

~~ANEXO III AO ATO Nº XX/2013, DE XX DE XXXXXXXX DE 2013~~
ANEXO III AO ATO Nº 141/2013, DE 30 DE JULHO DE 2013
[\(Dispositivo alterado pela Errata do Ato nº 141/2013 publicada no DOERJ em 30/8/2013\)](#)
(Anexo do Ato nº 141/2013, publicado em 5/8/2013 e republicado em 8/8/2013 no DOERJ,
Parte III, Seção II, em razão de erro material)

DESCRIÇÃO DOS TESTES FÍSICOS

1. TESTE ABDOMINAL

Tempo limite: 1 (um) minuto

Condições de execução

Posição Inicial: o candidato deve estar deitado (em decúbito dorsal), com dedos das mãos tocando as têmporas, joelhos e cotovelos flexionados, sendo suportado nos tornozelos por uma pessoa.

Execução: Em dois tempos.

No tempo primeiro tempo, o candidato deverá flexionar o abdome, tocando o cotovelo direito no joelho direito e o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo, simultaneamente;

No segundo tempo, o candidato deverá retornar à posição inicial.

2. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

Tempo limite: 1(um) minuto

Condições de execução

Masculino

Posição Inicial: o candidato, com ambas as mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos, cabeça erguida, olhando para o horizonte, com o tronco alinhado com as pernas e pés unidos.

Execução: Em dois tempos.

No tempo primeiro tempo, o candidato deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo;

No segundo tempo, o candidato deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido ao candidato parar na posição inicial.

Feminino

Posição Inicial: a candidata deverá deitar em decúbito ventral, com o corpo reto e as pernas unidas. Dobrar os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no chão, ao nível dos ombros. Erguer o corpo até os braços ficarem estendidos e o peso suportado, completamente, pelas mãos e pelos joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos; não curvar os quadris e as costas.

Execução: Em dois tempos.

No primeiro tempo, a candidata deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo;

No segundo tempo, a candidata deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitida à candidata parar na posição inicial.

3. TESTE DE 12 MINUTOS – COOPER

Tempo limite: 12 (doze) minutos

Condições de execução

Objetivo do Teste: o candidato, deverá percorrer a maior distância possível, no tempo de 12 minutos, correndo.

Execução: Após dada a largada, o candidato deverá correr a maior distância possível. Após o término do teste o candidato deverá permanecer caminhando perpendicularmente à pista, permanecendo assim até ser liberado pelo avaliador.

4. TESTE DA MILHA – 1609m- ROCKPORT

Distância limite: 1609 (mil seiscentos e nove) metros

Condições de execução

Objetivo do Teste: o candidato deverá percorrer a distância no menor tempo possível, caminhando.

Execução: Após dada a largada, o candidato deve caminhar na maior velocidade possível. Após o término da prova, o candidato deverá ter sua frequência cardíaca e tempo aferidos e após ser liberado pelo avaliador.

5. TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR, COM BANCO

Objetivo do Teste: o candidato deverá flexionar o tronco com os braços estendidos a maior distância possível.

Material: para a realização do teste será necessário uma caixa de madeira medindo 30,5cm x 30,5cm x 30,5cm, sendo que na parte superior, onde localiza-se uma escala, haverá um prolongamento de 26,0 cm e o 23º da escala coincidirá com o ponto onde o avaliado toca a planta dos pés (figura 1).

Posição inicial: o avaliado deverá sentar com os joelhos estendidos, tocando com os pés descalços na caixa, sob o prolongamento com a escala, posicionando as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos sobre a escala.

Execução: serão 3 medidas, onde o avaliado executará uma flexão do tronco à frente, mantendo as pernas completamente estendidas, onde se registrará o ponto máximo atingidos pelas mãos, em centímetros. Para fins de avaliação, se contará o melhor resultado.

Figura 1 – Banco para o teste de sentar e alcançar

