

**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA**



**EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**NSCA 54-4**

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

**2019**

**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA**



NSCA 54-4

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

**2019**



**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**COMANDO-GERAL DO PESSOAL**

PORTARIA COMGEP Nº 15/DLE, DE 1º DE OUTUBRO DE 2019.

Aprova a edição da NSCA 54-4 "Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica".

**O COMANDANTE-GERAL DO PESSOAL**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 9º, inciso VII, do ROCA 20-3 "Regulamento do Comando-Geral do Pessoal", aprovado pela Portaria nº 1.738/GC3, de 12 de novembro de 2015, em conformidade com o item 3.3 da ICA 700-1 "Implantação e Gerenciamento de Sistemas no Comando da Aeronáutica", aprovada pela Portaria nº 839/GC3, de 29 de agosto de 2006, e considerando o que consta no processo nº 67520.003700/2019-76, resolve:

Art. 1º Aprovar a edição da NSCA 54-4 "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 portaria entra em vigor na data da sua publicação.

Art. 3º Revoga-se a Portaria DEPENDS nº 212-T/DE-6, de 7 de abril de 2016, publicada no BCA nº 67, de 19 de abril de 2016.

Ten Brig Ar LUIS ROBERTO DO CARMO LOURENÇO  
Comandante-Geral do Pessoal

(Publicado no BCA nº 184, de 11 de outubro de 2019)

## SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO</b> .....	5
<b>1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES</b> .....	6
1.1 <u>FINALIDADE</u> .....	6
1.2 <u>TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)</u> .....	6
1.3 <u>EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF (EATACF)</u> .....	6
1.4 <u>RESPONSABILIDADES</u> .....	7
1.5 <u>ÂMBITO</u> .....	8
<b>2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO</b> .....	8
2.1 <u>FINALIDADE</u> .....	8
2.2 <u>APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA</u> .....	9
<b>3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF</b> .....	9
<b>4 APLICAÇÃO DO TACF</b> .....	10
4.1 <u>GENERALIDADES</u> .....	10
4.2 <u>OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS</u> .....	10
<b>5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO DO TACF</b> .....	11
<b>6 RECURSO</b> .....	11
<b>7 DISPOSIÇÕES FINAIS</b> .....	12
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	13
<b>Anexo A – Avaliação da resistência muscular dos membros superiores</b> .....	14
<b>Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal</b> .....	16
<b>Anexo C – Avaliação da potência muscular dos membros inferiores</b> .....	17
<b>Anexo D – Avaliação da capacidade aeróbica máxima</b> .....	18
<b>Anexo E – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão e de Seleção da Aeronáutica</b> .....	19
<b>Anexo F – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com salto horizontal, para Exame de Admissão e de Seleção da Aeronáutica</b> .....	21
<b>Anexo G – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, sem salto horizontal, para Exame de Admissão e de Seleção da Aeronáutica</b> .....	22
<b>Anexo H – Ficha de controle de voltas do Teste de corrida de 12 minutos</b> .....	23
<b>Anexo I – Requerimento de Recurso</b> .....	24
<b>Anexo J – Relatório de Supervisão TACF</b> .....	25

## **PREFÁCIO**

A Diretoria de Ensino da Aeronáutica (DIRENS) é o órgão responsável pelos processos seletivos na Aeronáutica.

Por intermédio da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), subordinada ao COMGEP, 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 Norma (NSCA) 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 mínimos 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 pela DIRENS:

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

### **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 norma, 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 e supervisionar o TACF, pertencentes ao efetivo das OMAP sob a jurisdição da respectiva ALA e convocados pelo Serviço de Recrutamento e Preparo de Pessoal da Aeronáutica (SEREP), a cada exame.

### 1.3.2 A EATACF deverá ser composta por:

- a) Supervisor: Militar Graduado em Educação Física ou Militar possuidor do Curso de Instrutor/Monitor de Educação Física do Exército, Militar possuidor do Curso ou Estágio de Orientador do Treinamento Físico Profissional Militar (COTF) ou (EOTF) ou Militar possuidor do Curso ou Estágio para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF) ou (EATF).
- b) Aplicador: Militar possuidor do Curso ou Estágio para Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (CATF) ou (EATF).

