

## DOCUMENTO F - PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

1. Os candidatos aos EME devem executar as provas físicas abaixo discriminadas de acordo com as instruções de realização.
2. As provas devem ser executadas correctamente e avaliadas pelos professores do grupo disciplinar de Educação Física de cada EME.
3. As tabelas indicam, para cada exercício, os valores a atingir para obter sucesso nessa prova.
4. Os candidatos que não obtenham sucesso em mais do que um exercício, não ficarão aprovados nas Provas Físicas de Admissão aos EME.
5. As Provas Físicas consistem nos seguintes exercícios:

a) Teste “Vaivém”

1) Objectivo do teste:

- Percorrer a máxima distância possível numa direcção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

2) Equipamento / Instalações:

- É necessária uma superfície plana e com boa aderência, de pelo menos 20-22 metros de comprimento, leitor de CD com volume adequado e o CD com a marcação das cadências, a documentação “FITNESSGRAM” para registo dos resultados, cones e fita métrica para marcação do percurso. Deverá utilizar-se corredores de aproximadamente 1 a 1,5 metros de largura para que cada candidato possa correr à vontade.

3) Instruções para realização do teste:

- Um percurso de 20 metros deverá estar marcado com uma linha marcada no solo ou cones;
- Os candidatos deverão posicionar-se no ponto de partida;
- O CD com as cadências emite uma contagem decrescente de 5 segundos que indica o início da execução do teste;
- Os candidatos correm pela área estipulada e devem tocar na linha ou cone quando ouvirem o sinal sonoro. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se os candidatos atingirem a linha antes do sinal sonoro, deverão esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha antes do sinal sonoro.
- Um sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro no final de cada minuto indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a função do sinal sonoro único alertando ainda os executantes que o ritmo vai acelerar e a velocidade de corrida terá de aumentar para percorrerem a distância de 20 metros em menos tempo.

- Quando o candidato não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. É permitido ao candidato manter-se em prova até que falhe dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos), só então devendo parar.

4) Resultados:

- Neste teste, um percurso corresponde a uma distância de 20 metros (de um extremo ao outro). Os resultados atribuídos correspondem ao total de percursos efectuados. Sendo os valores mínimos exigidos os apresentados no seguinte quadro:

Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
Sexo									
MASC	23	23	23	32	41	41	51	61	61
FEM	15	15	15	23	23	23	23	32	41

b) Composição Corporal (Massa Gorda)

1) Objectivo do teste:

- Calcular a percentagem de massa gorda corporal.

2) Equipamento / Instalações:

- É necessário um adipómetro para efectuar a medição das pregas adiposas e uma balança normal (em substituição dos equipamentos anteriores poderá ser utilizada uma balança que calcule automaticamente a percentagem de massa gorda do utilizador); e a documentação "FITNESSGRAM" para registo dos resultados;

3) Resultados:

- Neste teste, os resultados serão apresentados em termos de percentagem da massa gorda no peso do candidato. Os resultados serão obtidos através da medição das pregas adiposas e pesagem dos candidatos sendo depois aplicados os cálculos e tabelas definidas pelo programa "FITNESSGRAM". Em substituição, poderá ser utilizada a pesagem em balança que calcule automaticamente a massa gorda do utilizador.

Para que o candidato passe nesta "prova" a sua percentagem de massa gorda deverá estar entre os valores apresentados no quadro seguinte:

Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
Sexo									
MASC	Entre 10% e 25% de massa gorda								
FEM	Entre 17% e 32% de massa gorda								

c) Abdominais

1) Objectivo do teste:

- Completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma cadência especificada.

2) Equipamento / Instalações:

- Colchões de ginásio e uma faixa de medida (75x11,5 cm); leitor de CD com volume adequado e o CD com a marcação das cadências; e a documentação "FITNESSGRAM" para registo dos resultados.

