



ANEXO IX – REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a Terceira Etapa do **Concurso Público do Município de Araguari/MG**, que será constituída do **Teste de Aptidão Física (TAF)**, de caráter eliminatório, para o(a) cargo/função de **Agente Municipal de Trânsito**, conforme previsto no Anexo II da Lei Municipal nº 6.686/2023.

2. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

2.1 O Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório, tem por objetivo avaliar a capacidade física e orgânica dos candidatos para desempenhar as atividades típicas do(a) cargo/função que ocuparão, assim como medir suas limitações e potencialidades físicas, com critérios de avaliação específicos de acordo com a natureza dos(as) cargos/funções e das atividades descritas no **Anexo II** do Edital nº 01/2023.

2.1.1 Esta etapa refere-se a fase em que o candidato precisará demonstrar sua aptidão e capacidade para suportar física e organicamente a execução das tarefas descritas para o(a) cargo/função a qual concorre e relacionadas as atividades que irá desenvolver em sua rotina de trabalho.

2.1.2 A avaliação definida para a etapa do Teste de Aptidão Física consistirá em 04(quatro) testes físicos para os candidatos de ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD), todos de caráter eliminatório, sendo ao final da avaliação o candidato julgado como **apto** ou **inapto**, por se tratar de uma etapa de caráter eliminatório, considerando-se como **apto** aquele que realizar o quantitativo mínimo estabelecido nas tabelas do **Anexo I** deste Regulamento, para cada um dos exercícios determinados.

2.1.2.1 Aquele candidato que não atingir o desempenho mínimo estabelecido neste Regulamento será avaliado como **inapto**.

2.1.3 Serão convocados para o Teste de Aptidão Física (TAF) todos os candidatos aprovados na etapa anterior (Avaliação Psicológica).

2.2 DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

2.2.1 O Teste de Aptidão Física tem por objetivo medir a capacidade física e orgânica dos candidatos para desempenho rotineiro de suas funções, com critérios de avaliação definidos especificados nesse Regulamento.

2.2.2 Antes do início do Teste de Aptidão Física para submeter-se ao teste, o candidato deverá **apresentar obrigatoriamente atestado médico** específico, conforme modelo do **Anexo X** disposto no Edital nº 01/2023, constando suas plenas condições de saúde, autorizando-o a participar da prova.

2.2.3 O atestado médico deverá ter data de emissão de, no máximo, **30(trinta) dias** antes da data de realização do Teste de Aptidão Física.

2.2.4 A emissão do atestado é de responsabilidade do candidato, e esse documento será retido pelo **IBGP**.



CONCURSO PÚBLICO DO MUNICÍPIO DE
ARAGUARI/MG - EDITAL Nº 01/2023



- 2.2.5** O candidato que deixar de apresentar o atestado médico ou apresentá-lo em desconformidade com o modelo constante do **Anexo X** do Edital nº 01/2023, não poderá ser submetido ao teste, sendo, automaticamente, **eliminados** do Concurso Público.
- 2.2.5** O Teste de Aptidão Física para candidatos de ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD), consistirá em 04(quatro) testes físicos todos de caráter eliminatório, sendo considerado **apto** o candidato que alcançar o desempenho e pontuação mínima exigida para todos os exercícios e critérios atinentes a exigência prevista nesse regulamento e nas tabelas do **Anexo I** deste Regulamento.
- 2.2.6** Para os candidatos às vagas de ampla concorrência o Teste de Aptidão Física terá a duração total de **05min15seg (cinco minutos e quinze segundos)** e constará da realização dos exercícios dos itens 1, 2, 3 e 4 previstos na tabela a seguir. Para aqueles candidatos às vagas de PcD, em caso de limitação para qualquer um dos testes previstos na tabela abaixo, deverá apresentar atestado no dia da realização do teste com a identificação do certame, nome, inscrição, cargo/função a qual o candidato concorre acrescido da especificação das limitações, para análise da banca avaliadora.

| TESTES | DURAÇÃO |
|---|-------------|
| 1- Teste de Flexão de cotovelos sobre solo | 01 MINUTO |
| 2- Teste de Flexão Abdominal | 01 MINUTO |
| 3- Teste de <i>Shuttle Run</i> | 15 SEGUNDOS |
| 4- Teste de Corrida de Média Distância (400m) | 03 MINUTOS |

