

## REGULAMENTO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CONCURSO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CATAS ALTAS

A Prefeitura Municipal de Catas Altas e a Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa (Fundep) tornam público este Regulamento, estabelecem normas e informam que os candidatos aprovados conforme subitens 9.2.6 do Edital do Concurso Público nº 01/2019, de 14 de outubro 2019 serão convocados para o Teste de Aptidão Física (TAF), de caráter eliminatório.

1. De acordo com o item 4.1 alínea “f”, o candidato deverá ter no máximo 35 anos para o cargo de Guarda Municipal até o término das inscrições em 17 de janeiro de 2020, conforme Decreto 131/2019.

2. O Teste de Aptidão Física (TAF) será destinado aos candidatos que se inscreverem para o cargo de Nível Médio e será realizado no Município de Catas Altas, para o seguinte cargo:

a) Nível Médio: Guarda Municipal.

3. A prova do Teste de Aptidão Física (TAF) terá **caráter eliminatório** e será de realização obrigatória, avaliando o conhecimento e a habilidade dos candidatos em casos concretos, com critérios de avaliação definidos de acordo com a natureza do cargo.

4. Serão convocados para essa fase os candidatos melhores classificados, respeitados os critérios de desempate descritos em edital e os quantitativos previstos em seu Anexo I.

5. Os candidatos serão convocados para o Teste de Aptidão Física por ordem de classificação nas provas objetivas.

6. O Teste de Aptidão Física (TAF) será realizado conforme convocação específica a ser divulgada por meio da Internet, nos endereços eletrônicos <[www.catasaltas.mg.gov.br](http://www.catasaltas.mg.gov.br)> e <[www.gestaodeconcursos.com.br](http://www.gestaodeconcursos.com.br)>

6.1 O candidato terá tempo de espera variável durante a realização do Teste, devendo prever sua disponibilidade por no mínimo 5 (cinco) horas de espera, a partir do início das provas.

6.2 Não será ofertado lanche ao candidato pela organizadora do certame. O candidato que julgar necessário poderá levar seu lanche - que não poderá ser acessado durante a realização da prova.

7. O candidato deverá comparecer, em data e horário previstos em convocação, com trajes apropriados para a prática de educação física, munido de **ATESTADO MÉDICO ORIGINAL**, específico para tal fim, a ser entregue no momento da identificação do candidato para a realização da Prova, emitido com antecedência máxima de **30 (trinta) dias** da data de realização do teste. Não será aceita a entrega do atestado médico em outro momento.

7.1 No atestado médico deve constar, expressamente, que o candidato está **APTO** para realizar o Teste de Aptidão Física (TAF) deste concurso, contendo data de emissão, assinatura, carimbo e CRM do profissional, de forma legível, atestando plenas condições do candidato para realização do teste.

7.2 A emissão do atestado é de responsabilidade do candidato e esse documento será retido pela organizadora do certame.

8. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico em conformidade com o descrito em Edital e neste Regulamento será impedido de realizar o teste, sendo conseqüentemente eliminado do concurso.

9. O candidato deverá apor sua assinatura na lista de presença e no Termo de Responsabilidade no dia da avaliação do Teste, de acordo com aquela constante no seu documento de identidade apresentado, sob pena de ser considerado ausente se descumprir o descrito neste item.

10. Os testes de avaliação de aptidão física poderão sofrer alteração na forma de execução em função das condições climáticas ou de outros fatores, a critério da banca examinadora.

11. A organizadora do Certame se exime de responsabilidade em caso de acidentes de percurso, dificuldade de transporte público, congestionamento das vias ou qualquer problema dessa natureza. Esses imprevistos não dão aos candidatos o direito de se apresentar para seu exame fora do horário coletivo agendado.

12. Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câimbras, contusões, luxações, fraturas, gravidez, pós-operatórios etc.) indisposições, que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado, mesmo que ocorram durante a realização dos testes.

13. Todos os testes do exame de avaliação física deverão ser realizados em uma única tentativa.

13.1. A nota final no Teste de Aptidão Física (NFTAF) será calculada pela seguinte fórmula:

$$\text{NFTAF} = \frac{(\text{TAF1} + \text{TAF2} + \text{TAF3})}{3}$$

14. O candidato será considerado APTO ou INAPTO na prova de Teste de Aptidão Física (TAF).

14.1. Será considerado **APTO** e aprovado no Teste de Aptidão Física, o candidato que obtiver nota final igual ou superior a **5 (cinco) pontos**.