3) Instruções para realização do teste:

- O executante assume a posição de decúbito dorsal, joelhos flectidos a um ângulo aproximado de 140°, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão. Os dedos devem estar estendidos e a cabeça em contacto com o colchão;
- A faixa de medida será então colocada em cima do colchão e por debaixo dos joelhos do executante, por forma a que apenas as pontas dos seus dedos toquem a extremidade da faixa de medida;
- Mantendo sempre os calcanhares em contacto com o solo, o candidato deve executar o movimento de flexão do tronco, fazendo deslizar lentamente os seus dedos pela faixa de medida até que a ponta dos dedos alcance a extremidade mais distante. Após ter executado este movimento, o executante deve regressar à posição inicial;
- Este movimento deve ser efectuado lenta e controladamente, de forma a cumprir a cadência de execução estabelecida de 20 repetições por minuto (uma repetição por cada 3 segundos). A cadência de execução será marcada pelo avaliador ou pela gravação do CD "FITNESSGRAM";
- O candidato deve executar o teste até não conseguir mais ou até ao máximo de 75 repetições. Qualquer repetição mal executada não será considerada. À segunda correcção (segunda repetição mal executada) o teste será interrompido. A contagem das repetições é feita quando a cabeça do executante regressa ao colchão.

4) Resultados:

- O resultado final do teste consiste no número total de repetições correctamente executadas, sendo os resultados mínimos para passar este teste, os definidos no seguinte quadro:

Idade Sexo	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
MASC	12	12	15	18	21	24	24	24	24
FEM	12	12	15	18	18	18	18	18	18

d) **Extensão do tronco**

1) Objectivo do teste:

- Elevar a parte superior do corpo 30 cm (valor ideal) a partir do chão e manter essa posição até se efectuar a medição para aferir da flexibilidade do tronco.

2) Equipamento / Instalações:

- Colchões de ginásio; uma régua ou uma fita métrica com 50 cm; e a documentação "FITNESSGRAM" para registo dos resultados.

3) Instruções para realização do teste:

- O candidato deita-se no colchão em decúbito ventral. Os pés encontram-se em extensão e as mãos debaixo das coxas.
- Deve apoiar a cabeça no colchão, de forma a poder olhar para um ponto do colchão próximo do seu nariz. Durante o movimento o executante não deve deixar de focar o seu olhar nesse ponto do colchão;
- Deve elevar o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, até atingir uma elevação máxima de 30 cm;
- A posição elevada deve ser mantida o tempo suficiente para a medição da distância compreendida entre o queixo do executante e o solo;
- Uma vez feita a medição, o candidato deve regressar à posição de repouso de forma controlada;
- São permitidas duas tentativas, sendo registado o melhor resultado das duas execuções;
- Não são considerados válidos movimentos balísticos ou executados com balanço.

4) Resultados:

- O resultado registado é arredondado ao centímetro. Medições acima dos 30 cm serão consideradas e registadas com 30 cm. No quadro seguinte estão apresentados os valores mínimos para a execução deste exercício com aproveitamento:

Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
Sexo									
MASC	23 cm								
FEM	23 cm								

e) **Extensões de Braços**

1) Objectivo do teste:

- Completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência.

2) Equipamento / Instalações:

- Colchões de ginásio; leitor de CD com volume adequado e o CD com a marcação das cadências; e a documentação "FITNESSGRAM" para registo dos resultados.

3) Instruções para realização do teste:

- O candidato assume uma posição de decúbito ventral, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés;
- Para executar o exercício deve elevar-se do chão com a força dos braços até que os tenha estendidos, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. O corpo deve formar uma linha recta da cabeça aos pés enquanto durar a execução do teste;
- De seguida, o executante flexiona os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. Deverá depois retornar à posição de extensão de braços;
- Este movimento deve ser repetido tantas vezes quantas for possível pelo candidato.
- O ritmo de execução deve ser de 20 extensões por minuto (uma flexão/extensão por cada três segundos). A cadência de execução será marcada pelo avaliador ou pela gravação do CD "FITNESSGRAM";
- O teste será interrompido à segunda execução incorrecta.

