



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAHU

FUNDADA EM 15 DE AGOSTO DE 1853

CONCURSO PÚBLICO N.º 003/2010

“ANEXO II”

EXERCÍCIOS FÍSICOS E CONCEITOS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

1- FLEXÃO DE BRAÇO:

Execução: partindo da posição deitada, decúbito ventral, realizar a flexão e extensão dos braços com o corpo estendido, apoio sobre os pés, sem flexionar a coluna. O candidato deverá realizar em 01 (um) minuto flexões sucessivas dos movimentos no ritmo que melhor convier. O candidato deverá realizar os movimentos com as mãos apoiadas no solo e flexionar o cotovelo, aproximando o peito do solo e em seguida voltar à posição inicial, onde será feita a contagem.

2- FLEXÃO ABDOMINAL (REMADOR):

Execução: partindo da posição deitada, decúbito dorsal, braços cruzados no tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito, pernas flexionadas formando um ângulo de 90º (noventa graus) na articulação do joelho, pés em contato com o chão segurados por um colaborador, realizar em 01 (um) minuto flexões abdominais e de forma (remador) sucessivas dos movimentos no ritmo que melhor convier, elevando o corpo até encostar os braços cruzados nas coxas, retornando à posição inicial, onde será feita a contagem.

3- CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS:

Execução: realizar corrida de 12 (doze) minutos em pista aferida, marcada de 100 em 100 metros, com posicionamento inicial livre, em qualquer ritmo em uma única tentativa, sendo admitidas eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha. Após os 12 minutos será dado um sinal e os candidatos deverão parar no lugar em que estiverem, onde será feita a contagem.

4 – Todos os exercícios descritos serão demonstrados antes de seu início pelos avaliadores da prova.

PONTUAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

EXERCÍCIOS			PONTOS					
Flexão de braço (1 minuto)	Flexão abdominal (1 minuto)	Corrida de 12 min. (metros)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 40 anos
12	20	1700						02
14	22	1800					02	03
16	24	1900				02	03	04
18	26	2000			02	03	04	05
20	28	2100		02	03	04	05	06
22	30	2200	02	03	04	05	06	07
24	32	2300	03	04	05	06	07	08
26	34	2400	04	05	06	07	08	09
28	36	2500	05	06	07	08	09	10
30	38	2600	06	07	08	09	10	
32	40	2700	07	08	09	10		
34	42	2800	08	09	10			
36	44	2900	09	10				
38	46	3000	10					

Jahu, 08 de março de 2010.

OSVALDO FRANCESCHI JÚNIOR
Prefeito Municipal de Jahu



"Jaú - Capital Nacional do Calçado Feminino"

"Ribeiro de Barros - Herói Nacional"

