

(Fl 1/6 Convocação para o TACF)



COMANDO DA AERONÁUTICA
COMANDO-GERAL DO PESSOAL
SERVIÇO DE RECRUTAMENTO E PREPARO DE PESSOAL DA AERONÁUTICA DE BRASÍLIA
SEÇÃO MOBILIZADORA

Assunto: Convocação para o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF).

1. Os Conscritos que efetuaram a Entrega de Documentos (ENT DOC) no período de 01 JUL 2024 a 05 JUL 2024 estão convocados para realização do TACF na Seção Mobilizadora de Brasília (SMOB-BR), endereço SHIS QI-5, Área Especial 12, Lago Sul, Brasília-DF, às **7 h 00 min da data constante na coluna da direita** da tabela abaixo:

	NOME	RA	DATA TACF
1	ADRIEL SILVA DE OLIVEIRA	320008512777	17 JUL 2024
2	ALAN TOMAZ DE SOUSA	320008435636	17 JUL 2024
3	ALEK EDUARDO PEREIRA MARES	320008918759	17 JUL 2024
4	ANTONIO FABIO PEREIRA DE SOUSA	320009231457	17 JUL 2024
5	ANTONIO VICTOR ALVES DA SILVA SOARES	320009408853	17 JUL 2024
6	ANTONIO WESLLEY CARVALHO LIMA	320008203961	17 JUL 2024
7	ARTHUR HENRIQUE OLIVEIRA BUENO	320008822499	17 JUL 2024
8	BRENO PEREIRA DE AQUINO	320008587777	17 JUL 2024
9	BRUNO DE SOUZA COSTA	320008724194	17 JUL 2024
10	BRUNO SOUSA LIMA	320008732456	17 JUL 2024
11	CAIO DA CRUZ OLIVEIRA	320008593750	17 JUL 2024
12	CAIO DA SILVA VIEIRA	320008598692	17 JUL 2024
13	CARLOS ALAX DA SILVA ALVES	320009635545	17 JUL 2024
14	CARLOS DANIEL RODRIGUES DA SILVA	320009169636	17 JUL 2024
15	CARLOS HENRIQUE RIBEIRO DE SOUZA	320008560398	17 JUL 2024
16	CARLOS KELVYN ALVES PEREIRA	320008582669	17 JUL 2024
17	CLEITON DANTAS	320008660592	17 JUL 2024
18	DANIEL CEZARE LACCHINI	320008891960	17 JUL 2024
19	DAVI HENRIQUE DO VALE DUMONT	320008587425	17 JUL 2024
20	DAVI SOBREIRA DE FARIAS	320008582803	17 JUL 2024
21	DAVID BRUCE JUSTINO RODRIGUES	320008514496	17 JUL 2024
22	DEIDISVAN BARBOSA DA SILVA	320009142230	17 JUL 2024
23	DIEGO CARVALHO SILVA	320008737744	17 JUL 2024
24	DOUGLAS DE OLIVEIRA CONCEICAO	320008737297	17 JUL 2024
25	DOUGLAS MENDES DE SANTANA	320008643358	17 JUL 2024

(Fl 2/6 Convocação para o TACF)