- 2.2.6.1** O candidato que por qualquer motivo não concluir algum dos exercícios descritos no item 2.2.6, de acordo com os critérios estabelecidos para cada teste, estará **eliminados** do Concurso Público, sendo que não poderá realizar os exercícios seguintes e não será permitida a sua permanência no local de realização dos testes.
- 2.2.7** Quando a repetição, a distância e o tempo aferido estiverem entre os números apresentados nas tabelas do **Anexo I** deste Regulamento, serão consideradas, respectivamente, para que o candidato seja avaliado como **apto** ou **inapto** em seu teste.
- 2.2.8** Não será permitido nenhum auxílio mútuo, tais como: auxílio físico direto ou psicológico por meio de incentivo verbal entre os candidatos durante a realização das provas do exame físico, sendo considerados **eliminados** do Concurso Público aqueles que o fizerem.
- 2.2.9** Durante a realização das provas não será permitido o uso de acessórios eletrônicos pelo candidato, exceto óculos de grau.
- 2.2.10** Os testes serão realizados por avaliadores que estão qualificados e atuam de alguma forma como avaliadores físicos.
- 2.2.10.1** O avaliador explicará a cada candidato sobre a realização de seu teste, este fará junto com o candidato a contagem da realização de cada exercício, repetindo a contagem quando o exercício não tiver sido realizado conforme determinado nesse Regulamento e demonstrado nas tabelas do **Anexo I** deste Regulamento.
- 2.2.11** O **Teste de Flexão de Cotovelos** sobre solo (4 apoios) será realizado para candidatos de ampla concorrência e candidatos com deficiência (PcD). Os candidatos deverão realizar o teste da seguinte maneira:
- 2.2.11.1** Para o **sexo masculino**:



- a) Posição inicial: as duas mãos no solo, braços estendidos e **ponta dos pés no solo**, articulação do quadril totalmente estendida e alinhada entre coluna cervical, torácica e lombar;
- b) Pontos de contato com o solo: ponta dos pés e palmas das mãos;
- c) Validação da contagem: ocorrerá quando os braços formarem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação ao antebraço, e retornarem à posição estendida, completando assim, uma repetição. As mãos estarão espalmadas e apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos próximas à largura biacromial. No momento da flexão dos cotovelos, o candidato deverá alinhá-los com os ombros, de forma que a projeção dos cotovelos forme um ângulo aproximado de 45° (quarenta e cinco graus) com relação ao tronco. **A prova terá duração de 01(um) minuto.**

2.2.11.2 Para o **sexo feminino**:

- a) Posição inicial: as duas mãos no solo, braços estendidos e **joelhos no solo**, articulação do quadril totalmente estendida e alinhada entre coluna cervical, torácica e lombar.
- b) Pontos de contato com o solo: joelhos e palmas das mãos.
- c) Validação da contagem: será quando os braços formarem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação ao antebraço, e retornarem à posição estendida, completando assim, uma repetição. As mãos estarão espalmadas e apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos próximas à largura biacromial. No momento da flexão dos cotovelos deverá alinhá-los com os ombros, de forma que a projeção dos cotovelos forme um ângulo aproximado de 45° (quarenta e cinco graus) com relação ao tronco. **A prova terá duração de 01(um) minuto.**

2.2.11.3 É Vedado:

- a) Encostar o peito no chão;
- b) Mudar a posição das mãos, depois de iniciado o teste;
- c) Desalinhar a coluna em relação ao quadril e pés/joelho;
- d) Estender totalmente os cotovelos;
- e) Flexionar os cotovelos em desacordo com o ângulo exigido.
- f) Encostar os joelhos no chão para os candidatos do sexo masculino.

2.2.12 O **Teste de Flexão Abdominal** (masculino e feminino) será realizado para candidatos de ampla concorrência e candidatos com deficiência (PcD).

