MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DA 12ª REGIÃO MILITAR
(REGIÃO MENDONÇA FURTADO)

NOTA INFORMATIVA Nº 053

(ORIENTAÇÕES PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA)

- AVISO DE CONVOCAÇÃO Nº 003 – ESC PES / 12ª RM, DE 26 DE JULHO DE 2021 - PROCESSO SELETIVO PARA O SERVIÇO MILITAR VOLUNTÁRIO TEMPORÁRIO DE OFICIAIS TÉCNICOS TEMPORÁRIOS (OTT) NO ÂMBITO DA 12ª REGIÃO MILITAR

1. O Comando da 12ª Região Militar torna pública as orientações para o Exame de Aptidão Fisica (EAF), conforme o que se segue:

2. Os candidatos deverão comparecer nas Guarnições, locais e horários designados, conforme Nota Informativa a ser publicada, após o término do período previsto para realização das inspeções de saúde e por ocasião da chamada para realização do Exame de Aptidão Física.

3. Executar o Exame de Aptidão Física (EAF) conforme o seguinte calendário:

ETAPA	DATA/ PERÍODO	ATIVIDADE
V	14 FEV 22	Abdominal e Flexão (1ª tentativa e 2ª tentativa)
	15 FEV 22	Corrida em 12 minutos (1ª tentativa)
	16 FEV 22	Corrida em 12 minutos (2ª tentativa)
	17 FEV 22	Abdominal e Flexão (3ª Tentativa) – mediante requerimento
	18 FEV 22	Corrida em 12 minutos (3ª tentativa) – mediante requerimento

4. Da realização do EAF

4.1 Somente pode realizar o EAF o candidato julgado apto na IS e que apresentar o **Anexo T – ATESTADO MÉDICO EMITIDO POR CARDIOLOGISTA PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**.

4.2 Durante o EAF, é permitida a execução de duas tentativas para cada uma das tarefas, com intervalo mínimo de uma hora para descanso, excetuando-se a tarefa de corrida, cuja segunda tentativa deve ser realizada com intervalo mínimo de um dia.

4.3 A mulher gestante não pode realizar o EAF, conforme previsto nos §§ 3º e 4º do art. 115. da Portaria Nr 046 DGP, de 27 MAR 12.

4.4 Não há segunda chamada para o EAF.

4.5 O EAF possui caráter eliminatório

4.6 As tarefas estabelecidas para o EAF são realizadas em movimentos sequenciais padronizados, de forma ininterrupta e execução segundo a legislação em vigor no Comando do Exército:

4.6.1 Flexão de braços sobre o solo, sem limite de tempo, com traje esportivo;

4.6.2 abdominal supra, sem limite de tempo, com traje esportivo; e

4.6.3 corrida livre, no tempo de doze minutos, em pista ou circuito de piso regular e plano, com traje esportivo, sendo permitida a utilização de qualquer tipo de tênis;

4.7 as tarefas são realizadas em dois dias consecutivos, estabelecendo-se os seguintes índices mínimos:

	1º DIA		2º DIA
	FLEXÃO DE BRAÇO	**ABDOMINAL**	**CORRIDA LIVRE DE 12 (DOZE) MINUTOS**
HOMENS	10 (dez)	20 (vinte)	1.800m (mil e oitocentos metros)
MULHERES	6 (seis)	14 (catorze)	1.600m (mil e seiscentos metros)

4.8 O candidato reprovado, mesmo após as duas tentativas, em qualquer uma das tarefas, tem direito a uma última tentativa, em data determinada pela comissão de aplicação do exame de aptidão física, não podendo ser ultrapassado o último dia previsto para a seleção.

4.9 Para a realização da tentativa prevista no caput deste artigo, o candidato deve solicitá-la, por escrito, ao chefe da comissão de aplicação do exame de aptidão física.

4.10 O candidato que faltar ao EAF, não vier a completá-lo ou chegar após o início da primeira tarefa do dia, mesmo que por motivo de força maior, é considerado desistente e eliminado da seleção.