26	EDIMILSON DE SOUSA SILVA	320008941272	17 JUL 2024
27	EDUARDO BARROS ARAUJO	320008890976	17 JUL 2024
28	EDUARDO CAUA PINHEIRO PEREIRA	320008587345	17 JUL 2024
29	EDUARDO DE SENA DO NASCIMENTO	320008843154	17 JUL 2024
30	EDUARDO HENRICK CAMPELO DA SILVA	320008963441	17 JUL 2024
31	ERICK OLIVEIRA DOS SANTOS	320008942435	17 JUL 2024
32	ERICK RIBEIRO SOARES	320008531791	17 JUL 2024
33	ERIK ALVES DE SOUZA	320009296464	17 JUL 2024
34	ERIK VINICIUS SANTOS FERREIRA	320008969230	17 JUL 2024
35	ESTEVAO AUGUSTO SILVA DE JESUS	320008927788	17 JUL 2024
36	EUGENIO GONCALO DE OLIVEIRA	320008775027	17 JUL 2024
37	FABRICIO SALDANHA ARAUJO	320008671639	17 JUL 2024
38	FELIPE AUGUSTO PEREIRA DE LIMA	320008653160	17 JUL 2024
39	FILIFE MARQUES AGUIAR	320008293342	17 JUL 2024
40	FLAVIO SILVA RODRIGUES	320008599752	17 JUL 2024
41	FRANCISCO GUSTHAVO LIBERALINO DE	320009249741	17 JUL 2024
42	GABRIEL COSTA DA SILVA	320008543628	17 JUL 2024
43	GABRIEL DUARTE FERNANDES	320009113965	17 JUL 2024
44	GABRIEL EDUARDO LEMOS RIJK	320008522072	17 JUL 2024
45	GABRIEL FELIPE WANDERLEY	320008224236	17 JUL 2024
46	GABRIEL FILIPE RODRIGUES LIMA	320008739270	17 JUL 2024
47	GABRIEL GERMINO NOBRE	320008647513	17 JUL 2024
48	GABRIEL KAUA NUNES ALMEIDA	320008749336	17 JUL 2024
49	GABRIEL LOPES DA SILVA - 16/10/2004	320008525170	17 JUL 2024
50	GABRIEL MARQUES DE PAIVA	320008662969	17 JUL 2024
51	GABRIEL OLIVEIRA GOMES	320008622659	17 JUL 2024
52	GABRIEL PAULO DE FREITAS ARAGAO	320008577628	17 JUL 2024
53	GABRIEL REIS RIBEIRO	320009443003	17 JUL 2024
54	GABRIEL RODRIGUES GUIMARAES	320009284860	17 JUL 2024
55	GABRIEL SILVA MARQUES	320009052312	17 JUL 2024
56	GABRIEL VIEIRA DE SOUZA	320009273528	17 JUL 2024
57	GABRYEL RODRIGUES LIMA	320009655934	17 JUL 2024
58	GLADERSON VINICIUS DE SOUSA SALES	320008400704	17 JUL 2024
59	GUILHERME HENRIQUE BORGES DE MACEDO	320008215981	17 JUL 2024
60	GUILHERME LIMA MATOS MILHOMEM	320009149986	17 JUL 2024
61	GUILHERME NESTOR DA SILVA	320008757177	17 JUL 2024
62	GUILHERME SILVA DO NASCIMENTO	320009248949	17 JUL 2024
63	GUSTAVO CAETANO GARCIA	320008929392	17 JUL 2024
64	GUSTAVO DE LIMA SEABRA GERVAZIO	320008913227	17 JUL 2024

(Fl 3/6 Convocação para o TACF)

