

ANEXO DA PORTARIA Nº 371/2014-DG

Descrição dos testes propostos:

1. Avaliação da capacidade aeróbica ou cardiorrespiratória: teste de corrida de 12 minutos (teste de *Cooper*). Nesse teste o avaliado deverá cumprir a maior distância possível num tempo máximo de 12 minutos, sendo os critérios de aprovação os seguintes:

Faixa etária (em anos)	Distância (em metros) Masculino	Distância (em metros) Feminino
30-39	1.330	1.190
40-49	1.190	1.050
Acima de 49	1.120	980

2. Avaliação da força/resistência muscular de membros superiores: teste de flexão de braço em quatro apoios para homens e em seis apoios para mulheres. A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto, sendo os critérios de aprovação os seguintes:

Faixa etária (em anos)	Repetições Masculino	Repetições Feminino
30-39	8	6
40-49	7	4
50-59	5	2
Acima de 59	4	1

3. Avaliação de resistência muscular localizada (musculatura abdominal): teste de abdominal com pernas flexionadas. A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto, sendo os critérios de aprovação os seguintes:

Faixa etária (em anos)	Repetições Masculino	Repetições Feminino
30-39	15	11
40-49	12	5
50-59	9	2
Acima de 59	5	1

JG