

ANEXO C – IRISME CIOpEsp

EXAME DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS (CAC)

1. PROVAS DO CAC

DIA	PROVAS	PADRÃO MÍNIMO
1º	1. Corrida de 8.000 m	39 minutos
	2. Flexão na Barra	12 repetições
	3. Abdominal	64 repetições
	4. Flexão de Braço	35 repetições
2º	5. Subida na Corda Vertical	04 metros
	6. Natação Utilitária de 800 m	40 minutos
	7. Natação Utilitária 800 m (pptm) Esta prova será realizada apenas no CIOpEsp durante o Exame de Aptidão Física Complementar	40 minutos
	8. Flutuação	30 minutos
	9. Apneia estática	60 segundos
	10. Apneia dinâmica	15 metros
3º	11. Marcha de 16 km	Até 2 horas 45 minutos

2. CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO (CAC)

a. Exame de Aptidão Física Preliminar e Complementar (EAFP e E AFC)

1) As Provas poderão ser realizadas em até duas tentativas, com intervalo de, pelo menos, um dia de intervalo da primeira para a segunda tentativa, com exceção da marcha de 16 km, que terá apenas uma tentativa.

2) A falta à primeira tentativa ou sua desistência somente poderá ocorrer por motivo de força maior, plenamente justificado pelo candidato ao chefe da comissão de aplicação do EAF. Havendo uma tentativa subsequente, em virtude de o candidato não ter atingido o índice da prova (por insuficiência ou falta à prova), deverá ser escalado outro militar para a aplicar os testes, bem como o Chefe da Comissão de Aplicação do EAF deverá supervisionar pessoalmente a execução do EAF.

3) Não haverá escalonamento de faixas etárias para qualquer das provas.

4) O comparecimento dos militares designados pelo DGP às atividades previstas para a Seleção Preliminar será considerado ato de serviço e a falta a estas atividades deverá ser participada por escrito ao C Mil A.

5) Caso o candidato ao CAC não desejar realizar alguma das tentativas subsequentes ou o restante do EAF deverá preencher e assinar o Termo de Desistência a ser entregue ao Chefe da Comissão de Aplicação do EAF.

6) O militar deverá realizar todas as provas buscando o melhor resultado, mesmo que não tenha condições de atingir todos os índices mínimos, pois todos os resultados serão considerados por ocasião do processo de análise e designação dos candidatos para a Seleção Complementar.

7) O fardo aberto para as provas em ambiente aquático será composto de: cinto NA e suspensório; porta-carregadores de fuzil; porta-pistola; porta-carregador de pistola; porta-curativo; porta-cantil, cantil (completo de água) e caneco.

b. Corrida de 8.000m

1) Correr 8.000 metros em terreno plano, em até 39 (trinta e nove) minutos. Caso haja desnível no percurso, este deverá ser suave e, na medida do possível, compensado por um desnível inverso (neste caso, seria ideal que a chegada coincida com a largada). O tempo de realização será registrado para avaliações posteriores.

2) Caso o candidato não consiga percorrer o itinerário no tempo previsto, ainda assim deverá ser registrado o seu tempo de realização, conforme o item anterior.

3) Será realizada com a calça e o coturno do uniforme 9º C2.

4) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

c. Flexão na Barra

1) Executar 12 (doze) flexões de braço na barra fixa, sem limite de tempo. O número de flexões realizadas será registrado para avaliações posteriores.

2) Posição inicial com braços estendidos, com a pegada na barra em pronação (palmas das mãos para frente), com o polegar envolvendo-a, mãos afastadas conforme a abertura dos ombros e corpo estático.

3) Serão consideradas execuções válidas apenas aquelas em que o militar conseguir ultrapassar a barra com o queixo (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço), após realizar uma ascensão simétrica, e descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais).

