

**ANEXO D****EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA CANDIDATOS AOS CURSOS DA EsEFEx**

1. O Exame buscará, unicamente, verificar a capacidade física do candidato de atingir os níveis exigidos em cada prova.

2. As provas deverão ser realizadas conforme a tabela abaixo, com intervalo mínimo de 30 (trinta) minutos entre as mesmas.

3. Ao candidato reprovado em uma ou mais provas, será oportunizado a realização de uma segunda tentativa (somente das provas as quais não atingiu o índice mínimo), 48 (quarenta e oito) horas após a prova de corrida de 12 (minutos) minutos.

4. Será considerado inapto o candidato que, após a realização da segunda tentativa, não atingir o índice mínimo em qualquer prova.

5. Provas a serem realizadas:

Seq	Prova	Curso	Dia	Condições de Execução	Índice
1	Salto em Distância	CI CM	1º	<p>a. Haverá uma marca nítida, de 5 cm de largura, atravessando o corredor de salto, que servirá de referência para o início do salto.</p> <p>b. Esta marca não poderá ser tocada por nenhuma parte do pé do último impulso imediatamente antes do salto. A medida será tomada do limite anterior desta marca até o toque do corpo, no solo, mais próximo da mesma, de forma perpendicular a linha de referência.</p> <p>c. Serão admitidas 03 (três) tentativas para cada candidato. As tentativas terão intervalo de 03 (três) minutos.</p> <p>d. Não é permitido o uso de sapato de prego.</p>	<p>Masc: 4,30 m</p> <p>Fem: 2,65 m</p>
	100 m rasos	CI CM	1º	<p>a. Serão utilizados dois cronômetros digitais, um oficial e um reserva, sendo considerado apto o candidato que concluir a prova antes do tempo previsto.</p>	<p>Masc: 14 s</p> <p>Fem: 17 s</p>

2	100 m rasos	CI CM	1º	<p>b. A prova será realizada da seguinte forma:</p> <p>1) Partida livre (em pé ou agachado), sem utilização de bloco de partida ou sapato de prego. Ao comando de “prontos”, o(s) candidato(s) deverá(ão) estar posicionado(s) sem ultrapassar a linha de partida com nenhuma parte do corpo;</p> <p>2) O início da prova será dado através de um comando sonoro e visual;</p> <p>3) Caso algum candidato “queime” a largada, a série será interrompida imediatamente e, em seguida, será realizada uma nova largada para todos os candidatos daquela série;</p> <p>4) Serão admitidas 02 (duas) tentativas por candidato, com intervalo mínimo de 30 minutos entre elas; e</p> <p>5) Cada candidato terá direito a “queimar” a largada uma vez. A segunda “queimada” implicará na eliminação do candidato.</p>	<p>Masc: 14 s</p> <p>Fem: 17 s</p>
3	Flexão na barra horizontal	CI CMD CM	1º	<p>a. A pegada na barra deve ser realizada com empunhadura direta (pronação) e com os braços na largura dos ombros.</p> <p>b. O corpo deverá ser elevado e abaixado em posição próxima à vertical. Na subida, o queixo deve ultrapassar a barra e, na descida, os braços deverão ser completamente estendidos.</p> <p>c. A flexão na barra e sua contagem será realizada conforme previsto na letra “d”, nº 06, da Portaria nº 032-EME, de 31 de março de 2008 (Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação).</p> <p>d. Serão admitidas 02 (duas) tentativas por candidato, com intervalo mínimo de 30 minutos entre elas.</p>	<p>Masc: 10 Rep</p> <p>Fem: 05 Rep</p>

4	Salto em Altura	CI CM	2º	<p>a. A estrutura do salto em altura deverá obedecer o previsto nas regras oficiais de atletismo, vigentes no ano do exame, no tocante ao plano dos postes e área de queda.</p> <p>b. A barra utilizada na prova deverá estar nas especificações das regras oficiais de atletismo em vigor.</p> <p>c. Serão admitidas 03 (três) tentativas para cada candidato. As tentativas terão intervalo de 3 minutos.</p> <p>d. Não é permitido o uso de sapato de prego e o salto deverá ser realizado com impulsão de uma das pernas.</p> <p>e. Será considerado apto o (a) candidato (a) que ultrapassar o sarrafo na altura estipulada, sem derrubá-lo, utilizando qualquer técnica de transposição.</p>	<p>Masc: 1,30 m</p> <p>Fem: 1,0 m</p>
5	Natação	CI CM	2º	<p>a. Nadar o percurso de 200 metros, sendo que a partida será dentro da água, podendo ser utilizado qualquer estilo e a prova deve ser realizada em piscina de 25 ou 50 metros. Não é permitido nado submerso.</p> <p>b. Não são permitidos auxílios de boias ou outros materiais e, durante o percurso, não é permitido o apoio nas raias, nas bordas laterais da piscina ou no fundo da mesma.</p> <p>c. Não é permitida nenhuma parada nas cabeceiras da piscina durante a realização da prova.</p>	<p><b>CI</b> Masc: 4 min e 30 s</p> <p>Fem: 5 min e 10 s</p> <p><b>CM</b> Masc: 5 min</p> <p>Fem: 5 min e 45 s</p>
6	Lançamento de granada	CI CM	3º	<p>a. O lançamento poderá ser parado ou em movimento, sendo efetuado do interior de um quadrado de 3x3 metros, sem muro.</p> <p>b. O peso da granada deverá ser de 550 a 600 gramas ou 350 a 400 g para candidatos do sexo masculino e feminino respectivamente.</p> <p>c. A medição da distância do lançamento da granada será conforme previsto nas regras oficiais do pentatlo militar do CISM vigentes no ano do exame.</p>	<p>Masc: 35 m</p> <p>Fem: 30m</p>

6	Lançamento de granada	CI CM	3º	d. Serão admitidas 03 (três) tentativas para cada candidato. As tentativas terão intervalo de 3 minutos.	Masc: 35 m  Fem: 30m
7	Corrida 12 min	CI CMD CM	3º	a. O (A) candidato (a) deverá percorrer toda a distância no tempo previsto. b. É permitido o uso de tênis de corrida. c. A prova deverá ser realizada numa pista oficial de atletismo de 400 metros.	Masc: 2800m Fem: 2250m
-	Todas as Provas	CI CMD CM	5º	- Segunda tentativa para os candidatos que não atingirem os índices mínimos na primeira tentativa	Mesmos Índices da 1ª tentativa

6. Em caso de lesão do candidato, mesmo que ocorra durante a realização de um dos testes físicos e que inviabilize a conclusão ou a realização de alguma prova, acarretará a eliminação do candidato do processo seletivo. Nessa situação o candidato será considerado inapto.