14.2. Será considerado **INAPTO** no Teste de Aptidão Física e, conseqüentemente, eliminado do Processo Seletivo Público, o candidato que obtiver **nota zero** em algum dos testes do Teste de Aptidão Física ou obtiver nota final inferior a **5 (cinco) pontos**, não sendo permitida a sua permanência no local de realização dos testes.

14.3. Não será atribuída aos candidatos a Nota Final no Teste de Aptidão Física (NFTAF), que será a média aritmética das pontuações obtidas nos três testes, será atribuída a situação de **APTO** ou **INAPTO**.

14.4. O resultado do teste (APTO ou INAPTO) será registrado pelo examinador em Formulário de Avaliação.

15. O candidato que não atender os critérios estipulado neste Regulamento, que recusar a realizar a prova ou deixar o local de prova sem executar o teste estará automaticamente eliminado.

16. Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização das provas do teste, sendo considerados eliminados do concurso aqueles que o fizerem.

17. O candidato terá somente uma tentativa para realização do TAF.
18. Durante a realização das provas não será permitido o uso de acessórios eletrônicos pelo candidato.
19. As provas serão realizadas em dias úteis ou durante final de semana, de acordo com convocação a ser realizada em momento oportuno.
20. Estão autorizados a permanecer no ambiente da Prova apenas os candidatos agendados para o horário e a equipe técnica da FUNDEP.
21. Não será permitido ao candidato prestar provas fora da data, do horário estabelecido ou do espaço físico determinado pela FUNDEP.
22. As provas serão gravadas e avaliadas por equipe habilitada, sendo a filmagem de uso exclusivo da FUNDEP, que a decartará após a homologação do concurso.
23. Não caberá à Fundep ou a Prefeitura de Catas Altas qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização do Teste de Aptidão Física (TAF).
24. Não haverá segunda chamada do Teste de Aptidão Física (TAF) por ausência do candidato, seja qual for o motivo alegado.
25. Os candidatos deverão comparecer aos locais de prova 30 (trinta) minutos antes do horário previsto para o início da realização dos testes, munidos de documento de identidade original oficial com foto.
26. Serão considerados documentos de identidade oficial: Cédula Oficial de Identidade (RG), Carteira expedida por Órgão ou Conselho de Classe (OAB, CRP etc.), Carteira de Trabalho e Previdência Social, Certificado de Reservista com foto, Carteira de Motorista com foto e Passaporte.
- 26.1. O candidato que não apresentar documento de identificação oficial conforme descrito no subitem 9.6.8 do Edital não poderá fazer a prova.
27. Não será disponibilizado espaço para estacionamento de veículos de candidatos no local da Prova. O candidato deverá levar somente os objetos citados neste regulamento. Caso não proceda assim, os pertences pessoais serão deixados em local indicado pelos fiscais durante todo o período de permanência dos candidatos no local da prova, não se responsabilizando a Prefeitura de Catas Altas e a FUNDEP por perdas, extravios, furto, roubo ou danos que eventualmente ocorrerem.
28. O candidato poderá interpor recurso nas datas previstas conforme exposto no item 11.1 do Edital, alínea "h".
29. Os candidatos só terão vista do formulário de avaliação durante o período recursal, conforme previsto no subitem 11.1.2 do Edital.
30. Será sumariamente eliminado do Concurso Público o candidato que: apresentar-se após o horário estabelecido no Ato Convocatório, utilizar de meios ilícitos para a execução dos testes; perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido ou descortês para com qualquer dos examinadores, seus auxiliares ou autoridades; afastar-se do local de testes sem o acompanhamento do fiscal, antes de tê-los concluído; for surpreendido, durante os testes, em qualquer tipo de comunicação, ou se, após os testes, for constatado, por meio de perícia, ter utilizado de processos ilícitos na realização destes. Não será permitido, em hipótese nenhuma, durante a realização dos testes, o uso de quaisquer meios eletrônicos,

inclusive aparelhos celulares, que deverão permanecer desligados durante todo o período de realização dos testes.

31. As ocorrências não previstas no Edital ou neste regulamento, os casos omissos e os casos duvidosos serão resolvidos pela Comissão de Concurso da Prefeitura de Catas Altas e pela FUNDEP, no que a cada um couber.

