

**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, SELEÇÃO E AVISOS DE CONVOCAÇÃO
DO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2020

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



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

NSCA 54-4

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

2020



MINISTÉRIO DE DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMANDO-GERAL DO PESSOAL

PORTARIA COMGEP Nº 99/3SC3, DE 23 DE NOVEMBRO DE 2020.

Aprova a reedição da Norma de Sistema do Comando da Aeronáutica “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica”, NSCA 54-4.

O **COMANDANTE-GERAL DO PESSOAL**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 7º, inciso VII, do ROCA 20-3 "Regulamento do Comando-Geral do Pessoal", aprovado pela Portaria nº 2.103/GC3, de 3 de dezembro de 2019, 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 67410.027789/2020-47, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da NSCA 54-4 “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica”.

Art. 2º Esta portaria entra em vigor em 1º de janeiro de 2021.

Art. 3º Revoga-se a Portaria COMGEP nº 15/DLE, de 1º de outubro de 2019.

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

(Publicada no BCA nº 222, de 7 de dezembro de 2020)

SUMÁRIO

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	9
1.1 <u>FINALIDADE</u>	9
1.2 <u>TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)</u>	9
1.3 <u>EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF (EATACF)</u>	10
1.4 <u>RESPONSABILIDADES</u>	10
1.5 <u>ÂMBITO</u>	11
2 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	12
2.1 <u>FINALIDADE</u>	12
2.2 <u>PREENCHIMENTO DA FICHA DE AVALIAÇÃO DO TACF PARA OS EXAMES DE ADMISSÃO E SELEÇÃO E AVISOS DE CONVOCAÇÃO DO COMANDO DA AERONÁUTICA</u>	12
2.3 <u>APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA</u>	13
3 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF	14
4 APLICAÇÃO DO TACF	15
4.1 <u>GENERALIDADES</u>	15
4.2 <u>OBSERVAÇÕES ESPECÍFICAS</u>	15
5 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF	17
6 RECURSO	18
7 DISPOSIÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20
Anexo A - Avaliação da resistência muscular dos membros superiores.....	21
Anexo B - Avaliação da resistência muscular da região abdominal.....	23
Anexo C - Avaliação da potência muscular dos membros inferiores.....	25
Anexo D - Avaliação da capacidade aeróbica máxima.....	27
Anexo E - Avaliação da composição corporal.....	28
Anexo F - Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.....	29
Anexo G –Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com salto horizontal, para Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.....	33
Anexo H - Ficha de aplicação e avaliação do TACF, sem salto horizontal, para Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.....	34
Anexo I - Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com a medida de cintura, para os Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.....	35
Anexo J - Ficha de controle de voltas do Teste de corrida de 12 minutos.....	36
Anexo K - Requerimento de Recurso.....	37
Anexo L - Relatório de Supervisão TACF.....	38

PREFÁCIO

A Diretoria de Ensino da Aeronáutica (DIRENS) é o órgão responsável pelos processos dos Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica e a Diretoria de Administração de Pessoal (DIRAP), pelos processos de Convocação e Seleção de Voluntários ao Serviço Militar, em caráter temporário, ao COMAER.

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 aos diversos Exames de Admissão, Seleção e de Avisos de Convocação 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, Seleção e Avisos de Convocação 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, Seleção e Avisos de Convocação 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, dentre outros determinados pelo COMGEP:

- 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 Preparatório de Cadetes-do-Ar (CPCAR);
- j) Curso de Formação de Taifeiros (CFT);
- 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 Instrução e Adaptação para Capelães (EIAC); e
- o) Estágio de Adaptação de Oficiais de Apoio (EAOAP).

1.1.2 São processos de convocação e seleção de voluntários ao serviço militar, em caráter temporário, de níveis superior e médio gerenciados pela DIRAP, visando à incorporação nos seguintes Estágios:

- a) Estágio de Adaptação Técnico (EAT);
- b) Estágio de Instrução Técnico (EIT);
- c) Estágio de Adaptação e Serviço (EAS);
- d) Estágio de Instrução e Serviço (EIS);
- e) Estágio de Adaptação para Praças (EAP); e
- f) Estágio de Instrução para Praças (EIP).

1.2 TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)

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, Seleção e Avisos de Convocação 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); e
- 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 G, H e I) 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 G, e H e I) quanto ao correto preenchimento e entregar ao Supervisor.

