



## PROVAS E ÍNDICES DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA 2018 (NOVOS ÍNDICES)

(Portaria Nº 461 – EME, de 21 de novembro de 2017)

O(A) candidato(a) aprovado(a) na Inspeção de Saúde (IS) será submetido(a) ao Exame de Aptidão Física (EAF). A aptidão física dos(as) candidatos(as) ao ingresso no IME é expressa pelo conceito APTO ou INAPTO, e é avaliada de acordo com os índices mínimos abaixo discriminados.

a. Candidatos do sexo masculino:

1º DIA	2º DIA	
CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)	ABDOMINAL SUPRA (TEMPO LIMITE: 3 MIN)	FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO) *
2.100 m	30	19

b. Candidatos do sexo feminino:

1º DIA	2º DIA	
CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)	ABDOMINAL SUPRA (TEMPO LIMITE: 3 MIN)	FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO) *
1.850 m	27	10

\* SEM APOIO DOS JOELHOS NO SOLO

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 o traje esportivo: camiseta, calção ou bermuda e tênis.

### I - corrida de 12 (doze) minutos

- execução: partindo da posição inicial, de pé, cada candidato(a) deverá correr ou andar a distância máxima que conseguir, no tempo de 12 minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar), e, para a marcação da distância deverá ser utilizada uma trena de 50 (cinquenta) ou 100 (cem) metros, anteriormente aferida.

**Observações: é proibido o acompanhamento do(a) candidato(a) durante a tarefa, por quem quer que seja, em qualquer momento da prova. É permitida a utilização de**

qualquer tipo de tênis .

## II- abdominal supra

- posição inicial: o(a) candidato(a) deverá tomar a posição deitado 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-versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo 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;
- 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 3 minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem parada, 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.



## III - flexão de braços

- posição inicial: apoio de frente sobre o solo, braços e pernas estendidos; para a tomada da posição inicial, o(a) candidato(a) deverá se deitar, em terreno plano, liso, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para 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-se os pés unidos e apoiados sobre o solo;
- 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. 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(a) candidato(a) e não há limite de tempo.

Observação:

- homens e mulheres deverão realizar o exercício sem o apoio dos joelhos no solo.