4.11 Os resultados do EAF são registrados em ata.

4.12 Deve constar da ata a relação dos aprovados, reprovados, faltosos, atrasados e dos que deixaram de realizar o EAF em virtude de terem solicitado ISGR.

4.13 Ao candidato que já pertença ao serviço ativo do Exército, basta a comprovação do conceito mínimo "B" na realização do último TAF, caso contrário, será submetido às mesmas tarefas que os demais candidatos.

4.14 Abdominal supra, sem limite de tempo:

4.14.1 Posição inicial: o candidato deverá adotar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada,sob o tronco do candidato a uma distância de 4 (quatro) dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

4.14.2 Execução: o candidato deverá realizar a flexão abdominal (conforme ilustrado na figura 1) até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada 1 (uma) repetição, e prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento, sem limite de tempo. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do candidato.

4.14.3 O candidato não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e nem retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

Figura 1: execução do abdominal

4.15 Flexão de braços sobre o solo, para o segmento masculino, sem limite de tempo:

4.15.1 Posição inicial: em terreno plano e liso, o candidato deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

4.15.2 Execução: o(a) candidato(a) deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos (conforme ilustrado na figura 2), quando será completada 1 (uma) repetição. Cada candidato prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento, sem limite de tempo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato.

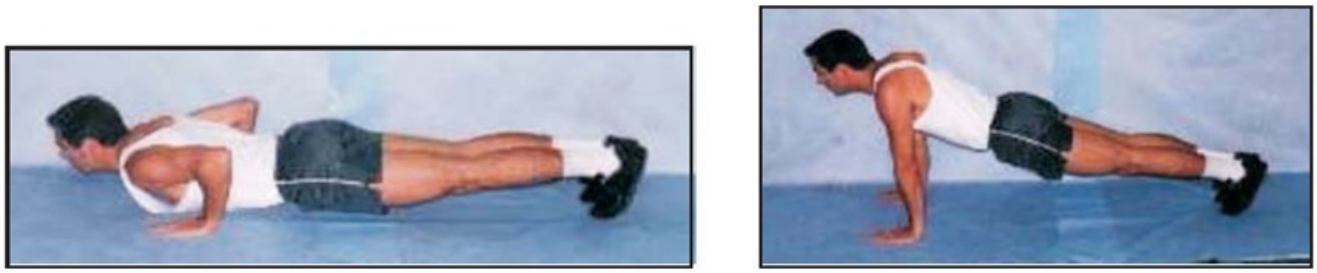

Figura 2: execução da flexão de braços para homens

4.16 Flexão de braços sobre o solo, para o **segmento feminino**, sem limite de tempo:

4.16.1 Posição inicial: em terreno plano e liso, o candidato deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um

afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo; a posição para as mulheres é análoga, porém deverão apoiar os joelhos sobre o solo, conforme pode ser visto na figura abaixo;

4.16.2 Execução: o(a) candidato(a) deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos (conforme ilustrado na figura 2), quando será completada 1 (uma) repetição. Cada candidato prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento, sem limite de tempo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato.

4.17 Corrida livre, no tempo de 12 (doze) minutos:

4.17.1 A execução será realizada partindo da posição inicial de pé e o candidato deverá correr ou andar a distância de 1.800 (um mil e oitocentos metros) para homens e 1.600 (um mil e seiscentos metros) para as mulheres, no tempo de até 12 (doze) minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo.

4.17.2 A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar).

4.17.3 O traje será o esportivo, sendo permitido ao candidato o uso de qualquer tipo de tênis.

4.17.4 É proibido acompanhar o executante, em qualquer momento da prova, com exceção dos integrantes da Comissão do EAF.

4.17.5 É proibido tocar o executante, em qualquer momento da prova.

Manaus-AM, 4 de fevereiro de 2022

ORIGINAL ASSINADA E ARQUIVADA NO CMDO 12ª RM

ANTONIO CARLOS CABRAL DA CUNHA - Coronel
Chefe do Escalão de Pessoal da 12ª Região Militar