2.2.12.1 Os candidatos deverão realizar o teste da seguinte maneira:

- a) Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados em 90° (noventa graus) e os pés apoiados pelo avaliador, as mãos fixas às têmporas.
- b) Execução: Após a autorização para início do movimento, o candidato deverá flexionar o quadril até que os cotovelos toquem os joelhos, retornando à posição inicial e quando as escápulas tocarem o solo, será validada a contagem. **A prova terá duração de 01(um) minuto.**

2.2.12.2 É vedado:

- a) Retirar as mãos das têmporas;
- b) Não encostar os cotovelos nos joelhos;



- c) Não encostar as escápulas no solo quando estender o quadril;
- d) Elevar o quadril para facilitar o movimento de flexão.

2.2.13 No **Teste de Shuttle Run** (corrida de ir e vir) com dois blocos (masculino e feminino) será realizado para candidatos de ampla concorrência e para candidatos com deficiência (PcD) quando algum dos dois primeiros testes forem limitadores para sua deficiência.

2.2.13.1 O(a) candidato(a) deverá realizar o teste da seguinte maneira:

- a) Posição inicial: Os candidatos deverão estar posicionados atrás da linha de partida, na posição de pé, oposto em que se encontram os blocos.
- b) Execução: Após a autorização para início do movimento, o candidato deverá correr em direção aos blocos em máxima velocidade, que ficarão a uma distância de 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), ultrapassar a linha e apanhar o 1º (primeiro) bloco, retornar à linha de partida, colocando o bloco atrás desta linha. Em seguida repetir o movimento, apanhando o 2º (segundo) bloco, retornando a linha de partida e colocando-o junto do primeiro. **A prova terá duração de 15(quinze) segundos.**

2.2.13.2 É vedado:

- a) Jogar, arremessar ou deixar cair os blocos a qualquer tempo;
- b) Pisar na linha de largada, antes do início da prova ou a qualquer tempo;
- c) Apanhar ou colocar os blocos sem ultrapassar as linhas.

2.2.14 No **Teste de Corrida de Média distância de 400 (quatrocentos) metros a duração será de 03(três) minutos** (masculino e feminino) e será realizado por candidatos de ampla concorrência e candidatos com deficiência (PcD).

2.2.14.1 O(a) candidato(a) deverá realizar o teste da seguinte maneira:

- a) Posição inicial: Os candidatos deverão estar posicionados atrás da linha de partida, em uma pista de atletismo de 400m (quatrocentos metros) ou em um local plano e sem obstáculos previamente demarcado;
- b) Execução: O candidato deverá percorrer a distância mínima exigida, no tempo máximo de 03(três) minutos, admitindo-se eventuais paradas ou execução de trechos em marcha, sem auxílio de terceiros. O início e o término dos testes se farão com um silvo longo de apito ou sinalização visual, quando o cronômetro será acionado/interrompido. Ao sinal de término do teste, o candidato deverá interromper a trajetória da corrida, evitando ganhar terreno. Para tanto será autorizado a voltar à calma, caminhando perpendicularmente no sentido da corrida e aguardando sua liberação por parte do examinador. A não obediência a essa orientação acarretará eliminação do candidato do Concurso Público.

2.2.14.2 É vedado:

- a) Prestar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
- b) Abandonar o circuito antes da liberação do examinador.

2.2.15 O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa.

2.2.16 Por se tratar de uma etapa eliminatória, do resultado constará a condição de **apto** ou **inapto** de acordo com a performance do candidato.



2.2.17 Para que o candidato seja considerado **apto** no Teste de Aptidão Física, este deverá realizá-lo de acordo com as determinações especificadas nesse regulamento, cumprindo todos os exercícios conforme tempo e tabelas do **Anexo I** deste Regulamento que considera a capacidade física por sexo e idade. Não cumprindo essas exigências o candidato será considerado como **inapto**.

2.2.17.1 O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa.

2.2.17.2 Os Testes do Teste de Aptidão Física poderão ser filmados e/ou fotografados, a critério da Banca Examinadora, podendo durante a prova, caso não prejudique sua prova, o avaliador solicitar ao candidato a mudança de posição para facilitar registros de imagens.

3. DO HORÁRIO E TEMPO DE PROVAS

3.1 O Teste de Aptidão Física será realizado na cidade de Araguari/MG e a convocação dos candidatos aprovados, será publicada por meio de listas no endereço eletrônico www.ibgpconcursos.com.br em até 05(cinco) dias úteis antes da prova.