32. As instruções concedidas neste regulamento e no Edital, bem como as orientações e instruções expedidas pela FUNDEP durante a realização das provas (Teste de Aptidão Física), complementam este Regulamento e o Edital e deverão ser rigorosamente observadas e seguidas pelo candidato.

#### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Para realização dos testes recomenda-se aos candidatos que realizem alongamentos e preparação inicial para serem submetidos aos testes.

| <b>CARGOS: GUARDA MUNICIPAL</b>   |
|---|
| <b>Descrição da prova</b>   |
| <p><b>O Teste de Aptidão Física consistirá da aplicação dos seguintes testes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Flexão de braço;</li><li>b) Flexão Abdominal;</li><li>c) Corrida 2400 metros.</li></ul> <p><b>A) Flexão de Braços</b></p> <p><b>- Sexo masculino</b></p> <p>O candidato deverá se posicionar em quatro pontos de apoio de frente para o solo, com as mãos apoiadas ou com os punhos fechados, braços com cotovelos totalmente estendidos, ponta dos pés apoiadas no solo, tronco totalmente estendido formando uma linha horizontal em relação ao solo, e mantendo o alinhamento entre pernas, quadris, tronco (dorso) e cabeça.</p> <p><b>- Sexo feminino</b></p> <p>A candidata deverá se posicionar em seis pontos de apoio de frente para o solo com as mãos apoiadas ou com os punhos fechados, braços com cotovelos totalmente estendidos, joelhos (podendo ser utilizado uma proteção) e ponta dos pés apoiados no solo, tronco totalmente estendido mantendo-se o alinhamento entre os quadris, tronco (dorso) e cabeça.</p> <p>O candidato (masculino e feminino) deve realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, de forma que o tronco deva ir até próximo ao solo sem apoiá-lo voltando a posição inicial, realizando a extensão completa dos cotovelos.</p> |

Durante a execução dos movimentos de flexão dos braços (masculino) o tronco deverá manter alinhamento entre as pernas, quadris, e cabeça; e (feminino) o tronco manterá o alinhamento entre quadris e cabeça.

O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, no limite de tempo de **60 segundos**, sendo computadas apenas as flexões executadas corretamente, nesse tempo.

O teste é iniciado pelo comando do avaliador com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com outro comando e o respectivo travamento do cronômetro.

Será permitido o repouso entre os movimentos de flexões de braços, no entanto, o tempo máximo para a realização do teste é de **60 segundos** e serão computadas apenas as flexões completas e corretas realizadas nesse tempo.

### RESULTADO

A pontuação será dada de acordo com a tabela a seguir, considerando a faixa etária e o sexo de cada candidato. Será convertido o número de flexões em pontuação.

| FLEXÃO DE BRAÇOS - MASCULINO |                |                |                |            |             |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|------------|-------------|
| PONTOS                       | FAIXAS ETÁRIAS |                |                |            |             |
|                              | Até 19         | de 20 a 29     | de 30 a 39     | de 40 a 49 | Acima de 50 |
| <b>10</b>                    | > 39           | > 36           | > 30           | > 22       | > 21        |
| 9,5                          | 37 - 38        | 34 - 35        | 28 - 29        | 20 - 21    | 19 - 20     |
| <b>9,0</b>                   | <b>35 - 36</b> | <b>32 - 33</b> | <b>26 - 27</b> | <b>19</b>  | <b>18</b>   |
| 8,5                          | 33 - 34        | 30 - 31        | 25             | 18         | 17          |
| <b>8,0</b>                   | <b>31 - 32</b> | <b>28 - 29</b> | <b>23 - 24</b> | <b>17</b>  | <b>16</b>   |
| 7,5                          | 29 - 30        | 26 - 27        | 22             | 16         | 15          |
| <b>7,0</b>                   | <b>27 - 28</b> | <b>24 - 25</b> | <b>20 - 21</b> | <b>15</b>  | <b>14</b>   |
| 6,5                          | 25 - 26        | 22 - 23        | 19             | 14         | 13          |
| <b>6,0</b>                   | <b>23 - 24</b> | <b>20 - 21</b> | <b>17 - 18</b> | <b>13</b>  | <b>12</b>   |
| 5,5                          | 21 - 22        | 19             | 16             | 12         | 11          |
| <b>5,0</b>                   | <b>19 - 20</b> | <b>18</b>      | <b>14 - 15</b> | <b>11</b>  | <b>10</b>   |
| 4,5                          | 17 - 18        | 16 - 17        | 13             | 09 - 10    | 09          |
| <b>4,0</b>                   | <b>15 - 16</b> | <b>14 - 15</b> | <b>11 - 12</b> | <b>08</b>  | <b>08</b>   |
| 3,5                          | 13 - 14        | 12 - 13        | 10             | 07         | 07          |
| <b>3,0</b>                   | <b>11 - 12</b> | <b>10 - 11</b> | <b>08 - 09</b> | <b>06</b>  | <b>06</b>   |
| 2,5                          | 09 - 10        | 09             | 07             | 05         | 05          |
| <b>2,0</b>                   | <b>07 - 08</b> | <b>07 - 08</b> | <b>05 - 06</b> | <b>04</b>  | <b>04</b>   |
| 1,5                          | 05 - 06        | 05 - 06        | 04             | 03         | 03          |
| <b>1,0</b>                   | <b>03 - 04</b> | <b>03 - 04</b> | <b>02 - 03</b> | <b>02</b>  | <b>02</b>   |
| 0,5                          | 01 - 02        | 01 - 02        | 01             | 01         | 01          |
| <b>00</b>                    | <b>00</b>      | <b>00</b>      | <b>00</b>      | <b>00</b>  | <b>00</b>   |