## 1.4 RESPONSABILIDADES

### 1.4.1 SUPERVISOR

- a) Comparecer ao SEREP 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 SEREP e o Presidente da Comissão Fiscalizadora, o horário de início do TACF, de forma a preservar a integridade física dos candidatos;
- e) realizar uma Reunião de Padronização com os Aplicadores convocados pelo SEREP, a fim de padronizar os procedimentos adotados durante o TACF e dirimir as dúvidas que se apresentem em função do TACF;
- f) divulgar as instruções necessárias aos candidatos, na concentração intermediária, esclarecendo os procedimentos que serão adotados durante a realização do Teste;
- g) orientar sobre a correta realização dos testes, conforme consta nos anexos desta Norma, descrevendo cada um dos testes, demonstrando e esclarecendo que as execuções consideradas incorretas não serão computadas; e
- h) ao final do Teste, conferir e assinar as fichas de aplicação do TACF (Anexos F e G) quanto ao correto preenchimento e entregar ao Presidente da Comissão Fiscalizadora / SEREP.

### 1.4.2 APLICADOR

- a) comparecer à Reunião de Padronização marcada pelo Supervisor do TACF;
- b) portar todo o material necessário para aplicação do TACF;
- c) aplicar o TACF nos candidatos, segundo o disposto na presente Norma e/ou o estabelecido nas Instruções Específicas aprovadas para o respectivo Exame;
- d) alertar ao 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;
- e) contar em voz alta (de modo a ser audível ao candidato) as repetições de cada exercício, durante a realização do teste;

- f) interromper o teste quando o candidato executar mais que duas repetições consecutivas fora do padrão estabelecido, após já ter sido alertado para corrigir; e
- g) 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; e ao final do Teste, conferir e assinar a Ficha de Aplicação do TACF (Anexos F e G) quanto ao correto preenchimento e entregar ao Supervisor.

## **1.5 ÂMBITO**

**1.5.1** Esta NSCA 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 PREENCHIMENTO DA FICHA DE AVALIAÇÃO DO TACF PARA EXAME DE ADMISSÃO E SELEÇÃO DA AERONÁUTICA**

**2.2.1** Todos os campos da ficha deverão ser preenchidos de forma clara e padronizada, conforme as orientações a seguir:

- a) Nome: Preencher o nome do candidato, com letra de forma;
- b) Sexo: Identificar os candidatos por sexo, usando as letras (M) para Masculino e (F) para Feminino;
- c) Flexão e Extensão dos Membros Superiores: será computado o número de repetições realizadas pelo candidato, conforme o padrão estabelecido no Anexo A;
- d) Flexão de Tronco Sobre as Coxas: será computado o número de repetições realizadas pelo candidato, conforme o padrão estabelecido no Anexo B;
- e) Salto Horizontal: será computada a distância do salto realizado, conforme previsto no Anexo C. Deverá ser preenchido com um “X” quando o candidato tocar na faixa inicial da marcação do salto (queimar a largada); e
- f) Corrida: será computada a distância percorrida, conforme previsto no Anexo E.

**2.2.2** Caso o candidato por qualquer motivo não realize alguma das tentativas dos exercícios propostos, ou ainda pare na corrida de 12 minutos, antes de alcançar o índice previsto no “Anexo E”, deverá ter o índice do respectivo exercício preenchido em vermelho pela sigla NR.



**2.2.3** Quando o candidato atingir o índice previsto, conforme Anexo E, o campo Repetições deverá ser preenchido com o valor alcançado e o campo Apreciação de Suficiência com a menção APTO, ambos em azul.

**2.2.4** Quando o candidato não obtiver o índice mínimo, não realizar ou cometer alguma falta durante a execução do salto, dentro das tentativas previstas, será lançado no campo “Repetições”, respectivamente, o índice alcançado, ou **(NR)**, ou **(X)**. No campo “Apreciação de Suficiência” deverá lançar a menção NÃO APTO. Todos os valores e menções serão lançados em vermelho.

### **2.3** APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA

**2.3.1** A Apreciação de Suficiência será definida de acordo com os resultados obtidos pelos candidatos, da seguinte forma:

a) **“APTO” (A):** para aquele que alcançar o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando o sexo do candidato; conforme descrito no Anexo E;

b) **“NÃO APTO” (NA):** para aquele que não atingir o índice necessário para a aprovação específica do exame em questão, considerando o sexo do candidato. Será também considerado NA, o candidato que, tendo comparecido ao TACF, por qualquer razão que seja, deixou de realizar um ou mais testes; e

c) **“FALTOSO” (F):** para aquele que, tendo sido convocado para realizar o TACF, não comparecer ao local previsto.