65	GUSTAVO DE SOUZA FERREIRA	320008543538	17 JUL 2024
66	GUSTAVO HENRIQUE DE SOUZA BRAGA	320008954500	17 JUL 2024
67	GUSTAVO MOREIRA PESSANHA	320009166935	17 JUL 2024
68	GUSTAVO SOARES DA SILVA	320008522443	17 JUL 2024
69	GUSTAVO WILLIAM RODRIGUES DE ARAUJO	320009033773	17 JUL 2024
70	GUYLHERME DE SOUSA	320008683521	17 JUL 2024
71	HEITOR RODRIGUES DOS SANTOS	320008775451	17 JUL 2024
72	HENRIQUE ALEXANDRE DE PAULA CORREIA	320008521993	17 JUL 2024
73	HENRIQUE ALVES PEREIRA HENRIQUES	320009037867	17 JUL 2024
74	HENRIQUE DE CARVALHO VITAL VITURINO	320009099623	17 JUL 2024
75	IAGO HENRIQUE MORAIS DE SOUSA	320008729136	17 JUL 2024
76	IAGO RODRIGUES DE OLIVEIRA	320008642383	17 JUL 2024
77	IGOR MATHEUS DE JESUS NASCIMENTO	320009117232	17 JUL 2024
78	ISAAC MOURA BARBOSA	320008530566	17 JUL 2024
79	ISAAC THALYS MOREIRA GOMES DA SILVA	320009578614	17 JUL 2024
80	ISAC FERNANDES DE PAIVA CRUZ	320009260588	17 JUL 2024
81	ITALO RAMOS DA CONCEICAO	320008670225	17 JUL 2024
82	JAYMS JUAM RODRIGUES SILVA	320009112809	17 JUL 2024
83	JEANN FELIPE MOREIRA LEITE	320008627142	17 JUL 2024
84	JHON WEDSON BARBOSA XAVIER	320009119864	17 JUL 2024
85	JOAO ARTHUR PINHEIRO FERNANDES DE LIMA	320009299584	17 JUL 2024
86	JOAO GABRIEL DA SILVA	320008921284	17 JUL 2024
87	JOAO GUILHERME DA SILVA RIBEIRO	320008434078	17 JUL 2024
88	JOAO HIGOR CARDOSO PIRES	320008614810	17 JUL 2024
89	JOAO MATHEUS MENEZES BICALHO	320009406610	17 JUL 2024
90	JOAO PAULO SILVA MADEIRO	320009141292	17 JUL 2024
91	JOAO PEDRO RODRIGUES COSTA	320008547241	17 JUL 2024
92	JOAO PEDRO VIEIRA DA ROCHA	320009224808	17 JUL 2024
93	JOAO VICTOR ALVES DA SILVA	320009382306	17 JUL 2024
94	JOAO VICTOR BATISTA DE ALENCAR	320009026128	17 JUL 2024
95	JOEL MOREIRA DA SILVA	320008759412	17 JUL 2024
96	JONATAN AUGUSTO VICENTE DA SILVA	320009607821	17 JUL 2024
97	JONATHAN GABRIEL BARROS DA SILVA	320008683490	18 JUL 2024
98	JORGE HENRIQUE SOUZA SANTOS CARDOSO	320008561284	18 JUL 2024
99	JOSE KAWAN FELIX DA SILVA	320005882480	18 JUL 2024
100	JOSE XAVIER FERREIRA	320008280847	18 JUL 2024
101	JOSIAN TELIS LEANDRO VOGADO	320008695813	18 JUL 2024
102	JUAN FERNANDES DA SILVA	320009278874	18 JUL 2024
103	JULIO CESAR PEREIRA MACHADO	320008594178	18 JUL 2024

(Fl 4/6 Convocação para o TACF)

