



**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA**

PORTARIA DEPENS Nº 348 -T/DE-2, DE 01 DE DEZEMBRO DE 2009.

Altera dispositivos nas Instruções Específicas para o Exame de Admissão ao Estágio de Adaptação de Oficiais Engenheiros da Aeronáutica do ano de 2010 (IE/EA EAOEAR 2010), aprovadas pela Portaria DEPENS nº 173-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 ao Estágio de Adaptação de Oficiais Engenheiros da Aeronáutica do ano de 2010 (IE/EA EAOEAR 2010), aprovadas pela Portaria DEPENS nº 173-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-EAOEAR 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 estágio, 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 solo, fixados com o auxílio do avaliador (procurar manter as coxas e os joelhos livres).

(Folha 2/3 da Portaria DEPENS nº 348 -T/DE-2, de 01 de dezembro de 2009.)

Tempo único: flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.  
 Contagem: voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.  
 Tempo: 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 90º; e
- retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.

**EXERCÍCIO Nº 2 – AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES**

Será feita por meio de flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo.

Duração: sem limite de tempo.

Tentativa: 02 (duas).

Posição inicial: 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 45º 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 348 -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; e
- 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 500/100 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   
 Diretor-Geral do DEPENS