

**ANEXO “C”**  
**EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

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	
FLEXÃO ABDOMINAL (SEM TEMPO)	FLEXÃO DOS BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO)	BARRA (SEM TEMPO)	CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)
18	9	2	1800 m

b. Candidatos do sexo feminino:

1º DIA		2º DIA
FLEXÃO ABDOMINAL (SEM TEMPO)	FLEXÃO DOS BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO)	CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)
14	6	1600 m

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

**I - abdominal supra**

- posição inicial: o candidato deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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 candidato 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, e prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões abdominais, sem parada, será opção do candidato e não há limite de tempo.

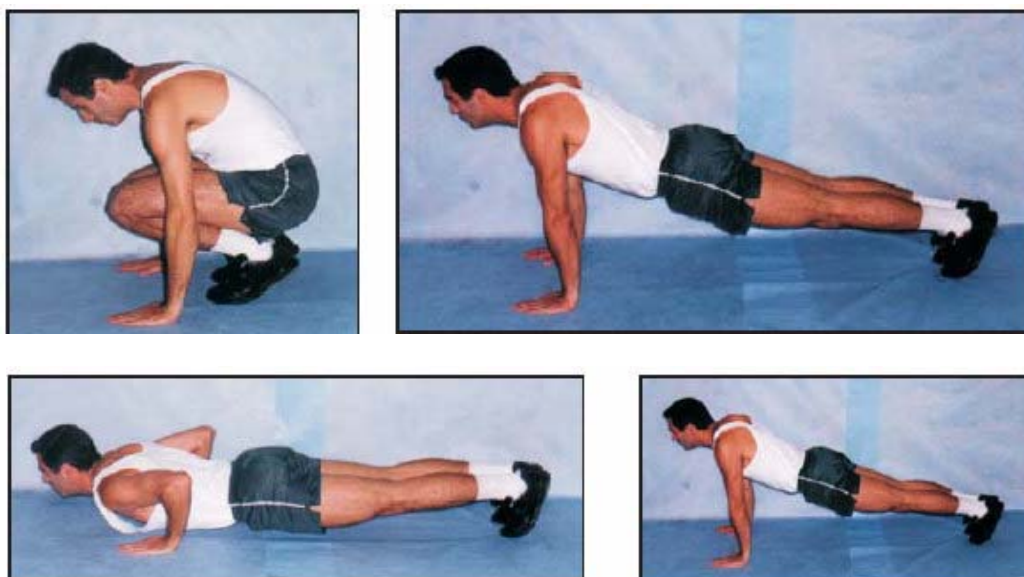


## II - flexão de braços

- posição inicial: apoio de frente sobre o solo, braços e pernas estendidos; para a tomada da posição inicial, o candidato 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 candidato 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 candidato e não há limite de tempo.

Observação: para os candidatos do sexo feminino, durante o exercício de “Flexão dos Braços sobre o Solo”, será permitido o apoio dos joelhos sobre o solo, ficando a candidata, durante a execução da tarefa, apoiada nas mãos, nos joelhos e na ponta dos pés.





### III - flexão de braços em barra horizontal fixa

- posição inicial: pegada na barra em pronação, com os dedos polegares envolvendo-a (palmas das mãos para frente) e braços totalmente estendidos. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático;

- execução: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra será opção do candidato.

Observações: não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento. A contagem de flexões será encerrada no momento em que o candidato largar a barra. Não há limite de tempo para execução.



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

- execução: partindo da posição inicial, de pé, cada candidato 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 candidato durante a tarefa, por quem quer que seja, em qualquer momento da prova. É permitida a utilização de qualquer tipo de tênis e a retirada da camisa.