104	KAUA ANDRE DE CASTRO E COSTA	320009198324	18 JUL 2024
105	KAUE HIGOR MENDES DA SILVA	320009227479	18 JUL 2024
106	KAWAN LUCAS PEREIRA DA SILVA	320009482883	18 JUL 2024
107	KELVIN WILLIAM OLIVEIRA RODRIGUES	320009107331	18 JUL 2024
108	KEVIN WALLACE DE ARAUJO MAGALHAES	320008665215	18 JUL 2024
109	KLEBER LUCAS CAMPOS DE JESUS	320008302448	18 JUL 2024
110	LAERCIO FEITOSA DE OLIVEIRA	320008713138	18 JUL 2024
111	LEANDRO LIMA ROCHA	320009496956	18 JUL 2024
112	LEONARDO SILVA COSTA	320009388022	18 JUL 2024
113	LEONARDO VITOR DE OLIVEIRA	320008807245	18 JUL 2024
114	LEONILDO LUCAS DANTAS DE ASSIS	320009149364	18 JUL 2024
115	LOURENCO JOSE DO NASCIMENTO NETO	320009379644	18 JUL 2024
116	LUAN ALVES EVANGELISTA	320009143745	18 JUL 2024
117	LUCAS BORGES DIAS	320008585524	18 JUL 2024
118	LUCAS EDUARDO RODRIGUES DE LOIOLA	320009440707	18 JUL 2024
119	LUCAS FERREIRA DE ALMEIDA	320008646569	18 JUL 2024
120	LUCAS MACIEL ANDRADE	320008590151	18 JUL 2024
121	LUCAS PACHECO CONCEICAO	320008757783	18 JUL 2024
122	LUCAS VINICIUS NUNES DOS REIS	320008543139	18 JUL 2024
123	LUIS FELYPE CARVALHO COSTA	320008573981	18 JUL 2024
124	LUIS FERNANDO DE JESUS PATRICIO DOS SANTOS	320008673479	18 JUL 2024
125	LUIZ CARLOS CESARIO COUTINHO	320008635908	18 JUL 2024
126	LUIZ FELIPE GOMES CARVALHO	320008913969	18 JUL 2024
127	LUIZ HENRIQUE ALMEIDA DOS ANJOS	320009585624	18 JUL 2024
128	LUIZ HENRIQUE MARQUES COSTA	320009084741	18 JUL 2024
129	MARCOS DANYEL FREITAS SOARES	320008635407	18 JUL 2024
130	MARCOS GABRIEL HOLANDA ALMEIDA	320008848960	18 JUL 2024
131	MARCOS PATRICIO SILVA	320008286242	18 JUL 2024
132	MARCOS VINICIOS CHAVES CARDOSO	320008629046	18 JUL 2024
133	MARCOS VINICIUS ANDRADE DE CARVALHO	320008465468	18 JUL 2024
134	MARCOS VINICIUS DE CARVALHO FERREIRA	320009268545	18 JUL 2024
135	MARCUS SILVA GONCALVES	320007978077	18 JUL 2024
136	MATHEUS DE SOUZA ARAUJO	320009088713	18 JUL 2024
137	MATHEUS DOS SANTOS ROCHA	320008517517	18 JUL 2024
138	MATHEUS GOMES DE ALMEIDA MAGALHÃES	320008354376	18 JUL 2024
139	MATHEUS MONTALVAO DE ALCANTARA	320008539753	18 JUL 2024
140	MATHEUS NASCIMENTO GOMES	320009468720	18 JUL 2024
141	MAYCON VASQUES DA SILVA	320008664593	18 JUL 2024
142	MAYKON DOUGLAS ANDRADE DA SILVA	320008579801	18 JUL 2024

(Fl 5/6 Convocação para o TACF)