| FLÊXÃO DE BRAÇOS - FEMININO |                |                |                      |                |             |
|-----------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|-------------|
| PONTOS                      | FAIXAS ETÁRIAS |                |                      |                |             |
|                             | Até 19         | De 20 a 29     | de 30 a 39           | de 40 a 49     | Acima de 50 |
| <b>10</b>                   | > 33           | > 30           | > 27                 | > 24           | > 21        |
| 9,5                         | 31 - 32        | 28 - 29        | 25 - 26              | 22 - 23        | 19 - 20     |
| <b>9,0</b>                  | <b>29 - 30</b> | <b>26 - 27</b> | <b>23 - 24</b>       | <b>21</b>      | <b>18</b>   |
| 8,5                         | 27 - 28        | 25             | 22                   | 20             | 17          |
| <b>8,0</b>                  | <b>25 - 26</b> | <b>23 - 24</b> | <b>21</b>            | <b>19</b>      | <b>16</b>   |
| 7,5                         | 24             | 22             | 19 - 20              | 17 - 18        | 15          |
| <b>7,0</b>                  | <b>22 - 23</b> | <b>20 - 21</b> | <b>18</b>            | <b>16</b>      | <b>14</b>   |
| 6,5                         | 20 - 21        | 19             | 17                   | 15             | 13          |
| <b>6,0</b>                  | <b>19</b>      | <b>17 - 18</b> | <b>15 - 16</b>       | <b>14</b>      | <b>12</b>   |
| 5,5                         | 17 - 18        | 16             | 14                   | 13             | 11          |
| <b>5,0</b>                  | <b>15 - 16</b> | <b>14 - 15</b> | <b>13</b>            | <b>11 - 12</b> | <b>10</b>   |
| 4,5                         | 14             | 13             | 11 - 12              | 10             | 09          |
| <b>4,0</b>                  | <b>12 - 13</b> | <b>11 - 12</b> | <b>10</b>            | <b>09</b>      | <b>08</b>   |
| 3,5                         | 10 - 11        | 10             | 09                   | 08             | 07          |
| <b>3,0</b>                  | <b>09</b>      | <b>08 - 09</b> | <b>07 - 08</b>       | <b>07</b>      | <b>06</b>   |
| 2,5                         | 07 - 08        | 07             | 06                   | <b>05 - 06</b> | 05          |
| <b>2,0</b>                  | <b>05 - 06</b> | <b>05 - 06</b> | <b>05</b>            | <b>04</b>      | <b>04</b>   |
| 1,5                         | 04             | 04             | 03 - 04              | 03             | 03          |
| <b>1,0</b>                  | <b>02 - 03</b> | <b>02 - 03</b> | <b>02</b>            | <b>02</b>      | <b>02</b>   |
| 0,5                         | 01             | 01             | 01                   | 01             | 01          |
| <b>00</b>                   | <b>00</b>      | <b>00</b>      | <b>0</b><br><b>0</b> | <b>00</b>      | <b>00</b>   |

**b) Flexão Abdominal (masculino e feminino)**

O candidato deve se posicionar em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços são cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito.

