Adaptação ao Oficialato (EAOF)
- n) Estágio de Adaptação de Oficiais Engenheiros da Aeronáutica (EAOEAR);
- o) Estágio de Adaptação de Oficiais Temporários (EAOT); e
- p) Estágio de Instrução e Adaptação para Capelães (EIAC).

### **1.2 TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO**

O TACF é uma das etapas compulsórias do processo seletivo, cujo objetivo é medir e avaliar os padrões individuais de resistência e de vigor físico, a serem atingidos e demonstrados pelos candidatos inscritos nos Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica.

Os militares do Comando da Aeronáutica, na condição de candidatos e submetendo-se a processo seletivo para ingresso em um dos cursos ou estágios do COMAER, deverão também alcançar os mesmos índices previstos nesta Instrução, para serem considerados “aptos”.

### **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 das Instruções Específicas aprovadas 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), adequando, se for o caso e, em coordenação com o 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 testes, conforme consta dos anexos desta Instrução, descrevendo cada um dos testes, 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 nas Instruções Específicas aprovadas para o respectivo Exame;
- h) alertar o candidato quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, informando a ação corretiva a ser adotada e orientando para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;
- i) contar em voz alta (de modo a ser audível ao candidato) as repetições de cada exercício, durante a realização do teste;
- j) interromper o teste quando o candidato 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 G), devidamente preenchidas e assinadas; e
- l) aplicar a primeira e a segunda tentativa dos testes no mesmo local e nas mesmas condições ambientais, salvo nos casos de força maior, de segurança da EATACF ou dos próprios candidatos.

## **1.5** ÂMBITO

**1.5.1** Esta ICA aplica-se a todas as OM do COMAER envolvidos com os Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica, bem como ao pessoal militar envolvido com o certame.

## 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 ou estágio.

### 2.2 APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA

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

- **“APTO” (A):** para aquele que alcançar o mínimo de desempenho, segundo o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando o sexo do candidato; conforme descrito no Anexo E;
- **“NÃO APTO” (NA):** para aquele que não atingir o mínimo, segundo o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando o sexo do candidato; e
- **“FALTOSO” (F):** para aquele que, tendo sido convocado para realizar o TACF, não comparecer para realizá-lo.



### **3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF**

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

**3.2** Somente candidatos previamente aprovados na Inspeção de Saúde do respectivo exame podem participar do TACF.

**3.2.1** Não será concedido tratamento especial ou diferenciado a candidato que apresente alteração fisiológica, lesão, fratura, luxação, distensão, indisposição ou qualquer outra condição que possa diminuir sua capacidade física ou mesmo impossibilitar a realização do TACF. Pelo princípio fundamental da isonomia, todos os candidatos terão de ser submetidos ao mesmo critério de aprovação, respeitando-se, tão somente, as diferenças de sexo.

## **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 E 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 exame, conforme estabelecidos no **Anexo A, B, C, D e E**.

**4.1.6** Os candidatos ao Exame de Admissão ao Estágio de Adaptação de Oficiais Temporários (EAOT), da especialidade de Educação Física (EFI), realizarão testes específicos, os quais estão descritos no Anexo F.

### **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. No teste de corrida, a pausa será considerada como a não realização do mesmo, sendo atribuída apreciação “NR” e, conseqüentemente, “NÃO APTO” no TACF.

**4.2.2** A roupa para realizar o TACF deve ser compatível com o tipo de exercício e a climatologia do local. No mínimo, é compulsório o uso de short (calção), camiseta, tênis e meia. O uso de abrigos, calças, sapatilhas e acessórios é facultativo. Para os candidatos que realizarão exercício na piscina, é obrigatório o uso de calção / maiô de natação. Candidato militar deverá, obrigatoriamente, estar trajando o uniforme previsto para a prática de Educação Física, conforme o previsto no Regulamento de Uniformes de cada instituição.

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

**4.2.4** O candidato que durante o teste de “corrida de 12 minutos” valer-se de atalhos ou encurtar o percurso previsto será considerado “NÃO APTO”.