4) Não será permitido impulso ou “galeio”, pedalada, encostar os pés no solo ou utilizar-se de qualquer tipo de auxílio de apoio, inclusive do queixo na barra. Também não será permitido desconectar uma das mãos para relaxar um dos braços e conectá-la novamente. Poderá haver a mudança da pegada na barra durante a sua execução (caso esteja escorregando).

5) Caso o candidato não consiga realizar o número previsto de flexões na barra, ainda assim deverá ser registrado o seu resultado, conforme os itens anteriores.

6) Será realizada com a calça e o coturno do uniforme 9º C2.

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

d. Abdominal

1) Executar 64 (sessenta e quatro) flexões abdominais (“ama-seca”) sucessivas, em até 02 (dois) minutos, em terreno plano (podendo ser realizada em tatame, terreno gramado, asfaltado ou acimentado, no máximo coberto por lona, não podendo ser realizada em colchão). O número de flexões realizadas será registrado para avaliações posteriores.

2) Posição inicial em decúbito dorsal, com pernas flexionadas e braços flexionados com as mãos atrás da nuca. O avaliador deverá estar posicionado sobre os pés do executante, servindo de lastro e verificando a execução do exercício.

3) Serão consideradas execuções válidas apenas aquelas em que o militar, no movimento ascendente, conseguir tocar com um cotovelo o seu joelho oposto, e, no retorno do movimento, encostar as espáduas no chão, caracterizando uma execução completa. Na ascensão seguinte, o toque no joelho deverá se dar com o cotovelo oposto.

4) Será permitida a parada, desde que na posição inicial (deitado), podendo o candidato retirar as mãos da nuca e realizar massagens abdominais. O tempo, em hipótese alguma, será interrompido (máximo 02 minutos).

5) Caso o candidato não consiga realizar o número previsto de flexões abdominais, ainda assim deverá ser registrado o seu resultado, conforme os itens anteriores.

6) Será realizada com a calça e o coturno do uniforme 9º C2 .

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

e. Flexão de Braço

1) Executar 35 (trinta e cinco) flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, sucessivas, sem limite de tempo, em terreno plano. O número de flexões realizadas será registrado para avaliações posteriores.

2) Posição inicial com apoio de frente sobre o solo, pontas dos dedos das mãos para frente, com braços estendidos, mãos afastadas conforme a abertura dos ombros e pés unidos, apoiados sobre o solo.

3) Serão consideradas execuções válidas apenas aquelas em que o militar flexionar os braços além de 90°, desde que toque com o seu tronco (peito) a mão do verificador que estará apoiada sobre o solo, com o punho cerrado, dedo mínimo para baixo e polegar para cima (“pegada em martelo”). Tronco e pernas deverão ser erguidos e abaixados simultaneamente por ocasião da realização das flexões.

4) Será permitida a parada, desde que na posição inicial, porém não será permitido tirar uma das mãos do solo durante a execução.

5) Caso o candidato não consiga realizar o número previsto de flexões de braço, ainda assim deverá ser registrado o seu resultado, conforme os itens anteriores.

6) Será realizada com a calça e o coturno do uniforme 9º C2.

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

f. Subida de 4m na corda vertical

1) Subir 04 (quatro) metros em corda vertical, de sisal, com o diâmetro de 1,5 (uma e meia) polegada, sem impulso inicial a partir da base (solo ou colchão), sem o auxílio dos pés ou

pernas, com a corda distendida ao lado do corpo, sem limite de tempo. A altura subida será registrada para avaliações posteriores.

2) A corda deverá estar balizada aos 0,0 (zero), 3,0 (três), 3,5 (três e meio) e 4,0 (quatro) m de altura. A marcação deverá ser ultrapassada por ambas as mãos do candidato, para ser considerada. A marcação inicial (referente ao 0,0 m) deverá estar a 1,80 m (um metro e oitenta centímetros) de altura, de modo que o candidato esteja com ambas as mãos abaixo da mesma quando começar a subida.