O teste é iniciado ao comando do avaliador, com o acionamento concomitante do cronômetro.

Após ser dado o comando para início do teste, o candidato realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, uma flexão.

O teste será encerrado quando completar o tempo de **60 segundos**, ao comando do avaliador, momento que será registrado as flexões realizadas corretamente.

Será permitido o repouso entre os movimentos, no entanto, o tempo máximo para a realização do teste é de **60 segundos**.

O candidato deve atentar-se para os seguintes itens:

- O contato das escápulas com o solo durante o movimento é obrigatório;
- As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos;
- Os pés deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste;
- Não poderá elevar o quadril do solo durante os movimentos;
- O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris.

**RESULTADO**

A pontuação será dada de acordo com a tabela a seguir, considerando a faixa etária e o sexo de cada candidato. Será convertido o número de flexões abdominais em pontuação.



| FLEXÃO ABDOMINAL - MASCULINO |                |            |            |            |            |            |            |             |
|------------------------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| PONTOS                       | FAIXAS ETÁRIAS |            |            |            |            |            |            |             |
|                              | Até 19         | de 20 a 24 | de 25 a 29 | de 30 a 34 | de 35 a 39 | de 40 a 44 | de 45 a 49 | Acima de 50 |
| 10                           | ≥ 49           | ≥ 47       | ≥ 44       | ≥ 42       | ≥ 39       | ≥ 37       | ≥ 34       | ≥ 33        |
| 9,5                          | 46 - 48        | 44 - 46    | 41 - 43    | 39 - 41    | 36 - 38    | 34 - 36    | 32 - 33    | 31 - 32     |
| 9                            | 43 - 45        | 41 - 43    | 38 - 40    | 37 - 38    | 33 - 35    | 32 - 33    | 30 - 31    | 28 - 30     |
| 8,5                          | 40 - 42        | 38 - 40    | 36 - 37    | 34 - 36    | 31 - 32    | 30 - 31    | 28 - 29    | 26 - 27     |
| 8                            | 37 - 39        | 35 - 37    | 34 - 35    | 32 - 33    | 29 - 30    | 28 - 29    | 26 - 27    | 24 - 25     |
| 7,5                          | 35 - 36        | 32 - 34    | 32 - 33    | 29 - 31    | 27 - 28    | 26 - 27    | 24 - 25    | 22 - 23     |
| 7                            | 33 - 34        | 30 - 31    | 29 - 31    | 26 - 28    | 24 - 26    | 23 - 25    | 22 - 23    | 20 - 21     |
| 6,5                          | 31 - 32        | 28 - 29    | 27 - 28    | 23 - 25    | 22 - 23    | 21 - 22    | 20 - 21    | 18 - 19     |
| 6                            | 29 - 30        | 26 - 27    | 25 - 26    | 21 - 22    | 20 - 21    | 19 - 20    | 18 - 19    | 16 - 17     |
| 5,5                          | 27 - 28        | 24 - 25    | 22 - 24    | 19 - 20    | 18 - 19    | 17 - 18    | 16 - 17    | 15          |
| 5                            | 25 - 26        | 22 - 23    | 20 - 21    | 18         | 17         | 15 - 16    | 14 - 15    | 13 - 14     |
| 4,5                          | 23 - 24        | 20 - 21    | 18 - 19    | 17         | 16         | 14         | 13         | 12          |
| 4                            | 21 - 22        | 18 - 19    | 16 - 17    | 15 - 16    | 14 - 15    | 13         | 12         | 10 - 11     |
| 3,5                          | 19 - 20        | 17         | 14 - 15    | 13 - 14    | 12 - 13    | 11 - 12    | 10 - 11    | 9           |
| 3                            | 17 - 18        | 15 - 16    | 12 - 13    | 11 - 12    | 10 - 11    | 9 - 10     | 8 - 9      | 7 - 8       |
| 0                            | < 17           | < 15       | < 12       | < 11       | < 10       | < 9        | < 8        | < 7         |

| FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO |                |            |            |            |            |            |            |             |
|-----------------------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| PONTOS                      | FAIXAS ETÁRIAS |            |            |            |            |            |            |             |
|                             | Até 19         | de 20 a 24 | de 25 a 29 | de 30 a 34 | de 35 a 39 | de 40 a 44 | de 45 a 49 | Acima de 50 |
| 10                          | ≥ 44           | ≥ 41       | ≥ 39       | ≥ 36       | ≥ 34       | ≥ 31       | ≥ 29       | ≥ 28        |
| 9,5                         | 41 - 43        | 38 - 40    | 36 - 38    | 33 - 35    | 31 - 33    | 29 - 30    | 27 - 28    | 26 - 27     |
| 9                           | 39 - 40        | 35 - 37    | 34 - 35    | 31 - 32    | 29 - 30    | 27 - 28    | 25 - 26    | 24 - 25     |
| 8,5                         | 37 - 38        | 33 - 34    | 32 - 33    | 29 - 30    | 27 - 28    | 25 - 26    | 23 - 24    | 22 - 23     |
| 8                           | 35 - 36        | 31 - 32    | 30 - 31    | 27 - 28    | 25 - 26    | 23 - 24    | 21 - 22    | 20 - 21     |
| 7,5                         | 33 - 34        | 29 - 30    | 28 - 29    | 25 - 26    | 23 - 24    | 21 - 22    | 19 - 20    | 18 - 19     |
| 7                           | 31 - 32        | 27 - 28    | 26 - 27    | 23 - 24    | 21 - 22    | 19 - 20    | 17 - 18    | 16 - 17     |
| 6,5                         | 29 - 30        | 25 - 26    | 24 - 25    | 20 - 22    | 19 - 20    | 17 - 18    | 16         | 14 - 15     |
| 6                           | 27 - 28        | 22 - 24    | 21 - 23    | 17 - 19    | 16 - 18    | 15 - 16    | 14 - 15    | 12 - 13     |
| 5,5                         | 26             | 19 - 21    | 18 - 20    | 16         | 15         | 14         | 13         | 11          |
| 5                           | 24 - 25        | 18         | 17         | 15         | 14         | 13         | 12         | 10          |
| 4,5                         | 22 - 23        | 17         | 16         | 14         | 12 - 13    | 11 - 12    | 10 - 11    | 9           |
| 4                           | 20 - 21        | 15 - 16    | 14 - 15    | 12 - 13    | 10 - 11    | 9 - 10     | 8 - 9      | 8           |
| 3,5                         | 18 - 19        | 13 - 14    | 12 - 13    | 10 - 11    | 9          | 8          | 7          | 7           |
| 3                           | 16 - 17        | 11 - 12    | 10 - 11    | 9          | 8          | 7          | 6          | 6           |
| 0                           | < 16           | < 11       | < 10       | < 9        | < 8        | < 7        | < 6        | < 6         |

**c) Corrida 2400 metros (masculino e feminino)**

Os candidatos serão organizados em grupos, conforme disponibilidade do local de aplicação do teste.

O teste é iniciado ao comando do avaliador e concomitante será acionado o cronômetro.

Durante o teste o candidato poderá andar, alterando sua velocidade e esforço, e retornar ao esforço anterior no momento que desejar.

Não será admitido que o candidato pare durante o teste e depois continue a prova. O movimento que for realizar deverá ser ininterrupto.

O teste será encerrado quando o candidato concluir o percurso de 2.400 metros, momento que será registrado seu tempo final.

O candidato deve atentar-se para os seguintes itens:

- Sugere-se que o candidato mantenha o mesmo ritmo e frequência de passadas durante todo o percurso, evitando-se chegar à última volta com velocidade e esforço muito superiores às voltas que vinham sendo realizadas anteriormente;

- Após o término do percurso, recomenda-se que o candidato não cesse bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardiorrespiratória às condições de normalidade.