143	MAYKON PAULO MORAES DE SOUSA	320009636983	18 JUL 2024
144	MIGUEL ARTUR DOS SANTOS SOARES	320009003709	18 JUL 2024
145	MIGUEL VITOR MENDES DA SILVA	320008616122	18 JUL 2024
146	MIQUEIAS SOUZA GOMES	320008739832	18 JUL 2024
147	MISAEEL DE JESUS SILVA SOUSA	320008471736	18 JUL 2024
148	MURILO ALVES DA SILVA	320009539710	18 JUL 2024
149	PABLO ARAUJO MOREIRA	320006590960	18 JUL 2024
150	PAULO HENRIQUE MEDRADO OLIVEIRA DOS SANTOS	320008536053	18 JUL 2024
151	PEDRO HENRIQUE DE JESUS RIBEIRO DA SILVA	320009034015	18 JUL 2024
152	PEDRO HENRIQUE LOPES DA ROCHA	320008631133	18 JUL 2024
153	PEDRO HENRIQUE MARQUES TEIXEIRA	320009503218	18 JUL 2024
154	PEDRO HENRIQUE MARTINS QUARESMA	320008668564	18 JUL 2024
155	PEDRO HENRIQUE OLIVEIRA BORGES DO	320008950998	18 JUL 2024
156	PEDRO HENRIQUE SILVA DIAS	320008727945	18 JUL 2024
157	PEDRO VITOR DE JESUS CUNHA BRAGA	320009603595	18 JUL 2024
158	PELLIPE MENDES DE LIMA	320009279039	18 JUL 2024
159	QUEMUEL HENRIQUE DE SOUZA REIS	320008239206	18 JUL 2024
160	RAFAEL ASAFE SILVA FERREIRA	320008081990	18 JUL 2024
161	RAFAEL BARBOSA DA SILVA	320009225959	18 JUL 2024
162	RIQUELMI DA SILVA FERREIRA	320008964219	18 JUL 2024
163	ROGER CONRADO LOPES	320008892617	18 JUL 2024
164	ROGERIO PEREIRA CARVALHO	320008538037	18 JUL 2024
165	RUAN MIGUEL DE SOUZA RIBEIRO	320008714424	18 JUL 2024
166	RUAN TIMOTEO DA SILVA BRAZ	320009409538	18 JUL 2024
167	SAMUEL DE MORAES SILVA	320008978119	18 JUL 2024
168	SAMUEL SANTOS DA CRUZ	320009195729	18 JUL 2024
169	SAMUELL DOS SANTOS SOARES	320008683609	18 JUL 2024
170	TARSO LAPLAGNE MONTEIRO CARDOSO	320009077681	18 JUL 2024
171	THAWAN RODRIGUES DOS SANTOS	320008508116	18 JUL 2024
172	THIAGO MATIAS DE SOUZA BORGES	320008986315	18 JUL 2024
173	THIAGO NASCIMENTO AFONSO	320008797774	18 JUL 2024
174	THYAGO SANTOS ESTEVES	320009545369	18 JUL 2024
175	VICENTE JUNIO DA SILVA LOPES	320008961911	18 JUL 2024
176	VICTOR GABRIEL DA CONCEICAO SANTOS	320009037632	18 JUL 2024
177	VICTOR HUGO BARBOSA DA SILVA	320009158254	18 JUL 2024
178	VICTOR HUGO SOBRAL DA SILVA	320008807600	18 JUL 2024
179	VICTOR MANUEL DA SILVA CARVALHO	320009406618	18 JUL 2024
180	VIKTOR ALEXANDRE CASTRO DE MACEDO	320008569117	18 JUL 2024
181	VINICIUS DO CARMO	320008629388	18 JUL 2024

182	VINICIUS MATHEUS DA SILVA MONTEIRO	320008831120	18 JUL 2024
183	VINSTON VIANA MARTINS	320008646964	18 JUL 2024
184	VITOR MATEUS SOUSA DE SANTANA	320009444586	18 JUL 2024
185	VITOR VINICIUS PESSOA DA SILVA	320009002901	18 JUL 2024
186	WALACY JUNIO CANDIDO DE ABREU	320009171743	18 JUL 2024
187	WELITON RAFAEL FERREIRA RODRIGUES	320008586909	18 JUL 2024
188	WELLINGTON RICARDO MESQUITA FERREIRA	320009112476	18 JUL 2024
189	WENDEL WILIAM DA SILVA SOUZA	320008867113	18 JUL 2024
190	WILMAR DURAES RODRIGUES	320009143424	18 JUL 2024
191	YURI DOS SANTOS CAMPOS	320009117253	18 JUL 2024

2. Os Conscritos deverão atentar para as seguintes observações:

- a) trazer em sacola/mochila roupas adequadas para a prática de atividades físicas (short, camiseta com ou sem manga, tênis e meia);
- b) usar roupas íntimas embaixo da bermuda;
- c) trazer garrafa com água para beber; e
- d) alimentar-se antes de realizar o TACF.

3. **Os testes que compõem o TACF, bem como a respectiva pontuação, encontram-se descritos no “Anexo I”.**

4. Cabe aos **conscritos acessarem, diariamente, a partir das 17 h**, o seguinte site para tomarem ciência das convocações para as etapas seguintes deste Processo Seletivo: <https://www2.fab.mil.br/serepbr/index.php/selecao-complementar>.

5. Será considerado **REFRATÁRIO e excluído do Processo Seletivo, o conscrito que não comparecer ou ausentar-se sem haver completado qualquer etapa a qual tenha sido convocado**, permanecendo em débito com o Serviço Militar, conforme os Artigos 24 e 26 da Lei nº 4.375, de 17 de agosto de 1964 e seu devido Regulamento (Decreto nº 57.654, de 20 de janeiro de 1966).