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

**3.1** A realização do TACF só é permitida com a presença de um médico, um profissional de enfermagem 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. Cabe ao SEREP e ao Presidente do EAS realizar esse controle e entregar, ao Supervisor da EATACF, a relação final.

**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 SEREP.

**4.1.2** O aquecimento para realização do TACF 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 Norma.

**4.1.4** O aplicador deverá convocar o candidato para realizar a segunda tentativa de um teste, ou iniciar o teste seguinte, a qualquer momento, após transcorrido o tempo mínimo de três minutos.

**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**.

### **4.2 OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS**

**4.2.1** Não é permitido parar a execução em nenhum dos testes. Ocorrendo o caso, o teste 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 teste, sendo atribuída apreciação “NÃO APTO” no TACF.

**4.2.2** A roupa para realizar o TACF deve ser compatível com o tipo de exercício e a climatologia da localidade, devendo o candidato estar usando short ou calça, camiseta e calçado apropriado (tênis). Os candidatos militares que realizarão o TACF deverão, obrigatoriamente, estar trajando o uniforme de TFPM, 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. Não será permitido ao candidato correr portando garrafa ou qualquer outro objeto, salvo relógio de pulso.

**4.2.4** O candidato que durante o teste de “corrida de 12 minutos” valer-se de atalhos ou encurtar o percurso previsto será eliminado do certame, de acordo com o item **4.2.7** desta Norma.

**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** Durante qualquer etapa do TACF é terminantemente proibida a utilização de celulares, fones de ouvido ou qualquer tipo de acessório ou aparelho eletrônico.

**4.2.7** 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.

**4.2.8** Caso o candidato não atinja o índice previsto para o grau APTO em qualquer um dos testes, não poderá, em hipótese alguma, continuar executando os testes subsequentes. O candidato deverá dirigir-se, imediatamente, à mesa da Comissão Fiscalizadora do certame para requerer o grau de recurso. Se já estiver realizando o TACF em grau de recurso, o candidato estará automaticamente eliminado do certame.

## **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 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 Presidente da Comissão de Fiscalização do certame.

**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 NSCA foi aprovado pelo Comando-Geral do Pessoal da Aeronáutica e em consonância aos parâmetros definidos para os processos seletivos da Aeronáutica. Em caso de conflito do conteúdo desta NSCA com os critérios estabelecidos no edital dos Exames de Admissão ou de Seleção, estes sempre terão precedência sobre a NSCA 54-4, para efeito de solução de eventuais conflitos e interpretações.

**7.2** Os casos não previstos serão submetidos ao Comandante-Geral do Pessoal da Aeronáutica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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 (FEMS)**

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, braços estendidos e ligeiramente afastados 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 deverá interromper o teste quando o candidato alcançar o índice previsto.
Erros mais comuns:	<ul style="list-style-type: none"><li>a) apoiar o peito no chão;</li><li>b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;</li><li>c) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;</li><li>d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris;</li><li>e) afastar ou aproximar os cotovelos do tronco, alterando o ângulo de 45°;</li><li>f) parar em qualquer posição (o teste deve ser interrompido);</li><li>g) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste; e</li><li>h) encostar as coxas no chão.</li></ul>

**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 (FTSC)

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 flexionados numa angulação próxima a 90°, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, fixados com o auxílio do avaliador (o aplicador não poderá segurar os joelhos ou coxas do candidato).
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 deverá 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 em qualquer posição (o teste deve ser interrompido);</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 (SH)

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) saltar somente com um dos pés;</li> <li>b) na aterrissagem, projetar o corpo à frente, com consequente rolamento; e</li> <li>c) tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha.</li> </ul>



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 (Corrida 12 min)**

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 ao 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 e CFT-B**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>26 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>42 repetições</b>
<b>SH</b>	<b>1,8 m</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2250 m</b>

**CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC E EOAP**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>21 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>34 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2200 m</b>

**CPCAR**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>21 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>38 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2050 m</b>

**EAOF**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MÍNIMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>13 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>30 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>2180 m</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>FEMS</b>	<b>16 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>34 repetições</b>
<b>SH</b>	<b>1,4 m</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1850 m</b>

**CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC E EOAP**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>12 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>29 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1650 m</b>

**CPCAR**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>13 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>30 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1650 m</b>

**EAOF**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>9 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>23 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1620 m</b>

**Anexo F – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com salto horizontal, para Exame de Admissão e de Seleção da Aeronáutica**

