



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA RODoviÁRIA FEDERAL  
DIREÇÃO-GERAL  
INSTRUÇÃO NORMATIVA PRF Nº 133, DE 26 DE JULHO DE 2024

Altera o Anexo IV da Instrução Normativa PRF nº 120, de 12 de dezembro de 2023.

O DIRETOR-GERAL DA POLÍCIA RODoviÁRIA FEDERAL, no uso da competência que lhe confere o Decreto nº 11.348, de 1º de janeiro de 2023, e tendo em vista o disposto na Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, bem como o contido nos processos nº [08650.031201/2023-19](#) e nº [08650.026049/2023-44](#), resolve:

Art. 1º O Anexo IV da INSTRUÇÃO NORMATIVA PRF Nº 120, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2023 (SEI Nº [52849365](#) e Nº [52849187](#)), passa a vigorar na forma do disposto no Anexo desta Instrução Normativa.

Art. 2º Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

ANTÔNIO FERNANDO SOUZA OLIVEIRA

PRF

Documento assinado eletronicamente por **ANTONIO FERNANDO SOUZA OLIVEIRA**, Diretor-Geral, em 29/07/2024, às 11:09, horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 10, § 2º, da Medida Provisória nº 2.200-2, de 24 de agosto de 2001, no art. 4º, § 3º, do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020, e no art. 42 da Instrução Normativa nº 116/DG/PRF, de 16 de fevereiro de 2018.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://sei.prf.gov.br/verificar>, informando o código verificador **58274968** e o código CRC **94C704ED**.

**ANEXO DA INSTRUÇÃO NORMATIVA PRF Nº 133, DE 26 DE JULHO DE 2024 (SEI Nº [58274968](#))**

REGULAMENTO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF  
(SEI Nº [58275737](#))

**PRF****REGULAMENTO DO TAF**

Regulamenta o Teste de Aptidão Física no âmbito da Polícia Rodoviária Federal (TAF).

**Anexo da IN PRF nº 133**, de 26 de julho de 2024 (SEI Nº 58274968), que altera o Anexo IV da IN PRF nº 120, de 12 de dezembro de 2023 (SEI Nº 52849365).



Processo nº 08650.031201/2023-19



SEI nº 58274968



# PRF

## REGULAMENTO DO TAF

Regulamenta o Teste de Aptidão Física no âmbito da Polícia Rodoviária Federal (TAF).

**Anexo da IN PRF nº 133**, de 26 de julho de 2024 (SEI Nº 58274968), que altera o Anexo IV da IN PRF nº 120, de 12 de dezembro de 2023 (SEI Nº 52849365).

## **Objeto, finalidade e disposições gerais**

Art. 1º Este Regulamento disciplina o Teste de Aptidão Física - TAF no âmbito da Polícia Rodoviária Federal.

Parágrafo único. O TAF é um dos programas institucionais que integram a Política de Atenção à Saúde Integral dos Servidores da Polícia Rodoviária Federal - SaúdePRF e consiste no conjunto de testes aplicados aos servidores deste órgão com o intuito de fomentar a aptidão física voltada à saúde integral dos participantes.

Art. 2º O TAF terá abrangência nacional e será acessível a todos os servidores da Polícia Rodoviária Federal, devendo ser aplicado anualmente.

Art. 3º São finalidades do TAF:

I - acompanhar os níveis das capacidades aeróbia, força muscular, resistência muscular, potência e flexibilidade, qualidades físicas diretamente associadas à saúde e fundamentais para o exercício da atividade ocupacional no âmbito da Polícia Rodoviária Federal; e

II - mensurar a aptidão física dos servidores da Polícia Rodoviária Federal:

- a) participantes da Educação Física Institucional - EFI;
- b) participantes do Programa de Gestão da Polícia Rodoviária Federal - PGPRF;
- c) submetidos à Avaliação de Desempenho Individual - ADI;
- d) voluntários a participar de ações ensejadoras de Indenização por Flexibilização Voluntária do Repouso Remunerado - IFR;
- e) inscritos em ação de desenvolvimento, cujo processo seletivo conste a exigência do TAF; e
- f) interessados ou impactados por outros programas e ações institucionais, em que a aptidão física compõe os critérios de participação previamente definidos.

§ 1º A participação no TAF é obrigatória para os servidores que se encontrem nas situações a que se referem o inciso II do *caput*.

§ 2º Os servidores a que se referem o inciso II do *caput* deverão atentar-se aos pressupostos estabelecidos nas normas específicas dos respectivos institutos.

Art. 4º As qualidades físicas objetivamente mensuradas no TAF são força, resistência, flexibilidade, agilidade e capacidade aeróbia.

Art. 5º São requisitos para participação no TAF:

- I - ser servidor ativo do quadro efetivo da Polícia Rodoviária Federal; e
- II - não encontrar-se em gozo de licença e/ou afastamento legal.

Parágrafo único. O servidor participante deverá cumprir as disposições deste Regulamento, dos editais e demais documentos específicos que regulem a execução do TAF.