1.5 ÂMBITO

Esta NSCA aplica-se a todas as OM do COMAER envolvidas com os Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação 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 OS EXAMES DE ADMISSÃO E SELEÇÃO E AVISOS DE CONVOCAÇÃO DO COMANDO 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);
- f) Corrida: será computada a distância percorrida, conforme previsto no Anexo D; e
- g) Avaliação da Composição Corporal: será computada por meio da aferição da Circunferência da Cintura, conforme o padrão estabelecido 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 F”, 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 F, 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 APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA

2.3.1 A Avaliação 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 F;
- 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 Os candidatos aos Exames de Admissão e Seleção e aos Avisos de Convocação e Seleção de Voluntários ao Serviço Militar, em caráter temporário, ambos ao COMAER, somente participarão do TACF após aprovação na Inspeção de Saúde do respectivo processo. Cabe ao SEREP e ao Presidente do EAS ou Presidente dos Avisos de Convocação realizarem esse controle e entregarem, ao Supervisor da EATACF, a relação final.

3.3 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.

3.4 Durante a realização do TACF, o candidato deverá apresentar plenas condições de saúde para a subsunção ao teste físico sem restrições físicas de qualquer natureza, em face do agudo esforço a que se submeterá durante as provas, sendo de sua responsabilidade pessoal, eventuais consequências advindas de omissão quanto a sua higidez física.

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 F 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 F**.

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 usar short ou calça, camiseta, top (Feminino) e calçado apropriado (tênis). Os candidatos militares que realizarão o TACF deverão, obrigatoriamente, trajar 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 F).

5.2 Para cada Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando 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, de acordo com o seu sexo (masculino ou feminino).

6 RECURSO

6.1 O candidato julgado “NÃO APTO” no TACF poderá solicitar um novo Teste, em grau de recurso, por meio de requerimento próprio (Anexo K), 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 e Avisos de Convocação do respectivo Exame.

6.4 O recurso deverá ser interposto no prazo previsto nas Instruções e Avisos de Convocação 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 do Comando da Aeronáutica. Em caso de conflito do conteúdo desta NSCA com os critérios estabelecidos no edital dos Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação, 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

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*: NSCA 54-3. Rio de Janeiro, 2019.

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 F, 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"> a) apoiar o peito no chão; b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido; c) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores; d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris; e) afastar ou aproximar os cotovelos do tronco, alterando o ângulo de 45°; f) parar em qualquer posição (o teste deve ser interrompido); g) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste; e h) encostar as coxas no chão.

Continuação do 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 F, 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"> a) soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços; b) não encostar os cotovelos no terço distal das coxas no Tempo 1; c) não encostar as escápulas no solo no Tempo 2; d) parar em qualquer posição (o teste deve ser interrompido); e) não manter os joelhos na angulação de 90°; e f) retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do teste.

Continuação do Anexo B – Avaliação da resistência muscular da região abdominal.



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	a) saltar somente com um dos pés; b) na aterrissagem, projetar o corpo à frente, com conseqüente rolamento; e c) tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha.

Continuação do Anexo C – Avaliação da potência muscular dos membros inferiores.



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 J) 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 – Avaliação da composição corporal.

CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA	
Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	01 (uma).
Posição	<p>O avaliado deve estar na posição de frente para o avaliador, de pé, com os braços cruzados à frente do peito, e os calcanhares unidos. As medidas deverão ser tomadas com a pele descoberta sempre.</p> <p>Com o auxílio de uma trena flexível o avaliador deverá medir a circunferência da cintura e assinalar no campo correspondente, em centímetros, com arredondamento decimal.</p> <p>A circunferência da cintura deve ser medida no ponto mais estreito entre o último arco costal e a crista ilíaca, observando-se o avaliado no plano frontal anteriormente.</p> <p>Para a tomada das medidas, a trena deve circundar o ponto anatômico desejado, sem, contudo, pressioná-la demasiadamente, de modo a não comprimir o tecido mole subjacente e deve-se atentar para que a fita flexível fique paralela ao solo.</p>
Observação	<p>a) ao invés de fitas métricas, devem ser utilizadas, preferencialmente, trenas flexíveis, a fim de se obter maior precisão nas medições; e</p> <p>b) as mulheres deverão vestir top para esta avaliação.</p>
Erros mais comuns:	<p>a) soltar as mãos; e</p> <p>b) afastar os calcanhares.</p>



Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.

SEXO MASCULINO

CFOAV, CFOINT, CFOINF, CFS, CFT e EAGS

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

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC e EAOAP

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
FEMS	21 repetições
FTSC	34 repetições
Corrida 12 min	2200 m

CPCAR

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
FEMS	21 repetições
FTSC	38 repetições
Corrida 12 min	2050 m

EAOF

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
FEMS	13 repetições
FTSC	30 repetições
Corrida 12 min	2180 m

Continuação do Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.

