



APÊNDICE 3

CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

1. As provas devem ser executadas corretamente e avaliadas pelos professores do grupo disciplinar de Educação Física.
2. As tabelas indicam, para cada exercício, os valores a atingir para obter sucesso nessa prova numa escala de 0 a 200 pontos.
3. Os candidatos que obtenham sucesso em todas as provas ficam “Aptos”.
4. Os candidatos que não obtenham sucesso até duas provas ficarão aprovados “Condicionais”.
5. Os restantes candidatos serão considerados “Não Aptos”.
6. No final das provas, os candidatos serão ordenados por ordem decrescente da sua classificação final de acordo com a idade e género.
7. As Provas Físicas consistem nos seguintes exercícios:
 - a. Teste “Vai-e-vem”
 - (1) Objetivo do teste
Percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto, obedecendo à cadência indicada por meio de sinal sonoro.
 - (2) Resultados
Neste teste, um percurso corresponde a uma distância de 20 metros (de um extremo ao outro). Os resultados atribuídos correspondem ao total de percursos efetuados. Sendo os valores mínimos exigidos os apresentados nos quadros correspondentes.
 - b. Composição Corporal (Massa Gorda)
 - (1) Objetivo do teste
Calcular a percentagem de massa gorda corporal, utilizando-se um adipómetro para efetuar a medição das pregas adiposas e uma balança.
 - (2) Resultados
Os resultados serão apresentados em termos de percentagem da massa gorda no peso do candidato.

Para que o candidato passe nesta “prova” a sua percentagem de massa gorda deverá estar entre os valores os apresentados nos quadros correspondentes.
 - c. Abdominais
 - (1) Objetivo do teste
Completar o maior número possível de abdominais.
 - (2) Resultados
O resultado final do teste consiste no número total de repetições corretamente executadas, sendo os valores os apresentados nos quadros na ADENDA A.



d. Extensão do tronco

(1) Objetivo do teste

Elevar a parte superior do corpo a partir do chão e manter nessa posição de braços com as mãos debaixo das coxas até se efetuar a medição para aferir da flexibilidade do tronco.

(2) Resultados

O resultado registado é arredondado ao centímetro. Sendo os valores apresentados nos quadros na ADENDA A.

e. Extensões de Braços

(1) Objetivo do teste

Completar o maior número possível de extensões de braços, devendo elevar-se do chão com a força dos braços até que os tenha estendidos, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. Para executar o exercício deve o corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés enquanto durar a execução do teste.

(2) Resultados

O resultado final é o número total de extensões executadas corretamente. Sendo os valores os apresentados nos quadros na ADENDA A.

f. Testes de Flexibilidade

O teste de flexibilidade é composto por dois exercícios, o de flexibilidade de ombros e o senta e alcança, devendo o candidato obter resultados positivos em ambos os exercícios.

(1) Flexibilidade de ombros

(a) Objetivos do teste

Para avaliar o ombro direito, tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas, devendo o candidato alcançar o meio das costas com a mão direita por cima do ombro direito, como se tentasse “puxar um fecho”. Simultaneamente a mão esquerda deve ser colocada atrás das costas, tentando alcançar os dedos da mão direita. Para avaliar o ombro esquerdo, o candidato executa o mesmo movimento com a mão esquerda sobre o ombro esquerdo. Ao mesmo tempo, a mão direita deve tentar tocar os dedos da mão esquerda.

(b) Resultados

O candidato executa este exercício com aproveitamento quando, na avaliação de ambos os ombros, conseguir tocar com os dedos de uma mão nos da outra.

(2) Senta e alcança

(a) Objetivos do teste



Alcançar, para os lados direito e esquerdo do corpo, a distância mínima especificada de flexibilidade.

(b) Instruções para a realização do teste

1. O candidato deve posicionar-se, descalçado, sentado junto à caixa.
2. Seguidamente deverá estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa. A outra perna fica fletida, com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da outra perna que se encontra em extensão.
3. Os braços deverão ser estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra.
4. Com as palmas das mãos viradas para baixo, o candidato fletirá o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa pelo menos durante 1 segundo.
5. Depois de medir um dos lados, o candidato troca a posição das pernas e recomeça o exercício do lado oposto.

(c) Resultados

Neste teste, os resultados serão registados em centímetros. Para que este exercício seja realizado com aproveitamento, o executante deverá obter valores, com ambas as pernas, iguais ou superiores aos definidos.

Os valores a atingir são os que se apresentam nos quadros na ADENDA A.

ADENDAS:

A - Tabelas FITNESSGRAM a aplicar à Prova de Aptidão Física.