

ANEXO IV – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA
CARGO 2.04 – AGENTE DE TRÂNSITO

1 DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS

- 1.1 O TAF – Teste de aptidão Física é um instrumento usado para medir e avaliar as condições físicas de um indivíduo, de modo que o mesmo obtenha uma condição legal para satisfazer os requisitos propostos.
- 1.2 O TAF somente poderá ser aplicado ao candidato que goze das condições mínimas de saúde, necessárias a sua segurança, demonstrada por atestado médico emitido por especialista na área de: clínica geral ou cardiologia, ou medicina esportiva de qualquer instituição de saúde, autorizando a prática de atividades esportivas conforme descritas neste anexo, com validade de até 30 dias antes da realização do TAF.
- 1.3 Estarão impedidos de realizar o TAF, os candidatos que estiverem em convalescença, restrição médica ou em período de gravidez ou resguardo.
- 1.4 O TAF deverá ser aplicado em sua composição por testes de condicionamento físico geral e deve ser realizado na ordem abaixo descrita:
Resistência Aeróbica – verificada pela aplicação de corrida durante 12 minutos, para ambos os sexos.
- 1.5 O uniforme obrigatório para execução do TAF será o de Educação Física, composto de short, camiseta, agasalho, meia e tênis.
- 1.6 O candidato deve percorrer em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada, a maior distância possível em 12 (doze) minutos;
- 1.7 O número de avaliados em cada teste deverá estar entre 6 e 18 examinados de cada vez;
- 1.8 O candidato deverá preparar-se para o início da prova se posicionando atrás da linha de largada, adotando um afastamento antero-posterior das pernas, com o pé da frente o mais próximo possível da referida linha, conforme imagem A-2.



A – 2

- 1.9 O início da prova se fará sob a voz de comando do examinador e quando faltarem 02 (dois) minutos será dado o apito de aviso de proximidade do encerramento dos 12 (doze) minutos;
- 1.10 Decorrido o tempo previsto, ao toque do apito final todos os candidatos deverão permanecer na pista no local onde estavam ao ouvir o som do apito, sendo permitido o caminhar na lateral, onde aguardarão a anotação do percurso.
- 1.11 O aquecimento antes da prova, bem como o método de relaxamento após a execução do exercício é de inteira responsabilidade do candidato.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CARAPICUÍBA – SP
CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS Nº 03/2013



2 TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA – CORRIDA DE 12 MINUTOS

a) MASCULINO

METROS	IDADE			
				31 A 35
1800			26 A 30	10 PTS
1900		21 A 25	10 PTS	20 PTS
2000	ATÉ 20	10 PTS	20 PTS	30 PTS
2100	10 PTS	20 PTS	30 PTS	40 PTS
2200	20 PTS	30 PTS	40 PTS	50 PTS
2300	30 PTS	40 PTS	50 PTS	60 PTS
2400	40 PTS	50 PTS	60 PTS	70 PTS
2500	50 PTS	60 PTS	70 PTS	80 PTS
2600	60 PTS	70 PTS	80 PTS	90 PTS
2700	70 PTS	80 PTS	90 PTS	100 PTS
2800	80 PTS	90 PTS	100 PTS	
2900	90 PTS	100 PTS		
3000	100 PTS			

b) FEMININO

METROS	IDADE			
				31 A 35
1300			26 A 30	10 PTS
1400		21 A 25	10 PTS	20 PTS
1500	ATÉ 20	10 PTS	20 PTS	30 PTS
1600	10 PTS	20 PTS	30 PTS	40 PTS
1700	20 PTS	30 PTS	40 PTS	50 PTS
1800	30 PTS	40 PTS	50 PTS	60 PTS
1900	40 PTS	50 PTS	60 PTS	70 PTS
2000	50 PTS	60 PTS	70 PTS	80 PTS
2100	60 PTS	70 PTS	80 PTS	90 PTS
2200	70 PTS	80 PTS	90 PTS	100 PTS
2300	80 PTS	90 PTS	100 PTS	
2400	90 PTS	100 PTS		
2500	100 PTS			