## RESULTADO

A pontuação será dada de acordo com a tabela a seguir, considerando a faixa etária e o sexo de cada candidato. Será convertido o tempo gasto no percurso em pontuação.

| CORRIDA DE 2.400 METROS - MASCULINO |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| PONTOS                              | FAIXAS ETÁRIAS  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|                                     | Até 19          | de 20 a 24      | de 25 a 29      | de 30 a 34      | de 35 a 39      | de 40 a 44      | de 45 a 49      | Acima de 50     |
| 10                                  | ≤ 09'34"        | ≤ 09'46"        | ≤ 09'59"        | ≤ 10' 11"       | ≤ 10'24"        | ≤ 10'37"        | ≤ 10'49"        | ≤ 11'02"        |
| 9,5                                 | 09'35" - 09'51" | 09'47" - 10'15" | 10'00" - 10'29" | 10'12" - 10'40" | 10'25" - 10'53" | 10'38" - 11'08" | 10'50" - 11'21" | 11'03" - 11'40" |
| 9                                   | 09'52" - 10'08" | 10'16" - 10'44" | 10'30" - 10'59" | 10'41" - 11'09" | 10'54" - 11'22" | 11'09" - 11'39" | 11'22" - 11'53" | 11'41" - 12'18" |
| 8,5                                 | 10'09" - 10'26" | 10'45" - 11'13" | 11'00" - 11'29" | 11'10" - 11'38" | 11'23" - 11'51" | 11'40" - 12'10" | 11'54" - 12'25" | 12'19" - 12'56" |
| 8                                   | 10'27" - 10'44" | 11'14" - 11'42" | 11'30" - 11'58" | 11'39" - 12'06" | 11'52" - 12'20" | 12'11" - 12'41" | 12'26" - 12'56" | 12'57" - 13'34" |
| 7,5                                 | 10'45" - 11'02" | 11'43" - 12'11" | 11'59" - 12'27" | 12'07" - 12'34" | 12'21" - 12'48" | 12'42" - 13'12" | 12'57" - 13'27" | 13'35" - 14'11" |
| 7                                   | 11'03" - 11'20" | 12'12" - 12'40" | 12'28" - 12'55" | 12'35" - 13'02" | 12'49" - 13'16" | 13'13" - 13'41" | 13'28" - 13'57" | 14'12" - 14'48" |
| 6,5                                 | 11'21" - 11'38" | 12'41" - 13'09" | 12'56" - 13'23" | 13'03" - 13'30" | 13'17" - 13'44" | 13'42" - 14'11" | 13'58" - 14'26" | 14'49" - 15'24" |
| 6                                   | 11'39" - 12'04" | 13'10" - 13'39" | 13'24" - 13'53" | 13'31" - 13'59" | 13'45" - 14'13" | 14'12" - 14'42" | 14'27" - 14'58" | 15'25" - 16'02" |
| 5,5                                 | 12'05" - 12'20" | 13'40" - 14'09" | 13'54" - 14'21" | 14'00" - 14'28" | 14'14" - 14'42" | 14'43" - 15'13" | 14'59" - 15'30" | 16'03" - 16'40" |
| 5                                   | 12'21" - 12'36" | 14'10" - 14'39" | 14'22" - 14'49" | 14'29" - 14'57" | 14'43" - 15'00" | 15'14" - 15'44" | 15'31" - 16'01" | 16'41" - 17'18" |
| 4,5                                 | 12'37" - 12'54" | 14'40" - 15'09" | 14'50" - 15'17" | 14'58" - 15'26" | 15'01" - 15'29" | 15'45" - 16'15" | 16'02" - 16'32" | 17'19" - 17'56" |
| 4                                   | 12'55" - 13'10" | 15'10" - 15'39" | 15'18" - 15'45" | 15'27" - 15'55" | 15'30" - 15'57" | 16'16" - 16'46" | 16'33" - 17'04" | 17'57" - 18'34" |
| 3,5                                 | 13'11" - 13'26" | 15'40" - 16'09" | 15'46" - 16'03" | 15'56" - 16'24" | 15'58" - 16'26" | 16'47" - 17'17" | 17'05" - 17'36" | 18'35" - 19'02" |
| 3                                   | 13'27" - 13'44" | 16'10" - 16'39" | 16'04" - 16'31" | 16'25" - 16'53" | 16'27" - 16'55" | 17'18" - 17'48" | 17'37" - 18'08" | 19'03" - 19'40" |
| 0                                   | > 13'44"        | > 16'39"        | > 16'31"        | > 16'53"        | > 16'55"        | > 17'48"        | > 18'08"        | > 19'40"        |



