



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENS Nº 347 -T/DE-2, DE 01 DE DEZEMBRO DE 2009.

Altera dispositivos nas Instruções Específicas para o Exame de Admissão aos Cursos de Adaptação de Médicos, Dentistas e Farmacêuticos do ano de 2010 (IE/EA CAMAR/CADAR/CAFAR 2010), aprovadas pela Portaria DEPENS nº 171-T/DE-2, de 15 de junho de 2009.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA, no uso das atribuições que lhe confere artigo 2º das Instruções Gerais para os exames de admissão e de seleção atribuídos ao Departamento de Ensino da Aeronáutica, aprovadas pela Portaria DEPENS nº 280/DE-2, de 30 de setembro de 2009,

RESOLVE:

Art. 1º Alterar o Anexo E das Instruções Específicas para o Exame de Admissão aos Cursos de Adaptação de Médicos, Dentistas e Farmacêuticos do ano de 2010 (IE/EA CAMAR/CADAR/CAFAR 2010), aprovadas pela Portaria DEPENS nº 171-T/DE-2, de 15 de junho de 2009, passando a vigorar conforme a seguir:

Anexo E – Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF)

- 1 O Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) visa medir e avaliar o padrão individual a ser atingido pelo candidato inscrito no EA-CAMAR/CADAR/CAFAR 2010.
- 2 O padrão individual a ser atingido durante o TACF servirá de parâmetro para aferir se o candidato possui as condições mínimas necessárias para suportar o esforço físico a que será submetido durante o curso, com vistas ao final deste ser capaz de atingir os padrões exigidos do militar da ativa.
- 3 O TACF será realizado em um único dia. Serão executados os quatro exercícios que se seguem.
- 4 Será considerado APTO o candidato que for aprovado em todos os exercícios, conforme se segue:

EXERCÍCIO Nº 1 – AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL

Será avaliada através da flexão do tronco sobre as coxas.

Duração: 01 (um) minuto.
Tentativas: 02 (duas).
Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas ao peito na altura dos ombros, joelhos numa angulação de 90º, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao

(Folha 2/3 da Portaria DEPENS nº 347 -T/DE-2, de 01 de dezembro de 2009.)

Tempo único: solo, fixados com o auxílio do avaliador (procurar manter as coxas e os joelhos livres).
 Contagem: flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.
 Tempo: voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.
 cada vez que o 1º tempo se completar, deve ser contada uma repetição.

SEXO	DESEMPENHO MÍNIMO
MASCULINO	18
FEMININO	12

Erros mais comuns:

- soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços;
- não encostar os cotovelos no terço distal das coxas;
- não encostar as costas no solo no retorno à posição inicial;
- parar para descansar;
- não manter os joelhos na angulação de 90°; e
- retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.

EXERCÍCIO Nº 2 – AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES

Duração: Será feita por meio de flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo.
 Tentativa: sem limite de tempo.
 Posição inicial: 02 (duas).
 apoio de frente, com as palmas das mãos sobre o solo, ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido.
 1º Tempo: flexionar os membros superiores, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, passando as costas da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora, aproximadamente 45° com relação ao tronco.
 2º Tempo: estender os mesmos, voltando à posição inicial.
 Contagem: quando completar a extensão, deverá ser contada uma repetição.

SEXO	DESEMPENHO MÍNIMO
MASCULINO	10
FEMININO	7

Erros mais comuns:

- mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;
- não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;
- elevantar primeiro o tronco e depois os quadris;
- parar para descansar;
- aproximar os cotovelos do tronco durante as execuções finais, aproximando os braços do tronco; e
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício.

EXERCÍCIO Nº 3 – AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES

Será avaliada por intermédio de um salto à frente, em distância, a partir de uma posição estática.

(Folha 3/3 da Portaria DEPENS nº 347 -T/DE-2, de 01 de dezembro de 2009).-----

- Duração:** sem limite de tempo.
- Tentativas:** 02 (duas).
- Posição Inicial:** em pé, estático, pés alinhados e paralelos sem tocar a linha ou faixa de demarcação do exercício.
- 1º Tempo:** ao comando de "iniciar" do avaliador, o candidato(a) deverá saltar à frente com movimento simultâneo dos pés, objetivando atingir o ponto mais distante no solo. É permitida a movimentação livre de braços, tronco e pernas.
- 2º Tempo:** aterrissar, apoiando o calcanhar no solo, procurando manter a posição em pé.
- Marcação da Distância:** a distância será demarcada com duas fitas, faixas ou linhas no chão de forma que a espessura das mesmas será computada no valor medido. O candidato(a), para ser aprovado, não poderá encostar nenhuma parte do corpo nas marcações ou dentro do intervalo discriminado por elas. A parte do corpo mais próxima da linha de saída que tocar o solo, será a referência para a aferição da distância alcançada.

Erros mais comuns:

- saltar com somente um dos pés;
- na aterrissagem, projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento;
- tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha.

SEXO	DESEMPENHO MÍNIMO
MASCULINO	1,80 m
FEMININO	1,40 m

EXERCÍCIO Nº 4 – AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA

Será realizada por meio de uma corrida ou de uma marcha de 12 minutos.

- Duração:** 12 (doze) minutos.
- Tentativa:** 01 (uma).
- Local:** pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, preferencialmente, com 500x100 metros, com declividade não superior a 1/1000, devidamente aferidos. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso. Sempre que possível, realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.
- Execução:** a corrida de 12 (doze) minutos poderá ser feita em qualquer ritmo condicionado, podendo intercalar a corrida com caminhada, desde que essa alternância corresponda ao esforço máximo do avaliado para o tempo previsto, não podendo o mesmo parar ou sentar para descansar.

SEXO	DESEMPENHO MÍNIMO
MASCULINO	1.850 m
FEMININO	1.500 m

Observação: o candidato que não atingir o desempenho mínimo em qualquer um dos exercícios exigidos no TACF será considerado NÃO APTO.

Art. 2º Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação.


Ten Brig Ar JOÃO MANOEL SANDIM DE REZENDE
Diretor-Geral do DEPENS