

ANEXO - A

PROVA DE APTIDÃO FÍSICA PARA MATRÍCULA NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - EsEFEx e PMESP:

- 1) O exame buscará unicamente verificar a capacidade do candidato de atingir os níveis exigidos em cada prova, excluindo-se a idéia de conceituação inicial.
- 2) Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova.
- 3) Provas a realizar:

SE	QUÊNCIA	DIAS	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	
	PROVAS			CI/CM	MEDICINA ESPORTIVA
01	SALTO EM DIS - TÂN - CIA	1 ^o	Haverá uma marca nítida atravessando o corredor de salto, que servirá de referência para início do salto. Esta marca não poderá ser ultrapassada. A medida será tomada desta marca até o toque do corpo, no solo, mais próximo da mesma. Serão permitidas três tentativas	4,50m	4,00m
02	100m	1 ^o	Partida livre(em pé ou agachado), sem utilização de blocos de partida ou sapatos de pregos. Serão utilizados dois cronômetros homologando se a média aritmética dos tempos registrados.	14seg	15seg
03	FLE - XÃO NA BARRA HORIZONTAL		Pegada na barra com empunhadura direita (pronação). O corpo deverá ser levado abaixo em posição próxima à vertical. Na subida o queixo deve ultrapassar a barra e, na descida, os braços deverão ser completamente estendidos.	8:	4

SE QUÊNCIA	PROVAS	DIAS	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	
				CI/CM	MEDICINA ESPORTIVA
04	SALTO EM ALTURA	2º	Salto com impulsão de uma das pernas. Não é permitido o uso de sapatos de prego. São admitidas três tentativas.	1,30m	1,20m
05	NATAÇÃO CI/CM E CMD 200 m MEDICINA ESP. 50 m		A partida será dentro d'água, podendo ser utilizado qualquer estilo. Não é permitido nado submerso. A prova deve ser realizada em piscina. Não são permitidos auxílios como bóias ou outros materiais. Não é permitido, durante o percurso, o apoio nas bóias das raia, bordas laterais das piscinas ou fundo da mesma. É permitido um breve descanso nas cabeceiras da piscina.	6 mim	SEM LIMITE DE TEMPO
06	LANÇAMENTO DE GRANADA	3º	O lançamento poderá ser parado ou em movimento, sendo efetuado do interior de um quadrado de 3x3m. O peso da granada deverá ser de 600 a 700 gramas. São permitidas três tentativas.	35m	25m
07	CORRIDA CI/CM CMD 280QT MEDICINA ESP.		O candidato deverá percorrer toda a distância no tempo previsto. É permitido o uso de tênis apropriado	12min	12min

OBS: CI : Curso de Instrutor;
CM : Curso de Monitor e
MEDICINA ESP. : Medicina Esportiva.

Revogado pela Portaria PMDF nº 1109, de 31 de dezembro de 2019. RGE .