| CORRIDA DE 2.400 METROS - FEMININO |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| PONTOS                             | FAIXAS ETÁRIAS  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|                                    | Até 19          | de 20 a 24      | de 25 a 29      | de 30 a 34      | de 35 a 39      | de 40 a 44      | de 45 a 49      | Acima de 50     |
| 10                                 | ≤ 11'46"        | ≤ 12'04"        | ≤ 12'22"        | ≤ 12'40"        | ≤ 12'58"        | ≤ 13'16"        | ≤ 13'34"        | ≤ 13'52"        |
| 9,5                                | 11'47" - 12'26" | 12'05" - 12'45" | 12'23" - 13'05" | 12'41" - 13'22" | 12'59" - 13'40" | 13'17" - 14'02" | 13'35" - 14'20" | 13'53" - 14'43" |
| 9                                  | 12'27" - 13'06" | 12'46" - 13'27" | 13'06" - 13'48" | 13'23" - 14'03" | 13'41" - 14'22" | 14'03" - 14'47" | 14'21" - 15'06" | 14'44" - 15'34" |
| 8,5                                | 13'07" - 13'48" | 13'28" - 14'08" | 13'49" - 14'30" | 14'04" - 14'45" | 14'23" - 15'05" | 14'48" - 15'33" | 15'07" - 15'51" | 15'35" - 16'25" |
| 8                                  | 13'49" - 14'29" | 14'09" - 14'50" | 14'31" - 15'11" | 14'46" - 15'26" | 15'06" - 15'47" | 15'34" - 16'17" | 15'52" - 16'37" | 16'26" - 17'16" |
| 7,5                                | 14'30" - 15'10" | 14'51" - 15'31" | 15'12" - 15'53" | 15'27" - 16'08" | 15'48" - 16'28" | 16'18" - 17'02" | 16'38" - 17'23" | 17'17" - 18'08" |
| 7                                  | 15'11" - 15'51" | 15'32" - 16'12" | 15'54" - 16'34" | 16'09" - 16'50" | 16'29" - 17'10" | 17'03" - 17'48" | 17'24" - 18'07" | 18'09" - 19'01" |
| 6,5                                | 15'52" - 16'33" | 16'13" - 16'52" | 16'35" - 17'16" | 16'51" - 17'33" | 17'11" - 17'52" | 17'49" - 18'34" | 18'08" - 18'51" | 19'02" - 19'54" |
| 6                                  | 16'34" - 17'14" | 16'53" - 17'33" | 17'17" - 17'57" | 17'34" - 18'15" | 17'53" - 18'34" | 18'35" - 19'20" | 18'52" - 19'37" | 19'55" - 20'50" |
| 5,5                                | 17'15" - 17'55" | 17'34" - 18'14" | 17'58" - 18'38" | 18'16" - 18'57" | 18'35" - 19'15" | 19'21" - 20'06" | 19'38" - 20'23" | 20'51" - 21'41" |
| 5                                  | 17'56" - 18'37" | 18'15" - 18'55" | 18'39" - 19'19" | 18'58" - 19'40" | 19'16" - 19'57" | 20'07" - 20'50" | 20'24" - 21'09" | 21'42" - 22'33" |
| 4,5                                | 18'38" - 19'18" | 18'56" - 19'36" | 19'20" - 20'00" | 19'41" - 20'21" | 19'58" - 20'40" | 20'51" - 21'36" | 21'10" - 21'55" | 22'34" - 23'24" |
| 4                                  | 19'19" - 19'59" | 19'37" - 20'17" | 20'01" - 20'41" | 20'22" - 21'03" | 20'41" - 21'21" | 21'37" - 22'22" | 21'56" - 22'40" | 23'25" - 24'15" |
| 3,5                                | 20'00" - 20'40" | 20'18" - 20'58" | 20'42" - 21'23" | 21'04" - 21'45" | 21'22" - 22'02" | 22'23" - 23'08" | 22'41" - 23'26" | 24'16" - 25'10" |
| 3                                  | 20'41" - 21'22" | 20'59" - 21'40" | 21'24" - 22'05" | 21'46" - 22'26" | 22'03" - 22'44" | 23'09" - 23'54" | 23'27" - 24'12" | 25'11" - 26'06" |
| 0                                  | > 21'22"        | > 21'40"        | > 22'05"        | > 22'26"        | > 22'44"        | > 23'54"        | > 24'12"        | > 26'06"        |

Recomenda-se que o candidato, para realização dos exercícios, tenha feito sua última refeição com uma antecedência mínima de 2 (duas) horas.