SEXO MASCULINO

**EAT e EIT (GRADUADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA)
EIT (SEGURANÇA E DEFESA)**

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
Composição Corporal	≤ 98,0 cm
FEMS	19 repetições
FTSC	35 repetições
Corrida 12 min	2100 m

EAT, EIT, EAS, EIS, EAP e EIP

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
FEMS	13 repetições
FTSC	25 repetições
Corrida 12 min	1900 m

Continuação do Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.

SEXO FEMININO

CFOAV, CFOINT, CFS, CFT e EAGS

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	16 repetições
FTSC	34 repetições
SH	1,4 m
Corrida 12 min	1850 m

CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC e EAOAP

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	12 repetições
FTSC	29 repetições
Corrida 12 min	1650 m

CPCAR

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	13 repetições
FTSC	30 repetições
Corrida 12 min	1650 m

EAOF

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	9 repetições
FTSC	23 repetições
Corrida 12 min	1620 m

Continuação do Anexo F – Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica.

SEXO FEMININO

EAT e EIT (GRADUADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA)

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
Composição Corporal	≤ 89,0 cm
FEMS	17 repetições
FTSC	31 repetições
Corrida 12 min	1710 m

EAT, EIT, EAS, EIS, EAP e EIP

TESTES	DESEMPENHO MÍNIMO
FEMS	09 repetições
FTSC	15 repetições
Corrida 12 min	1600 m

Anexo G – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com salto horizontal, para Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando 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			SH		CORRIDA		AP. SUF. FINAL DO TESTE
ORD	NOME	M/F	REP	AP. SUF	REP	AP. SUF	REP	AP. SUF	REP	AP. SUF	DIST.	AP. SUF	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

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

_____ de _____ de 20____

PORTARIA DEPENS Nº XXX

FEMS - Flexão e Extensão de Membros Superiores FTSC - Flexão do Tronco Sobre as Coxas S H - Salto Horizontal CORRIDA - Corrida 12 min (em metros)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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> <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> </table>	SEXO	FEMS	FTSC	S H	CORRIDA 12 MIN	MASCULINO	xx	xx	180 cm	xx	FEMININO	xx	xx	140 cm	xx	APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA A = APTO NA = NÃO APTO F = FALTOSO REPETIÇÕES INDICES X = QUEIMAR O SALTO NR = NÃO REALIZADO F = FALTOSO
SEXO	FEMS	FTSC	S H	CORRIDA 12 MIN													
MASCULINO	xx	xx	180 cm	xx													
FEMININO	xx	xx	140 cm	xx													

Anexo H – Ficha de aplicação e avaliação do TACF, sem salto horizontal, para Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando 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					SUPERVISOR																
Nome/Posto/Grad.:					Nome/Posto/Grad.:																
SARAM Tel: ()					SARAM Tel: ()																
Assinatura:					Assinatura:																
Email:					Email:																
<p align="right">_____, ____ de _____ de 20__</p>																					
PORTARIA DEPENDS Nº XXX																					
<p>FEMS - Flexão e Extensão de Membros Superiores</p> <p>FTSC - Flexão do Tronco Sobre as Coxas</p> <p>CORRIDA - Corrida 12 min (em metros)</p>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>SEXO</th> <th>FEMS</th> <th>FTSC</th> <th>CORRIDA 12 MIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MASCULINO</td> <td>xx</td> <td>xx</td> <td>xx</td> </tr> <tr> <td>FEMININO</td> <td>xx</td> <td>xx</td> <td>xx</td> </tr> </tbody> </table>										SEXO	FEMS	FTSC	CORRIDA 12 MIN	MASCULINO	xx	xx	xx	FEMININO	xx	xx	xx
SEXO	FEMS	FTSC	CORRIDA 12 MIN																		
MASCULINO	xx	xx	xx																		
FEMININO	xx	xx	xx																		
<p align="right">APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA</p> <p>A = APTO</p> <p>NA = NÃO APTO</p> <p>F = FALTOSO</p> <p align="center">REPETIÇÕES</p> <p>INDICES</p> <p>NR = NÃO REALIZADO</p> <p>F = FALTOSO</p>																					

Anexo J – 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 K – Requerimento de Recurso.

AO SR. PRESIDENTE DA COMISSÃO FISCALIZADORA DO _____

Eu, _____, Candidato ao Exame de Admissão/Seleção ou Processo Seletivo _____, 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/Edital 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) _____, a ser realizado em ____/____/____.

Identificação e assinatura do membro da Comissão Fiscalizadora ou do SEREP

Anexo L – Relatório de Supervisão TACF.**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR****RELATÓRIO DE SUPERVISÃO DE TACF DE ADMISSÃO, SELEÇÃO E
EDITAL DE CONVOCAÇÃO**

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