3.1.1 A ordem de convocação dos candidatos para a realização do Teste de Aptidão Física respeitará a ordem alfabética por cargo/função, conforme horário de agendamento para cada candidato, onde estes permanecerão à espera de sua vez de realizar a prova em lugar reservado para esta finalidade.

3.2 Serão de responsabilidade do candidato as despesas com deslocamento e/ou estadias para prestar o Teste de Aptidão Física do **Concurso Público do Município de Araguari/MG**, eximindo o **Município de Araguari/MG** e o **IBGP** desta responsabilidade.

3.3 Para a realização do Teste de Aptidão Física todos os candidatos deverão apresentar o documento de identificação oficial com foto, sendo considerados para isso: **Cédula Oficial de Identidade (RG), Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), Carteira Nacional de Habilitação (CNH) com foto e/ou Passaporte válido**. A não apresentação de qualquer desses documentos não dará direito ao candidato de fazer a prova.

3.3.1 Todos os candidatos convocados para realização do Teste de Aptidão Física devem apresentar obrigatoriamente o atestado médico (modelo **Anexo X**), conforme disposto no Edital nº 01/2023.

3.4 Os candidatos deverão chegar ao local de prova pelo menos **30(trinta) minutos** antes de sua prova, considerando como horário oficial, o da cidade de Brasília/DF, **usando máscara de proteção facial** (caso ainda permaneça a exigência) e álcool 70% para uso pessoal.

3.4.1 Sugere-se que o candidato leve uma máscara reserva, caso seja necessária a troca da máscara durante o período de realização do Teste de Aptidão Física.

3.4.2 Caso, quando da realização da prova, novos protocolos de proteção devido a pandemia da COVID-19 forem determinados pelos órgãos nacionais e internacionais de saúde, esses farão parte de nova publicação retificatória com as respectivas orientações.

3.4.3 O candidato que chegar atrasado ou não comparecer para a realização da prova será **eliminado** do Concurso Público.

3.4.3.1 Imprevistos como adversidades climáticas, acidentes de percurso e congestionamento das vias não asseguram ao candidato o direito de apresentar-se fora do horário agendado.



CONCURSO PÚBLICO DO MUNICÍPIO DE ARAGUARI/MG - EDITAL Nº 01/2023



- 3.4.4** Estarão autorizados a permanecer no ambiente de prova apenas os candidatos agendados para o horário e a equipe técnica do **IBGP**.
- 3.4.5** Após a identificação do candidato para a realização do Teste de Aptidão Física, não será permitido que se afaste do local que lhe for designado, a não ser acompanhado de um fiscal.
- 3.4.6** Após a conclusão de sua prova, o candidato deverá se retirar imediatamente do local de aplicação sem comunicar-se com os demais candidatos.
- 3.4.6.1** Em caso de qualquer comunicação entre os candidatos, todos os candidatos envolvidos serão automaticamente **eliminados** do Concurso Público.
- 3.5** É de responsabilidade exclusiva do candidato a identificação correta do local de realização do Teste de Aptidão Física, assim como o comparecimento no horário determinado.
- 3.6** Em razão de condições climáticas, no caso das provas dos(as) cargos/funções pré-estabelecidas nesse regulamento, a critério da Banca Examinadora e da Comissão do Concurso Público, o Teste de Aptidão Física poderá ser cancelado ou interrompido.
- 3.6.1** Em caso de adiamento da prova, a nova data será marcada e divulgada no *site* **www.ibgpconcursos.com.br**.
- 3.7** Não haverá tratamento diferenciado a nenhum candidato, sejam quais forem as circunstâncias alegadas, tais como alterações orgânicas ou fisiológicas permanentes ou temporárias, deficiências, estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, gravidez ou outras situações que impossibilitem, diminuam ou limitem a capacidade física e/ou orgânica do candidato, sendo que o candidato deverá realizar os referidos testes de acordo com o escalonamento previamente determinado pelo **IBGP**, o qual será realizado em ordem alfabética.
- 3.8** Não haverá segunda chamada e repetição de provas, seja qual for o motivo alegado.
- 3.9** O candidato deverá estar trajado adequadamente com vestimentas e calçados condizentes à prática esportiva (calça esportiva, short ou bermuda, camiseta e tênis) e que permitam a realização de todos os procedimentos do Teste de Aptidão Física. O **Município de Araguari/MG** e o **IBGP** não fornecerão roupas e nem calçados para a realização do Teste de Aptidão Física.
- 3.10** Será de responsabilidade do candidato o acompanhamento e consulta no endereço eletrônico do **IBGP**: **www.ibgpconcursos.com.br** para verificar o seu dia, local e horário de prova.

4. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

4.1 Será **eliminado** do Concurso Público o candidato que:

- a) Apresentar-se após o horário estabelecido;
- b) Não assinar a lista de presença;
- c) Deixar de percorrer todo o percurso estipulado neste Regulamento, recusar a realizar a prova ou deixar o local de prova sem executar os testes;
- d) Não apresentar o atestado médico autorizando a realização do Teste de Aptidão Física, conforme previsto no Edital nº 01/2023;
- e) Não realizar o Teste de Aptidão Física conforme previsto nas tabelas que considera sexo e idade (Anexo I deste Regulamento), assim como não concluir a atividade prevista em 2.2.6 no tempo e exigências estipuladas nesse Regulamento;



CONCURSO PÚBLICO DO MUNICÍPIO DE
ARAGUARI/MG - EDITAL Nº 01/2023



- f) Não conseguir executar todos os exercícios previstos para o Teste de Aptidão Física;
- g) Faltar com a devida cortesia para com qualquer dos examinadores, seus auxiliares, autoridades presentes e/ou candidatos;
- h) For surpreendido dando e/ou recebendo auxílio para a execução dos testes ou tentando usar de meios fraudulentos e/ou ilegais para a realização da prova;
- i) Perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido;
- j) Portar armas no local de realização das provas, ainda que de posse de documento oficial de licença para tal;
- k) Fizer, uso, durante a prova, de equipamentos eletrônicos, tais como telefone celular, *notebook*, *palmtop*, agenda eletrônica, gravador ou outros similares;
- l) Não obedecer às orientações estabelecidas no item 3.4. e seus subitens.

4.2 Não será disponibilizado espaço para estacionamento de veículos de candidatos no local da prova.

4.3 O candidato deverá zelar pelos seus pertences, pois o **Município de Araguari/MG** e o **IBGP**, não se responsabilizarão por qualquer extravio, dano ou perda de materiais, documentos e afins.

4.4 O resultado do Teste de Aptidão Física para os aprovados nessa fase, serão divulgados no endereço eletrônico www.ibgpconcursos.com.br, 07(sete) dias após a realização das provas, não sendo possível o conhecimento do resultado no dia da prova e posteriormente via telefone, *fax* ou *e-mail*.

4.5 As publicações referentes aos candidatos transgêneros serão realizadas de acordo com o nome e o gênero constantes no registro civil.

4.6 Caberá interposição de recurso fundamentado ao **IBGP** no prazo de 03(três) dias úteis para o candidato **inapto**, conforme previsto no item 11.1. do Edital nº 01/2023.

4.7 Em caso de filmagem/fotografia da realização das provas as imagens não serão divulgadas aos candidatos uma vez que a avaliação ocorrerá no momento da prática e com registro em formulário próprio, sendo mantida até a finalização da etapa após esgotados os prazos recursais. O recurso de imagem é exclusivamente para utilização da banca de avaliação, para casos que possam gerar dúvidas ou questionamentos na avaliação de recursos interpostos pelo candidato.

4.8 Não caberá ao **Município de Araguari/MG** e ao **IBGP** qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização do Teste de Aptidão Física (TAF).

4.9 As ocorrências não previstas nesse Edital, os casos omissos e os casos duvidosos serão resolvidos pela **Comissão do Concurso Público do Município de Araguari/MG** e pelo **IBGP**, no que a cada um couber.

4.10 O **Município de Araguari/MG** e o **IBGP** asseguram que a realização do Teste de Aptidão Física ocorrerá em conformidade com as orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS e diretrizes federais, estaduais e municipais concernentes às medidas de prevenção de transmissão e contágio pelo COVID-19 e suas variantes.