6. Para acesso à Organização Militar (OM), os conscritos **deverão comparecer trajando calça comprida, camisa ou camiseta com mangas e calçado fechado**. Não será permitida a entrada utilizando chinelos, sandálias, bermuda e camiseta regata.

7. Os conscritos deverão **portar seu documento de identificação original com foto, em todos os eventos**. Deverão trazer caneta e uma cópia do seu Certificado de Alistamento Militar (CAM).

8. **NÃO** é necessária a aquisição de peças de vestuário, calçados ou qualquer tipo de acessório complementar, ao longo de todo o Processo Seletivo. Os conscritos que, ao **final do processo, forem selecionados para a incorporação, não precisarão comprar enxoval** para realizar o curso de formação.

Brasília-DF, 5 de julho de 2024.

Anexo I - Instruções para Realização do TACF

a) o Teste de Aptidão do Condicionamento Físico (TACF) para os Conscritos será composto dos “Testes” relacionados abaixo:

- Teste 1: **Flexão** (Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo – em nº de repetições);
- Teste 2: **Abdominal** (Flexão do tronco sobre as coxas - nº de repetições em 1 minuto); e
- Teste 3: **Corrida** (Corrida ou marcha de 12 minutos – distância em metros percorridos).

b) o Resultado Final do TACF que constará na Ficha de Seleção de Conscritos (FSC) se dará a partir da Média Aritmética obtida pelo Conscrito nos “Testes” (Resultado do Teste 1 – RT1, Resultado do Teste 2 – RT2 e Resultado do Teste 3 – RT3), sendo este resultado utilizado para fins de pontuação com o propósito de compor o ranqueamento final para a disputa de vagas.

QUADRO DE PONTUAÇÃO DO TESTE 1 – FLEXÃO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0	0
1	2
2	4
3	6
4	8
5	10
6	12
7	14
8	16
9	18
10	20
11	22
12	24
13	26
14	28
15	30
16	32
17	34

Anexo I - Instruções para Realização do TACF (continuação)

QUADRO DE PONTUAÇÃO DO TESTE 1 – FLEXÃO (continuação)

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
18	36
19	38
20	40
21	42
22	44
23	46
24	48
25	50
26	52
27	54
28	56
29	58
30	60
31	62
32	64
33	66
34	68
35	70
36	72
37	74
38	76
39	78
40	80
41	82
42	84
43	86
44	88
45	90
46	92
47 à 50	94
51 à 54	96
≥ 55	100

Anexo I - Instruções para Realização do TACF (continuação)Observação:

a) O Resultado do “Teste 1” (RT1), em pontos, será usado para compor a Média Aritmética do Resultado Final (RF) do TACF; e

b) Orientações para execução do “Teste 1” (usando como parâmetro a NSCA 54-3/2020):

Duração: Sem limite de tempo.

Tentativa: 01 (uma).

Posição inicial: Apoio de frente sobre o solo, com as mãos ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido e os pés paralelos, unidos e apoiados no solo.

1º Tempo: Flexionar os membros superiores, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, passando o tronco da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora aproximadamente 45° com relação ao tronco.

2º Tempo: Estender os mesmos, voltando à posição inicial.

Contagem: Quando completar a extensão deverá ser contada uma repetição.

Nº de repetições: O máximo de repetições, sem pausas para descanso e sem descaracterizar o exercício.

Erros mais comuns:

a) apoiar o peito no chão;

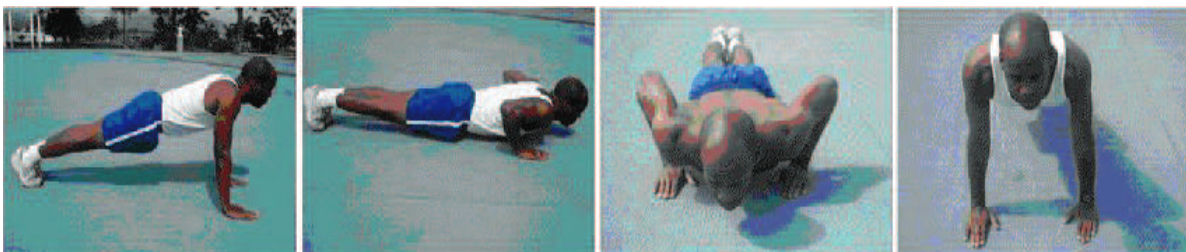
b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;

c) não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;

d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris;

e) parar para descansar; e

f) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício.