4) Resultados:

- O resultado final é o número total de extensões executadas correctamente. É possível contabilizar a primeira extensão incorrecta. No quadro seguinte estão apresentados os valores mínimos para a execução deste exercício com aproveitamento:

Idade Sexo	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
MASC	7	7	8	10	12	14	16	18	18
FEM	7	7	7	7	7	7	7	7	7

f) Testes de Flexibilidade

- O teste de flexibilidade é composto por dois exercícios, o de flexibilidade de ombros e o de senta e alcança, descritos nos pontos f.1 e f.2 respectivamente.
- Para se realizar com aproveitamento o Teste de Flexibilidade, o candidato terá que obter resultados positivos em ambos os exercícios.

f.1. - *Flexibilidade de Ombros*

- Objectivo do Teste:
  - Tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.
- Equipamento / Instalações:
  - Documentação "FITNESSGRAM" para registo dos resultados.
- Instruções para realização do teste:

- Para avaliar o ombro direito, o candidato deve alcançar o meio das costas com a mão direita por cima do ombro direito, como se tentasse “puxar um fecho”. Simultaneamente a mão esquerda deve ser colocada atrás das costas, tentando alcançar os dedos da mão direita;
  - Para avaliar o ombro esquerdo, o candidato executa o mesmo movimento com a mão esquerda sobre o ombro esquerdo. Ao mesmo tempo, a mão direita deve tentar tocar os dedos da mão esquerda;
- 4) Resultados:
- O candidato executa este exercício com aproveitamento quando, na avaliação de ambos os ombros, conseguir tocar com os dedos de uma mão nos da outra.

**f.2. - Flexibilidade de Ombros**

- 1) Objectivo do Teste:
- Alcançar, para os lados direito e esquerdo do corpo, a distância mínima especificada de flexibilidade.
- 2) Equipamento / Instalações:
- Caixa “Senta e Alcança” do programa “FITNESSGRAM” e documentação “FITNESSGRAM” para registo dos resultados.
- 3) Instruções para realização do teste:
- O candidato deve posicionar-se sentado junto à caixa, estando descalçado;
  - Seguidamente deverá estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa. A outra perna fica flectida, com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do Joelho da outra perna que se encontra em extensão;
  - Os braços deverão ser estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra;
  - Com as palmas das mãos viradas para baixo, o candidato flectirá o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa pelo menos durante 1 segundo;
  - Depois de medir um dos lados, o candidato troca a posição das pernas e recomeça o exercício do lado oposto;
  - É permitido que o Joelho flectido se mova para o lado de forma a não impedir o movimento do tronco.
- 4) Resultados:
- Neste teste, os resultados serão registados em centímetros (arredondados ao cm). Para que este exercício seja realizado com aproveitamento, o executante deverá obter valores, com ambas as pernas, iguais ou superiores aos definidos na seguinte tabela:

Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17 ou + anos
Sexo									
MASC	20	20	20	20	20	20	20	20	20
FEM	23	23	25,5	25,5	25,5	25,5	30,5	30,5	30,5

g) Quadro geral de resultados a cumprir pelos candidatos

Idade e Sexo	Exercício	Vaivém	Massa Gorda	Abdominais	Extensão do Tronco	Extensões de Braços	Flexibilidade	
							Ombro	Senta e Alcança
9	Masc.	23	Masc.: 10% a 25 % Fem.: 17% a 32%	12	Mínimo: 23 cm	7	Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	20
	Fem.	15		12		7		23
10	Masc.	23		12		7		20
	Fem.	15		12		7		23
11	Masc.	23		15		8		20
	Fem.	15		15		7		25,5
12	Masc.	32		18		10		20
	Fem.	23		18		7		25,5
13	Masc.	41		21		12		20
	Fem.	23		18		7		25,5
14	Masc.	41		24		14		20
	Fem.	23		18		7		25,5
15	Masc.	51		24		16		20
	Fem.	23		18		7		30,5
16	Masc.	61		24		18		20
	Fem.	32		18		7		30,5
17	Masc.	61		24		18		20
	Fem.	41		18		7		30,5