



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

NOTA INFORMATIVA Nº 030 – (ORIENTAÇÕES PARA O EXAME DE APTIDÃO FÍSICA)

AVISO DE CONVOCAÇÃO Nº 005 – ESC PES / 12ª RM, DE 2 DE OUTUBRO DE 2020 - PROCESSO SELETIVO AO SERVIÇO MILITAR TEMPORÁRIO PARA CABOS ESPECIALISTAS TEMPORÁRIOS NO ÂMBITO DA 12ª REGIÃO MILITAR

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

2. O(A) candidato(a) deverá comparecer com traje esportivo, atentando para as seguintes medidas restritivas:

- O(A) candidato(a) ao comparecer no local da atividade deverá estar com mascarado;
- Comparecer sem acompanhante(s);
- Obedecer as orientações dos integrantes da CAF(Comissão de Aplicação e Fiscalização);
- Comparecer com traje esportivo, sendo permitido o uso de qualquer tipo de tênis;
- Retirar a sua falta no corpo da guarda do local da atividade; e
- Utilizar o estacionamento previsto;

3. Comparecer na cidade onde realizou a Inspeção de Saúde, conforme endereço abaixo:

GUARNIÇÃO ESCOLHIDA PARA A REALIZAÇÃO DA ETAPA V	LOCAL DA ATIVIDADE
Manaus - AM	Centro de Embarcações do Comando Militar da Amazônia Av. Cel Teixeira, 6123 – Ponta Negra – MANAUS-AM (92) 3659-1000
Porto Velho - RO	5º Batalhão de Engenharia de Construção Avenida Rogério Weber, nº 1, Bairro Militar, PORTO VELHO-RO (69) 3224-2356
Boa Vista - RR	1º Batalhão Logístico de Selva Av. Gen. Sampaio, nº 1589 – Treze de Setembro - BOA VISTA-RR (95) 3623-9223

4. Executar o Exame de Aptidão Física (EAF) conforme as seguintes orientações:

ETAPA	DATA/PERÍODO	ATIVIDADE
V	8 FEV 21	Abdominal e Flexão (1ª tentativa e 2ª tentativa)
	9 FEV 21	Corrida em 12 minutos (1ª tentativa)
	10 FEV 21	Corrida em 12 minutos (2ª tentativa)
	11 FEV 21	Abdominal e Flexão (3ª Tentativa) – mediante requerimento
	12 FEV 21	Corrida em 12 minutos (3ª tentativa) – mediante requerimento

4.1 Somente pode realizar o EAF o candidato julgado apto na IS.

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 O candidato realiza o EAF no local, datas e horários determinados pela CSE, sob coordenação da respectiva RM.

4.5 Não há segunda chamada para o EAF.

4.6 O EAF possui caráter eliminatório

4.7 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:

4.7.1 flexão de braços sobre o solo, sem limite de tempo, com traje esportivo;

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

4.7.3 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;

4.8 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)

4.9 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.

4.10 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.

4.11 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.

4.12 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.

4.13 Os resultados do EAF são registrados em ata.

4.14 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.

4.15 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.

4.16 Abdominal supra, sem limite de tempo:

4.17 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.

4.18 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.

4.19 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

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

4.20.1 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.

4.20.2 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

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

4.21.1 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;

4.21.2 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.



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

4.22.1 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.

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

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

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

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

Manaus, 5 de fevereiro de 2021

ORIGINAL ASSINADA E ARQUIVADA NO CMDO 12ª RM

**ANTONIO CARLOS CABRAL DA CUNHA - Coronel
Chefe do Escalão de Pessoal/12RM**