



PODER JUDICIÁRIO FEDERAL
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 15ª REGIÃO
Gabinete da Presidência

ANEXO II

DESCRIÇÕES DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

1. TESTE DE ABDOMINAL (RESISTÊNCIA MUSCULAR)

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

- Posição inicial: a(o) servidora(or) deve estar deitada(o) (decúbito dorsal), com os dedos das mãos tocando as têmporas, joelhos e cotovelos flexionados, sendo suportada(o) nos tornozelos por uma pessoa.
- Execução: em dois tempos. No primeiro tempo, a(o) servidora(or) deverá flexionar o abdome, tocando o cotovelo direito no joelho direito e o cotovelo esquerdo no joelho esquerdo, simultaneamente. No segundo tempo, a(o) servidora(or) deverá retornar à posição inicial.

2. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO (FORÇA)

Tempo limite: 1 minuto

Condições de execução:

Masculino

- Posição inicial: o servidor deve estar com ambas as mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos, cabeça erguida, olhando para o horizonte, com o tronco alinhado com as pernas e pés unidos.
- Execução: em dois tempos. No primeiro tempo, o servidor deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo. No segundo tempo, o servidor deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido ao servidor parar na posição inicial.

Feminino

- Posição inicial: a servidora deverá deitar em decúbito ventral, com o corpo reto e as pernas unidas. Dobrar os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no chão, ao nível dos ombros. Erguer o corpo até os braços ficarem estendidos e o peso suportado, completamente, pelas mãos e pelos joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos; não curvar os quadris e as costas.
- Execução: em dois tempos. No primeiro tempo, a servidora deverá flexionar os braços, tocando o peito no solo. No segundo tempo, a servidora deverá estender os braços retornando à posição anterior. É permitido à servidora parar na posição inicial.



PODER JUDICIÁRIO FEDERAL
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 15ª REGIÃO
Gabinete da Presidência

3. TESTE DE COOPER (RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA)

Tempo limite: 12 minutos

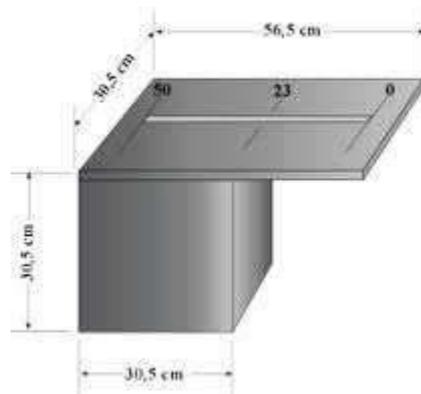
Objetivo do teste: a(o) servidora(or) deverá percorrer a maior distância possível, no tempo de 12 minutos, correndo.

Condições de execução: depois de dada a largada, a(o) servidora(or) deverá correr a maior distância possível. Após o término do teste a(o) servidora(or) deverá permanecer caminhando perpendicularmente à pista, permanecendo assim até ser liberada(o) pela(o) avaliadora(or).

4. TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR, COM BANCO (FLEXIBILIDADE)

Objetivo do teste: a(o) servidora(or) deverá flexionar o tronco com os braços estendidos na maior distância possível.

- Material: para a realização do teste será necessária uma caixa de madeira medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm, sendo que na parte superior, onde se localiza uma escala, haverá um prolongamento de 26 cm e a marcação de 23 cm da escala coincidirá com o ponto onde a(o) avaliada(o) toca a planta dos pés, conforme figura abaixo:



Condições de execução:

- Posição inicial: a(o) servidora(or) deverá sentar-se com os joelhos estendidos, tocando com os pés descalços na caixa, sob o prolongamento com a escala, posicionando as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos sobre a escala.



PODER JUDICIÁRIO FEDERAL
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 15ª REGIÃO
Gabinete da Presidência

- Execução: serão 3 medidas, em que a(o) avaliada(o) executará uma flexão do tronco à frente, mantendo as pernas completamente estendidas, registrando-se o ponto máximo atingido pelas mãos, em centímetros.
- Para fins de avaliação, será considerado o melhor resultado.