**4.2.5** Caso a OMAP disponha de uma pista com piso do tipo carvão, terra ou similar, 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 D.

**4.2.6** Será eliminado do certame o candidato que desistir ou recusar-se a realizar parte do TACF ou, ainda, burlar ou tentar burlar algum teste, utilizar ou tentar utilizar de meios fraudulentos ou ilegais, bem como praticar ato que prejudique a organização ou a realização do TACF.

## **5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF**

**5.1** Estarão aprovados no TACF os candidatos que tenham executado todos os testes previstos e tenham atingido os índices mínimos estabelecidos para cada um (Anexo E).

**5.2** Para cada Exame de Admissão ou de Seleção da Aeronáutica, conforme o curso ou o estágio a que esteja concorrendo, são estabelecidos os critérios mínimos que cada candidato deverá atingir para ser considerado “APTO”.

**5.3** Os critérios são diferenciados para cada tipo de curso ou estágio a que o candidato esteja concorrendo e segundo o sexo (masculino ou feminino), porém são idênticos para candidatos competindo dentro do mesmo certame.

## **6 RECURSO**

**6.1** O candidato julgado “NÃO APTO” no TACF poderá solicitar novo Teste, em grau de recurso, por meio de requerimento próprio (Anexo I), dirigido ao Vice-Presidente da CDA. Tal documento deverá ser entregue ou enviado eletronicamente, conforme previsto nas Instruções Específicas do processo seletivo.

**6.2** Somente poderá requerer o TACF, em grau de recurso, o candidato que não tiver atingido os índices estabelecidos em pelo menos um dos testes previstos.

**6.3** A realização do TACF em grau de recurso será constituída de todos os testes previstos nas Instruções do respectivo Exame.

**6.4** O recurso deverá ser interposto no prazo previsto nas Instruções do respectivo Exame.

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

## **7 DISPOSIÇÕES FINAIS**

**7.1** O conteúdo desta ICA foi aprovado segundo os critérios previamente aprovados pelo Diretor-Geral de Ensino da Aeronáutica e em consonância aos parâmetros definidos para os processos seletivos da Aeronáutica. Em caso de conflito do conteúdo desta ICA com os critérios estabelecidos no edital dos Exames de Admissão ou de Seleção, estes sempre terão precedência sobre a ICA 54-2, para efeito de solução de eventuais conflitos e interpretações.

**7.2** Os casos não previstos serão submetidos ao Diretor-Geral do Departamento de Ensino da Aeronáutica.

**REFERÊNCIAS**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines of exercise testing and exercise prescription**. 4. ed. Philadelphia: Lea and Febiger, 1996.

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. **Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica: ICA 54-1**. Rio de Janeiro, 2011.

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.

COOPER, K.H. **Programa aeróbico para o bem estar total**. 3.ed. Rio de Janeiro: Melory, 1990.

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 resistência muscular dos membros superiores****TESTE DE FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (Flexão Ext MMSS)**

Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3(três) minutos.
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.
Observação	As mulheres deverão apoiar os joelhos no solo para a execução do teste, com a posição dos pés a cargo da candidata. Não é permitido tocar as coxas no solo e para que isso não ocorra é permitido realizar uma leve flexão do quadril.
Tempo 1	Flexionar os cotovelos, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, de forma que as costas passe da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora aproximadamente 45° com relação ao tronco.
Tempo 2	Estender completamente os cotovelos, voltando à posição inicial.
Contagem	Quando completar a extensão de cotovelos, deverá ser contada uma repetição.
Nº de repetições	O previsto no Anexo E, conforme o Exame de Admissão. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o índice previsto.
Erros mais comuns	a) apoiar o peito no chão; b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido; c) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores; d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris; e) afastar ou aproximar os cotovelos do tronco, alterando o ângulo de 45°; f) parar para descansar em qualquer posição; g) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste; h) Encostar as coxas no chão.

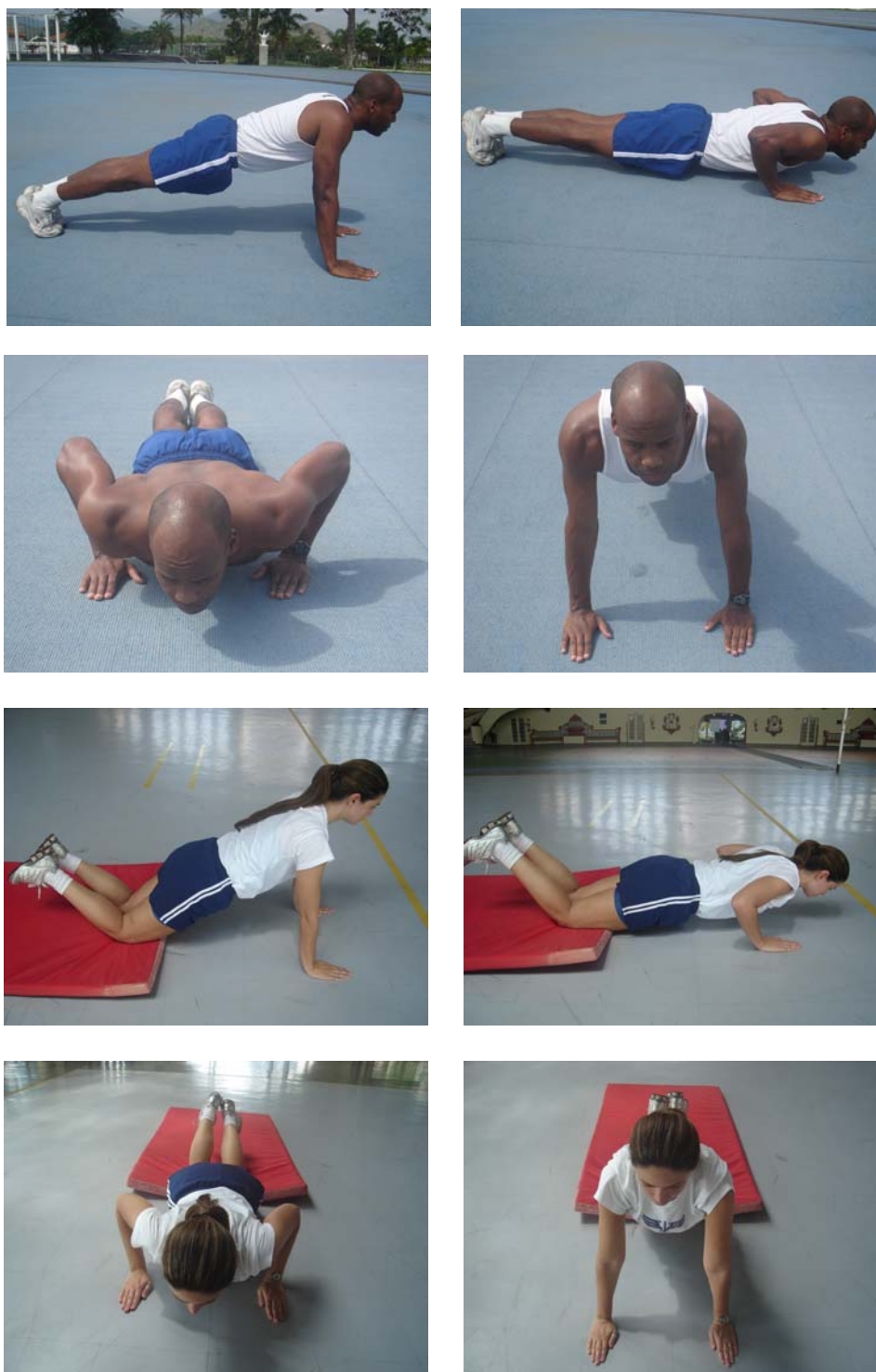
**Continuação Anexo A – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores**

Figura 1 – flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo  
**Obs.:** Neste teste, existem padrões de execução diferenciados para cada sexo (masculino ou feminino)



## Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal

### TESTE DE FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS

Duração	01 (um) minuto.
Tentativa	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3(três) minutos.
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 previsto no Anexo E, conforme o Exame de Admissão, no tempo de 1 minuto. O aplicador de TACF poderá interromper o teste quando o candidato alcançar o índice previsto.
Erros mais comuns	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços;</li> <li>b) não encostar os cotovelos no terço distal das coxas no Tempo 1;</li> <li>c) não encostar as escápulas no solo no Tempo 2;</li> <li>d) parar para descansar;</li> <li>e) não manter os joelhos na angulação de 90°; e</li> <li>f) retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do teste.</li> </ul>



Figura 2- Flexão do tronco sobre as coxas

**Obs.:** Neste teste, serão exigidos os mesmos padrões de execução para ambos os sexos.

**Anexo C – Avaliação da potência muscular dos membros inferiores****TESTE DE SALTO HORIZONTAL**

Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3(três) minutos.
Posição inicial	Em pé, estático, pés alinhados e paralelos sem tocar a linha ou faixa inicial de demarcação do exercício.
Tempo 1	Ao comando de “iniciar” do avaliador, o(a) 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.
Tempo 2	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(A) 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	a) saltar somente com 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 3- Teste de salto horizontal

**Obs.:** Neste teste, serão exigidos os mesmos padrões de execução para ambos os sexos

**Anexo D – Avaliação da capacidade aeróbica máxima****TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS**

Duração	12 (doze) minutos.
Tentativa	01 (uma).
Local	Pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, preferencialmente de 100 a 500 metros, com declividade não superior a 1/1000 metros 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.
Numeração	Todos deverão receber numeração, a fim de facilitar o controle do avaliador.
Apito	O teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Após o silvo longo (término do tempo), os candidatos deverão permanecer caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim permanecer até que o avaliador anote a distância percorrida por cada candidato e o libere do teste.
Execução	A corrida de 12 (doze) minutos pode ser feita em qualquer ritmo, podendo inclusive intercalar corrida com caminhada, não podendo o candidato, em hipótese alguma, parar, sentar, descansar ou inverter o sentido do percurso, até completar o percurso previsto para aprovação ou for completado o tempo máximo do teste (silvo longo).
Tempo e distância	O avaliador responsável pela aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido.
Contagem	O resultado obtido será em função da distância percorrida pelo candidato, durante o tempo estabelecido (12 minutos). Para o controle das voltas de cada candidato, o avaliador deve utilizar a “Ficha de controle de voltas do teste de corrida 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 nos locais considerados adequados pelo responsável pela aplicação do teste.

**Anexo E – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica**

**SEXO MASCULINO**

**CFOAV, CFOINT, CFOINF, CFS-A, CFS-B, EAGS-A, EAGS-B, CFT-A, CFT-B e CFC**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>26 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>42 repetições</b>
<b>Salto horizontal</b>	<b>180 cm</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2250 metros</b>

**CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT (exceto da especialidade de Educação Física), CFOE e EIAC**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>21 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>34 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2200 metros</b>

**CPCAR**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>21 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>38 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2050 metros</b>

**EAOF**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>13 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>30 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2180 metros</b>

**Continuação Anexo E – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica**

**SEXO FEMININO**

**CFOAV, CFOINT, CFS-B, EAGS-B**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>16 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>34 repetições</b>
<b>Salto horizontal</b>	<b>140 cm</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1850 metros</b>

**CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT (exceto da especialidade de Educação Física) e CFOE**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>12 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>29 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1650 metros</b>

**EAOF**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>Flexão Ext MMSS</b>	<b>9 repetições</b>
<b>Flexão de Tronco</b>	<b>23 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1620 metros</b>

## **Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exame de Admissão da Aeronáutica na Especialidade de Educação Física (EA EFI)**

### **1 DESCRIÇÃO DOS TESTES**

O TACF do Exame de Admissão ao Estágio de Adaptação de Oficiais Temporários da especialidade de Educação Física (EA EAOT-EFI) será realizado por Oficiais da CDA, possuidores de graduação em Educação Física.

O TACF do Exame de Admissão ao EAOT-EFI constará de sete provas, abaixo discriminadas:

- 1<sup>a</sup>) Avaliação do percentual de gordura;
- 2<sup>a</sup>) Avaliação da flexibilidade;
- 3<sup>a</sup>) Avaliação da resistência muscular dos membros superiores;
- 4<sup>a</sup>) Avaliação da resistência muscular dos flexores do tronco;
- 5<sup>a</sup>) Avaliação da potência anaeróbica;
- 6<sup>a</sup>) Avaliação da capacidade natatória; e
- 7<sup>a</sup>) 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 são específicas e, cada uma delas apresenta índices mínimos de desempenho para aprovação de acordo o sexo do candidato.

Os índices mínimos de desempenho por masculino e feminino 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 deve ser avaliado por três profissionais de Educação Física distintos, sendo considerado o menor percentual obtido.

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

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 19 de janeiro de 2011.

## **Continuação Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão da Aeronáutica na Especialidade de Educação Física (EA EAOT- EFI)**

### **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 ICA 54-1, de 19 de janeiro de 2011.

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 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 do candidato. Se por algum motivo não puder ser realizado do lado direito, o avaliador poderá adotar o movimento no lado esquerdo do candidato.

### **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 B 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 A 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 candidato o uso de sapatilhas de pregos de até 8 mm e/ou bloco de partida. Cada candidato 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).

### **Continuação Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão da Aeronáutica na Especialidade de Educação Física (EA EAOT-EFI)**

O candidato não poderá apoiar os pés no chão da piscina e/ou escorar-se nas raiaas 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 terá direito a uma única tentativa para realizar o teste.

Será facultado ao candidato a saída do bloco, da borda ou de dentro d`água. Os cronômetros devem ser acionados quando soar o sinal do avaliador.

#### **1.7 AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA AERÓBICA MÁXIMA**

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

#### **1.8 ÍNDICES MÍNIMOS DE DESEMPENHO POR SEXO**

##### **1.8.1 PARA O SEXO MASCULINO**

<b>AVALIAÇÕES</b>	<b>DESEMPENHO</b>	
Percentual de gordura	MÁXIMO DE	15,8%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	27 repetições
Flexão do tronco	MÍNIMO DE	36 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	12
Potência anaeróbia	MÁXIMO DE	15 segundos
Capacidade natatória	MÁXIMO DE	1 min e 30 seg
Potência aeróbia máx	MÍNIMO DE	2.360 metros

##### **1.8.2 PARA O SEXO FEMININO**

<b>AVALIAÇÕES</b>	<b>DESEMPENHO</b>	
Percentual de gordura	MÁXIMO DE	20,0%
Flex/Ext de MMSS	MÍNIMO DE	20 repetições
Flexão do tronco	MÍNIMO DE	29 repetições
Flexibilidade	MÍNIMO DE	14
Potência anaeróbia	MÁXIMO DE	18 segundos
Capacidade natatória	MÁXIMO DE	2 min
Potência aeróbia máx	MÍNIMO DE	1.950 metros





**Anexo H – Ficha de controle de voltas do Teste de corrida de 12 minutos**

EXAME: \_\_\_\_\_

LOCAL DE REALIZAÇÃO: \_\_\_\_\_ METRAGEM POR VOLTA: \_\_\_\_\_ m

CONTROLE DE VOLTAS DA CORRIDA 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		

DATA:

AVALIADOR:

### Anexo I – Requerimento de Recurso

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

\_\_\_\_\_, Candidato do Exame de Admissão/Seleção  
\_\_\_\_\_, residente  
(concurso),

\_\_\_\_\_,  
Cidade \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ CEP \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, inscrição nº \_\_\_\_\_, tendo realizado o Teste de Avaliação  
Física (TACF) em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, na cidade de \_\_\_\_\_, e tendo sido considerado “NÃO  
aprovado”, tendo realizado 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

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_, às \_\_\_\_:\_\_\_\_ horas, o requerimento referente ao Teste de Avaliação do Condicionamento Físico  
em grau de recurso, do candidato (a) \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Identificação e assinatura do membro da Comissão Fiscalizadora ou do SERENS