Anexo I - Instruções para Realização do TACF (continuação)

QUADRO DE PONTUAÇÃO DO TESTE 2 – ABDOMINAL

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0	0
1	2
2	4
3	6
4	8
5	10
6	12
7	14
8	16
9	18
10	20
11	22
12	24
13	26
14	28
15	30
16	32
17	34
18	36
19	38
20	40
21	42
22	44
23	46
24	48
25	50
26	52
27	54
28	56
29	58
30	60
31	62
32	64
33	66
34	68
35	70
36	72
37	74
38	76
39	78
40	80
41	82
42	84
43	86

Anexo I - Instruções para Realização do TACF (continuação)

QUADRO DE PONTUAÇÃO DO TESTE 2 – ABDOMINAL (continuação)

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
44	88
45	90
46	92
47	94
48 à 54	96
55 à 61	98
≥ 62	100

Observação:

a) O Resultado do “Teste 2” (RT2), em pontos, será usado para compor a Média Aritmética do Resultado Final (RF) do TACF; e

b) Orientações para execução do “Teste 2” (usando como parâmetro a NSCA 54-3/2020):

Duração: 01 (um) minuto.

Tentativa: 01 (uma).

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas ao peito na altura dos ombros, joelhos numa angulação de 90°, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, fixados com o auxílio do avaliador (procurando manter as coxas e os joelhos livres).

1º Tempo: Flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.

2º Tempo: Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.

Contagem: Cada vez que o Tempo 1 se completar, deve ser contada uma repetição.

Nº de repetições: O máximo de repetições corretas que conseguir no tempo de 1 minuto.

Erros mais comuns:

a) soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços;

b) não encostar os cotovelos no terço distal das coxas no Tempo 1;

c) não encostar as costas no solo no Tempo 2;

d) parar em qualquer posição (o teste deverá ser interrompido); e

e) retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.



Anexo I - Instruções para Realização do TACF (continuação)**QUADRO DE PONTUAÇÃO DO TESTE 3 – CORRIDA**

DISTÂNCIA	PONTUAÇÃO
≤ 2040	0
2050 a 2120	20
2130 a 2400	40
2410 a 2690	60
2700 a 2950	80
≥ 2960	100

Observação:

a) O Resultado do “Teste 3” (RT3), em pontos, será usado para compor a Média Aritmética do Resultado Final (RF) do TACF; e

b) Orientações para execução do “Teste 3” (usando como parâmetro a NSCA 54-3/2020):

Duração: 12 (doze) minutos.

Tentativa: 01 (uma).

Local: Pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, com declividade não superior a 1/1000 metros, devidamente aferido. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso.

Preferencialmente, devem existir marcações intermediárias, para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.

Execução: A corrida de 12 (doze) minutos pode ser feita em qualquer ritmo condicionado, podendo intercalar a corrida com caminhada, desde que essa alternância corresponda ao esforço máximo do avaliado para o tempo previsto, não podendo o mesmo parar ou sentar para descansar.

Contagem: O resultado obtido será em função da distância percorrida pelo avaliado durante o tempo estabelecido.

Observação:

a) sugere-se, como opção, para as OM que não dispuserem de pista de atletismo (400m), um circuito de rua com as seguintes especificações: 170m de comprimento e 30m de largura, se possível em curva, marcados de 50 em 50m, perfazendo um total de 400 metros por volta;

b) o teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Neste momento os avaliados iniciarão a volta à calma, caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim devem permanecer até que o instrutor anote a distância por eles percorrida e o libere do teste; e

c) o instrutor responsável durante a aplicação deste teste pode informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido.