

## ANEXO "G"

### ATESTADO MÉDICO PARA SUBMISSÃO AO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA (TAF) DO CONCURSO AO CFSd/BM/2009/2010

Nº do RG		NOME		SEXO	M	F	IDADE	
----------------	--	------	--	------	---	---	-------	--

1 O CANDIDATO ACIMA IDENTIFICADO CONCORRE A VAGA NO CONCURSO AO CFSd/BM/2009/2010 E NECESSITA DE AVALIAÇÃO DE SUA SITUAÇÃO CLÍNICA PARA SUBMISSÃO AO TAF.

2 O CANDIDATO SERÁ SUBMETIDO AO TAF ABAIXO LISTADO.

3 O MÉDICO DEVERÁ CONSTAR SE O CANDIDATO ENCONTRA-SE APTO OU INAPTO PARA EXECUÇÃO DO REFERIDO TESTE.

- Teste de força muscular do abdômen – objetivo: medir indiretamente a força dos grupos musculares que compõem o abdômen, (musculatura abdominal), através da realização do número de flexões abdominais previstas em 30 segundos.
- Teste de resistência aeróbica – objetivo: medir indiretamente a resistência aeróbica devendo o avaliado percorrer a distância de 2.400 m, no tempo máximo definido.
- Teste de força muscular dos membros superiores – objetivo: medir indiretamente a força muscular de membros superiores
- Teste agilidade Shuttle Run – objetivo: medir a habilidade de correr com mudança de direção do corpo

TABELA DO TESTE

BARRA	FLEXÃO 06 APOIOS (repetições em 30")	ABDOMINAL (repetições em 30")		SHUTLE RUN (Tempo em segundos)		RESISTÊNCIA AERÓBICA (corrida 2400 m)	
		Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
02	02	15	15	Até 12"30	Até 14"30	Até 12'00"	Até 15'45"

PARECER: ( ) APTO PARA TAF; ( ) INAPTO PARA TAF.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

<b>Médico avaliador</b>	<b>Nº de registro no CRM</b>	<b>Assinatura</b>
-------------------------	------------------------------	-------------------

GILVAM ALMEIDA SÁ, CORONEL BM

\*\*\* COMANDANTE-GERAL \*\*\*