ANEXO I - TABELAS DE REFERÊNCIA PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

A) Teste de Flexão Abdominal (candidato do sexo masculino)

| TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO PARA O TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL | | | |
|--|---------------------|---------------------|------------------------|
| PERCENTUAL | 18 a 28 anos | 29 a 39 anos | 40 ou mais anos |
| 100% | 50 | 48 | 46 |
| 95% | 47 | 45 | 43 |
| 90% | 44 | 42 | 40 |
| 85% | 41 | 39 | 37 |
| 80% | 38 | 36 | 34 |
| 75% | 35 | 33 | 31 |
| 70% | 32 | 30 | 28 |
| 65% | 29 | 27 | 25 |
| 60% | 26 | 24 | 22 |
| 55% | 23 | 21 | 9 |
| 50% | 20 | 18 | 16 |
| CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO | | | |

B) Teste de Flexão Abdominal (candidato do sexo feminino)

| TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO PARA O TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL | | | |
|---|---------------------|---------------------|------------------------|
| PERCENTUAL | 18 a 28 anos | 29 a 39 anos | 40 ou mais anos |
| 100% | 45 | 43 | 41 |
| 95% | 42 | 40 | 38 |
| 90% | 39 | 37 | 35 |
| 85% | 36 | 34 | 32 |
| 80% | 33 | 31 | 29 |
| 75% | 30 | 28 | 26 |
| 70% | 27 | 25 | 23 |
| 65% | 24 | 22 | 20 |
| 60% | 21 | 19 | 17 |
| 55% | 18 | 16 | 14 |
| 50% | 15 | 13 | 11 |
| CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO | | | |



Teste de Flexão Abdominal Masculino e Feminino

Fig. 1



C) Teste de Flexão de Braço (candidato do sexo masculino)

| TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO PARA O TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO | | | |
|---|--------------|--------------|--------------------|
| PERCENTUAL | 18 a 28 anos | 29 a 39 anos | 40 ou mais anos |
| 100% | 45 | 43 | 41 |
| 95% | 42 | 40 | 38 |
| 90% | 39 | 37 | 35 |
| 85% | 36 | 34 | 32 |
| 80% | 33 | 31 | 29 |
| 75% | 30 | 28 | 26 |
| 70% | 27 | 25 | 23 |
| 65% | 24 | 22 | 20 |
| 60% | 21 | 19 | 17 |
| 55% | 18 | 16 | 14 |
| 50% | 15 | 13 | 11 |
| CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO | | | |

Fig. 1

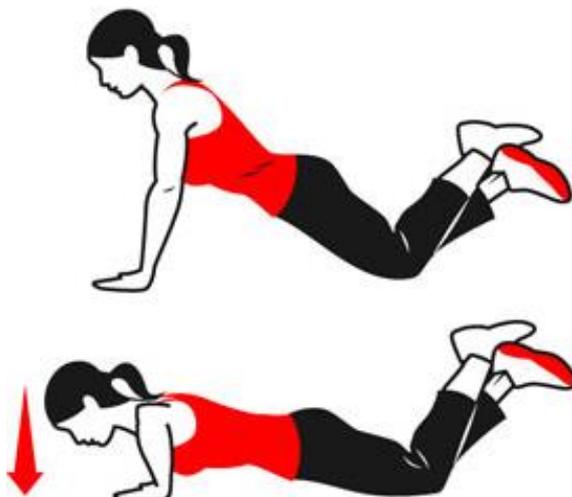
Fig. 2





D) Teste de Flexão de braços (candidato do sexo feminino)

| TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO PARA O TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS | | | |
|---|---------------------|---------------------|------------------------|
| PERCENTUAL | 18 a 28 anos | 29 a 39 anos | 40 ou mais anos |
| 100% | 30 | 29 | 28 |
| 95% | 28 | 27 | 26 |
| 90% | 26 | 25 | 24 |
| 85% | 24 | 23 | 22 |
| 80% | 22 | 21 | 20 |
| 75% | 20 | 19 | 18 |
| 70% | 18 | 17 | 16 |
| 65% | 16 | 15 | 14 |
| 60% | 14 | 13 | 12 |
| 55% | 12 | 11 | 10 |
| 50% | 10 | 09 | 08 |
| CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO | | | |



E) Teste de Shuttle Run

Figura 1 - Esquema para montagem da pista de shuttle run

