

(Fl 1/3 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 dia 16 de julho de 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 do dia 19 de julho de 2024.**

	NOME	RA
1	ARTUR ARAUJO XAVIER DAMA	320009051651
2	DANIEL ALVES SILVA	320009154137
3	DANIEL FELLIPE CARDOSO ALVES	320009619086
4	DAVI DA SILVA ARAUJO	320009657594
5	DAVID AMORIM DE ARAUJO	320008609489
6	DAVIS MAXWELL SILVA SANTOS	320008943911
7	DEVID KAUA PEREIRA DE JESUS	320009130381
8	DOUGLAS ALVES JANUARIO	320009527412
9	EDUARDO BERNARDINO DE SOUSA	320008715032
10	EDUARDO HENRIQUE FERREIRA FARIAS	320008766261
11	FELIPE FERREIRA BRAGA	320008780077
12	FELIPE LOPES PIRES DE JESUS	320008866024
13	HECTOR RODRIGUES XAVIER	320009039486
14	HITALO MENESES GOMES	320008748233
15	IGOR GOMES FRANCA	320008701121
16	ISAQUE LEAL DE OLIVEIRA	320008638161
17	ITALO MARTINS DE ARAUJO	320008705316
18	JEAN KALLEBE SILVA CARDOSO DE JESUS	320008964372
19	JONATHAS KERLON DOS SANTOS	320009480004
20	JUAN PABLO VIANA DOS SANTOS	320009428575
21	KAUA LOPES DA MATA	320009292555
22	KAUA OLIVEIRA DA SILVA	320009097497
23	KAUA VIRGULINO ARAUJO	320008704269
24	KAUAN PEREIRA DOS SANTOS	320008985196
25	KEVIN DE PAIVA MOURAO	320009189672
26	LEANDRO DAVI OLIVEIRA DE SOUZA	320009004997

(Fl 2/3 Convocação para o TACF)

27	MANOEL ALVES DOS SANTOS SILVA	320008869300
28	MATEUS DANIEL SANTOS OLIVEIRA	320009370416
29	MATHEUS DOMINGUES ALVES	320008365399
30	MATHEUS GOMES PRADO	320008306511
31	MAXUEL MARTINS DE SOUSA	320008274874
32	MIGUEL SOUZA FONTES	320009601767
33	MURILO HENRIQUE DE LIMA MAGALHAES	320009197027
34	PAULO GABRIEL DA SILVA CASTRO	320009021033
35	PAULO HENRIQUE DE SOUZA RIBEIRO	320008900929
36	PAULO HENRIQUE DOS SANTOS DOURADO	320009280472
37	PAULO HENRIQUE LUSIANO SARDINHA	320009301259
38	PEDRO GABRIEL DE SOUSA DOS SANTOS	320008863890
39	PEDRO HENRIQUE MARQUES PEREIRA	320008842842
40	PEDRO ROBERTO ALVES DE ALMEIDA	320008679704
41	RAIKE RODRIGUES DA SILVA	320008902292
42	RAMON DOS SANTOS DE SOUZA	320009044149
43	RIAN RODRIGUES DE OLIVEIRA	320008502540
44	RICARDO ANTONIO ROCHA CHAVES	320008573392
45	THIAGO MOTA FERNANDES COSTA	320008798599
46	TIAGO MEDEIROS DOS SANTOS	320009027775

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).

(Fl 3/3 Convocação para o TACF)

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, 16 de julho de 2024.

EDERSON DE OLIVEIRA PEREIRA Major Intendente
Presidente da Comissão de Seleção Complementar 2ª/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;

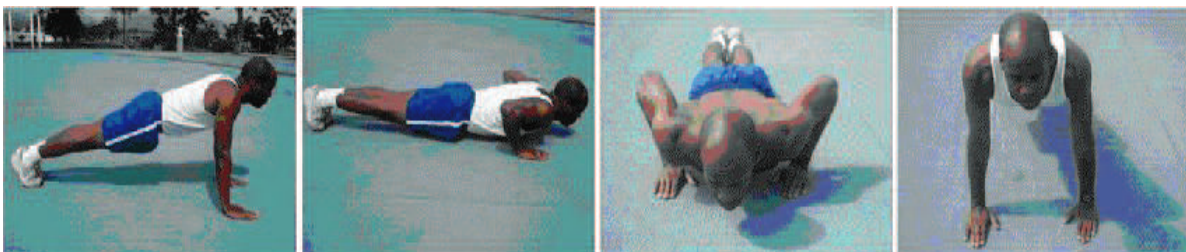
b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;

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.