<b>FORÇA AÉREA BRASILEIRA</b>											
<b>COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA</b>											
<b>FICHA DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF PARA EAS DA AERONÁUTICA</b>											
EAS:						SERENS:					
TESTE FÍSICO			FEMS		FTSC		SH		CORRIDA		AP. SUF. FINAL DO TESTE
ORD	NOME	M/F	REP	AP. SUF	REP	AP. SUF	REP	AP. SUF	DIST.	AP. SUF	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

  

APLICADOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

SUPERVISOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

  

<p><b>FEMS</b> - Flexão e Extensão de Membros Superiores</p> <p><b>FTSC</b> - Flexão do Tronco Sobre as Coxas</p> <p><b>S H</b> - Salto Horizontal</p> <p><b>CORRIDA</b> - Corrida 12 min (em metros)</p>	<table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">SEXO</th> <th style="text-align: center;">FEMS</th> <th style="text-align: center;">FTSC</th> <th style="text-align: center;">S H</th> <th style="text-align: center;">CORRIDA 12 MIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">MASCULINO</td> <td style="text-align: center;">xx</td> <td style="text-align: center;">xx</td> <td style="text-align: center;">180 cm</td> <td style="text-align: center;">xx</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">FEMININO</td> <td style="text-align: center;">xx</td> <td style="text-align: center;">xx</td> <td style="text-align: center;">140 cm</td> <td style="text-align: center;">xx</td> </tr> </tbody> </table>	SEXO	FEMS	FTSC	S H	CORRIDA 12 MIN	MASCULINO	xx	xx	180 cm	xx	FEMININO	xx	xx	140 cm	xx	<p style="text-align: center;"><u>APRECIACÃO DE SUICIÊNCIA</u></p> <p>A = APTO</p> <p>NA = NÃO APTO</p> <p>NR = NÃO REALIZADO</p> <p>F = FALTOSO</p>
SEXO	FEMS	FTSC	S H	CORRIDA 12 MIN													
MASCULINO	xx	xx	180 cm	xx													
FEMININO	xx	xx	140 cm	xx													

**Anexo G – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, sem salto horizontal, para Exame de Admissão e de Seleção da Aeronáutica**

FORÇA AÉREA BRASILEIRA									
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA									
FICHA DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF PARA EAS DA AERONÁUTICA									
EAS:					SERENS:				
TESTE FÍSICO			FEMS		FTSC		CORRIDA		AP. SUF. FINAL DO TESTE
ORD	NOME	M/F	REP	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	DIST.	AP. SUF.	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

  

APLICADOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

SUPERVISOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_

FEMS - Flexão e Extensão de Membros Superiores  
 FTSC - Flexão do Tronco Sobre as Coxas  
 CORRIDA - Corrida 12 min (em metros)

SEXO	FEMS	FTSC	CORRIDA 12 MIN
MASCULINO	xx	xx	xx
FEMININO	xx	xx	xx

**APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA**  
 A = APTO  
 NA = NÃO APTO  
 NR = NÃO REALIZADO  
 F = FALTOSO

**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. PRESIDENTE DA COMISSÃO FISCALIZADORA DO \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_, Candidato do Exame de Admissão/Seleção ao \_\_\_\_\_ (EAS), residente à \_\_\_\_\_, Bairro \_\_\_\_\_ Cidade \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ CEP \_\_\_\_\_ Telefone (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ nascido (a) em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, 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) \_\_\_\_\_.

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



**Anexo J – Relatório de Supervisão TACF**

**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR**

**RELATÓRIO DE SUPERVISÃO DE TACF DE ADMISSÃO E SELEÇÃO**

**1. EAS:** \_\_\_\_\_.

**2. PERÍODO:** \_\_\_\_\_.

**3. EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF**

**a) SUPERVISOR:** \_\_\_\_\_.

**b) APLICADORES:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**c) APLICADORES FALTOSOS:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**4. DADOS DO TACF**

**a) Nº DE CANDIDATOS QUE REALIZARAM O TACF:** \_\_\_\_\_.

**b) CANDIDATOS "NÃO APTOS":** \_\_\_\_\_.

**c) CANDIDATOS "APTOS":** \_\_\_\_\_.

**5. OCORRÊNCIAS:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**6. APOIO MÉDICO:** \_\_\_\_\_.

**7. COMENTÁRIOS E SUGESTÕES:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**SUPERVISOR**