

## PROVAS E ÍNDICES DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

(Portaria Nº 122 – EME, de 30 de abril de 2019)

1. O Exame de Aptidão Física (EAF) será realizado perante uma comissão constituída de 3 (três) Oficiais, dos quais, sempre que possível, um pelo menos, deverá ser habilitado no Curso de Instrutor da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx).
2. Os resultados do EAF serão registrados em Ata de Exame de Aptidão Física, expressos pelos conceitos “Apto” ou “Inapto” e avaliados de acordo com os padrões mínimos a serem atingidos nas tarefas estabelecidas de acordo com as condições de execução prescritas na Portaria no 461-EME, de 21 de novembro de 2017.
3. As tarefas serão realizadas em 2 (dois) dias consecutivos.
4. O(A) candidato(a) aprovado(a) na Inspeção de Saúde (IS) será submetido(a) ao Exame de Aptidão Física (EAF) obedecendo aos índices mínimos abaixo discriminados:

### a. Candidatos (sexo Masculino):

1º DIA	2º DIA	
<b>CORRIDA LIVRE DE 12 (DOZE) MINUTOS</b> (Distância em metros)	<b>ABDOMINAL SUPRA</b> (Repetições) (a)	<b>FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO</b> (Repetições) (b)
2.100 m (dois mil e cem metros)	30 (trinta)	19 (dezenove)

Tabela 1: Testes - Padrão de Aptidão Física Inicial (sexo: Masculino)

### b. Candidatas (sexo Feminino):

1º DIA	2º DIA	
<b>CORRIDA LIVRE DE 12 (DOZE) MINUTOS</b> (Distância em metros)	<b>ABDOMINAL SUPRA</b> (Repetições) (a)	<b>FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO</b> (Repetições) (b)
1.850 m (mil e oitocentos e cinquenta metros)	27 (vinte e sete)	10 (dez)

Tabela 2: Testes - Padrão de Aptidão Física Inicial (sexo: Feminino)

### Legenda das Tabelas 1 e 2:

- (a) Tempo limite = 3 (três) minutos; e
- (b) Sem o apoio dos joelhos no solo e sem limite de tempo.

5. O(A) militar da ativa do Exército Brasileiro que tiver satisfeito o Padrão Básico de Desempenho (PBD), no TAF imediatamente anterior à inscrição, está dispensado(a) do EAF.



6. As condições de execução das tarefas do EAF são as especificadas a seguir, as quais deverão ser realizadas em movimentos sequenciais padronizados e de forma continuada pelo(a) candidato(a), utilizando traje esportivo: camiseta, calção ou bermuda e tênis.

### **I - CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS**

- 1) Partindo da posição inicial de pé, o(a) candidato(a) deverá correr ou andar a distância máxima que conseguir, no tempo de 12 (doze) minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo.
- 2) A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e predominantemente plano.
- 3) Para a marcação da distância, deverá ser utilizada uma trena de 50 (cinquenta) ou 100 (cem) metros, anteriormente aferida.
- 4) É permitido ao(a) candidato(a) o uso de qualquer tipo de tênis.
- 5) É proibido o acompanhamento do(a) candidato(a), por quem quer que seja, em qualquer momento da prova.

### **II - FLEXÃO DE BRAÇOS**

1) Posição inicial: Em terreno plano e liso, preferencialmente na sombra, o(a) candidato(a) deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

2) Execução: O(A) candidato(a) deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada candidato(a) deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato e não há limite de tempo.

Observação: todo(a)s candidato(a)s deverão realizar o exercício sem o apoio dos joelhos no solo.

### **III- ABDOMINAL SUPRA**

1) Posição inicial:

a) Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o(a) candidato(a) deverá se deitar em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do(a) avaliado(a), posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do(a) mesmo(a) a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução: O(A) candidato(a) deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada candidato(a) deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de três minutos, O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do(a) candidato(a).

Observações: O(A) candidato(a) não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris e os pés do solo durante a execução do exercício.



*Portaria Nº 122 – EME, de 30 de abril de 2019*