

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 |

381