3) Caso o candidato não consiga subir a altura prevista, ainda assim deverá ser registrada a altura subida, conforme os itens anteriores.

4) Será realizada com a calça e o coturno do uniforme 9º C2 .

5) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

g. Natação Utilitária de 800m

1) A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático, em um tempo de até 40 (quarenta) minutos. O tempo de realização será registrado para avaliações posteriores.

2) O militar deverá nadar 800 metros, em qualquer estilo, não sendo permitido o nado submerso (quando o militar permanecer mais de 5 segundos com todo o corpo abaixo da linha d'água), partindo da posição de pé ou de flutuação natural, sem impulso, não podendo apoiar-se em qualquer auxílio para flutuação, ou mesmo nas bordas da piscina, durante todo o percurso. Na virada, o militar poderá tocar apenas as mãos na parede da piscina, não podendo fazê-lo com os pés.

3) Caso o candidato não consiga nadar no tempo previsto ou a distância prevista, deverão ser registrados o seu tempo de realização e a distância percorrida, conforme os itens anteriores.

4) A prova será realizada com uniforme 9º C2 (calça, blusa de combate, camiseta camuflada), coturno, armado de “pau de fogo”, sem cobertura, com as mangas abaixadas ou arregaçadas e com equipamento individual (fardo aberto) e cantil cheio.

5) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

h. Natação Utilitária de 800m (“PPTM”)

1) Esta prova será realizada apenas no CIOpEsp durante o Exame de Aptidão Física Complementar, não sendo realizada no Comando Militar de Área responsável pela Seleção Preliminar.

2) A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático, preferencialmente em ambiente não controlado, no tempo de até 40 (quarenta) minutos. O tempo de realização será registrado para avaliações posteriores.

3) O militar deverá nadar 800 metros, em qualquer estilo, não sendo permitido o nado submerso (quando o militar permanecer mais de 5 segundos com todo o corpo abaixo da linha d'água), partindo da posição de pé ou de flutuação natural, sem impulso, não podendo apoiar-se em

qualquer auxílio para flutuação, ou mesmo nas bordas da piscina, durante todo o percurso. Na virada, o militar poderá tocar apenas as mãos na parede da piscina, não podendo fazê-lo com os pés.

4) Caso o candidato não consiga nadar no tempo previsto ou a distância prevista, deverão ser registrados o seu tempo de realização e a distância percorrida, conforme os itens anteriores.

5) A prova será realizada com uniforme 9º C2 (calça, blusa de combate, camiseta camuflada), coturno, armado de “pau de fogo” e PPTM (nadadeira, máscara de mergulho e snorkel), sem cobertura, com as mangas abaixadas e com equipamento individual (fardo aberto) e cantil cheio.

6) O equipamento de mergulho, PPTM, a ser utilizado será obrigatoriamente o fornecido pela seção náutica do CIOpEsp.

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas.

h. Flutuação

1) A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático sem correnteza, preferencialmente em piscina, em um tempo de 30 (trinta) minutos. O tempo de realização será registrado para avaliações posteriores.

2) O militar deverá manter o corpo na vertical (caracterizado por não haver afloramento de barriga, nádegas, cintura, pernas e pés) e não poderá realizar deslocamentos que excedam a área de uma circunferência de 2,5 (dois vírgula cinco) metros de diâmetro, nem poderá apoiar-se em qualquer auxílio (de flutuação ou bordas da piscina) durante a prova. Para tal, a área de flutuação deverá ser balizada por cordas de nylon e/ou raias, que não deverão ser tocados pelo candidato durante a realização da prova.

3) A contagem do tempo terá início com o candidato na posição de pé ou de flutuação natural.

4) Caso o candidato não consiga flutuar o tempo previsto, ainda assim deverá ser registrado o seu tempo de realização, conforme os itens anteriores.

5) A prova será realizada com 9º C2 (calça, blusa de combate, camiseta camuflada e coturno), armado de “pau de fogo”, sem cobertura, com as mangas abaixadas ou arregaçadas e com equipamento individual (fardo aberto) e cantil cheio.

6) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas

i. Apneia estática

1) A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático, preferencialmente em ambiente não controlado.

2) O candidato deve permanecer em apneia única por 60 (sessenta) segundos ininterruptos, sem que qualquer parte do corpo do militar aflore na superfície. O tempo que o candidato permanecer em apneia será registrada para avaliações posteriores.

3) A área a ser realizada a prova deverá ser balizada por raias e/ou cordas de nylon, não sendo permitido ao candidato tocar com nenhuma parte do corpo no balizamento.

4) A partida deverá ser na posição de pé ou de flutuação natural.

5) Caso o candidato não consiga permanecer em apnéia o tempo de 60 segundos, ainda assim deverá ser registrada o tempo, conforme os itens anteriores.

6) A prova será realizada com uniforme 9º C2 (calça, blusa de combate, camiseta camuflada) com coturno, desarmado, sem cobertura, com as mangas abaixadas e com equipamento.

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas seguidas.

j. Apneia dinâmica

1) A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático, preferencialmente em ambiente não controlado, sem limite de tempo.

2) O percurso de 15 metros deve ser realizado em apnéia única, em qualquer estilo, sem que qualquer parte do corpo do militar aflore na superfície. A distância percorrida será registrada para avaliações posteriores.

3) A área a ser transposta deverá ser balizada por raias e/ou cordas de nylon; aos 0 (zero), 10 (dez) e 15 (quinze) m de distância. A marcação deverá ser ultrapassada pelo corpo do candidato, para ser considerada. Poderá haver o toque do corpo do militar no balizamento, desde que o nado submerso termine após o mesmo.

4) A partida deverá ser sem impulso, na posição de pé ou de flutuação natural.

5) Caso o candidato não consiga mergulhar a distância prevista, ainda assim deverá ser registrada a distância mergulhada, conforme os itens anteriores.

6) A prova será realizada com uniforme 9º C2 (calça, blusa de combate, camiseta camuflada) com coturno, desarmado, sem cobertura, com as mangas abaixadas e com equipamento.

7) A prova poderá ser realizada em até duas tentativas seguidas.

l. Marcha de 16 km

1) Marchar 16 (dezesseis) quilômetros em percurso variado por estradas e através campo, em um tempo de até duas horas e quarenta e cinco minutos. Caso haja desnível no percurso, este deverá ser suave e, na medida do possível, compensado por um desnível inverso (neste caso, seria ideal que a chegada coincidissem com a largada). O tempo de realização será registrado para avaliações posteriores.

2) Será realizada com uniforme 9º C2 (calça, camiseta camuflada, blusa de combate, com coturno), com gorro, armado de fuzil (com carregador), pistola (com carregador), faca de trincheira e com fardo aberto e fardo de combate.

3) O fardo aberto será composto de: cinto NA e suspensório; porta-carregador de fuzil com dois carregadores de fuzil (com munição); porta-pistola; porta-carregador de pistola; um

carregador de pistola (com munição); porta-curativo; porta-cantil, cantil (completo de água) e caneco; e porta-carregador de fuzil com kit de manutenção.

4) O fardo de combate deverá ser preparado com pelo menos 15 (quinze) quilogramas (kg) de carga em mochila de grande ou média capacidade. A água do cantil do fardo aberto poderá ser consumida durante a realização da marcha. O candidato também poderá consumir água que esteja transportando na sua mochila, desde que esta esteja com o peso previsto ao final da marcha.

5) Caso o candidato não consiga percorrer o itinerário no tempo previsto, deverá ser registrado o seu tempo de realização, conforme os itens anteriores.

6) Haverá pesagem da mochila no início e ao término da marcha. Caso seu peso seja inferior a 15 (quinze) kg, o candidato será considerado inapto no EAF.

7) A prova será realizada em tentativa única.