## **Das Definições**

Art. 6º Para fins do disposto neste Regulamento, considera-se:

I - Política de Atenção à Saúde Integral dos Servidores da Polícia Rodoviária Federal - SaúdePRF: conjunto de ações, projetos e programas institucionais, que têm por objetivo a promoção de conhecimento sobre as medidas de prevenção de doenças, assim como a conscientização dos servidores e colaboradores acerca da necessidade de preservar a saúde e a qualidade de vida no ambiente de trabalho e fora dele, inclusive por meio de incentivo à adoção de hábitos saudáveis de alimentação e à prática de atividades físicas regulares;

II - Educação Física Institucional - EFI: programa que tem por objetivo incentivar a prática de atividade física por parte dos servidores participantes, por meio da concessão de período para a prática de atividades físicas, durante a jornada de trabalho do servidor, conforme previsto em regulamento próprio;

III - Programa de Gestão da Polícia Rodoviária Federal - PGPRF: ferramenta de gestão respaldada pela norma de procedimentos gerais emitida pelo Órgão Central do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal - SIPEC, destinada às atividades da Polícia Rodoviária Federal em que os resultados possam ser efetivamente mensurados e que, pelas características e atividades, permitam o acompanhamento do desempenho do participante;

IV - Avaliação de Desempenho Individual - ADI: avaliação que visa aferir o desempenho do servidor no exercício das atribuições do cargo e sua contribuição para o alcance das metas e objetivos institucionais;

V - Indenização por Flexibilização Voluntária do Repouso Remunerado - IFR: indenização de caráter temporário e emergencial, a ser concedida ao integrante da carreira de Policial Rodoviário Federal que, voluntariamente, deixar de gozar integralmente do repouso remunerado de seu regime de turno ou escala, para participar de eventuais ações relevantes, complexas ou emergenciais que exijam significativa mobilização da Polícia Rodoviária Federal em atendimento da demanda das atividades de policiamento e de fiscalização;

VI - Plataforma Eletrônica PRF Saúde: sistema integrado de coleta, registro e gestão de dados, análises epidemiológicas, administração de projetos de saúde, ações de prevenção de doenças e promoção e vigilância em saúde, e da qualidade de vida no âmbito individual e de trabalho, possuindo o objetivo de ser referência em informações, atividades, ações e educação em saúde na Polícia Rodoviária Federal;

VII - Plataforma de Registro, Processamento e Gestão de Frequência: ferramenta oficial de controle de assiduidade e pontualidade e de banco de horas dos servidores da Polícia Rodoviária Federal; e

VIII - Sistema de Avaliação de Desempenho Individual - SIADI: sistema administrativo da Polícia Rodoviária Federal que visa permitir o registro e

gerenciamento das avaliações individuais de desempenho dos agentes desta instituição, por um avaliador designado para essa função.

## **Das Comissões Nacional e Regionais do TAF**

Art. 7º Ficam instituídas as seguintes comissões para atuação no TAF:

I - Comissão Nacional para Aplicação do TAF - CONAT, no âmbito da Diretoria de Gestão de Pessoas; e

II - Comissão Regional para Aplicação do TAF - CORAT, no âmbito das unidades de gestão de pessoas das Superintendências, da UniPRF e da Sede Nacional.

Art. 8º A CONAT será composta por 5 (cinco) servidores indicados pela Diretoria de Gestão de Pessoas, dos quais, 2 (dois) deverão possuir formação na área da saúde e 1 (um) deverá possuir formação em Educação Física ou pertencer ao quadro de instrutores da disciplina de Princípios Básicos para a saúde (PBS), devidamente habilitado pela UniPRF.

Art. 9º As CORATs serão compostas por 3 (três) servidores indicados pela Unidade de Gestão de Pessoas das Superintendências Regionais, UniPRF e da Sede Nacional, conforme o caso, sendo 1 (um) servidor, preferencialmente, graduado em Educação Física ou com formação na área de saúde.

Parágrafo único. As regionais deverão priorizar a formação das comissões com servidores lotados no município ou região metropolitana de realização dos testes e, caso não seja possível, deverá comunicar à CONAT o motivo da inviabilidade e buscar suprir as lacunas com servidores lotados na própria regional.

## **Das Competências**

Art. 10. Compete à Diretoria de Gestão de Pessoas:

I - estabelecer as diretrizes e procedimentos para aplicação do TAF em âmbito nacional;

II - designar os servidores para compor a CONAT;

III - coordenar as atividades de competência da CONAT;

IV - realizar a gestão orçamentária e financeira do TAF;

V - acompanhar os registros dos resultados do TAF na Plataforma Eletrônica PRF Saúde;

VI - designar a Comissão Regional para Aplicação do TAF (CORAT) no âmbito da Sede Nacional; e

VII - julgar os recursos em segunda e última instância.

Art. 11. Compete à Unidade Nacional de Saúde Integral:

- I - gerenciar a execução do TAF em âmbito nacional;
- II - gerir o sistema de registro dos dados relativos à execução do TAF; e
- III - realizar a gestão dos dados compilados e disponibilizados pela CONAT.

Art. 12. Compete às Superintendências da Polícia Rodoviária Federal e à UniPRF designar os membros das respectivas CORATs.

Art. 13. Compete às Unidades de Gestão de Pessoas das Superintendências, da UniPRF e da Sede Nacional:

- I - planejar a execução do TAF, incluindo a definição dos locais, as datas e horários de sua realização e os procedimentos para as inscrições;
- II - gerenciar a execução do TAF sob sua circunscrição;
- III - coordenar os trabalhos das respectivas CORATs;
- IV - elaborar a planilha de custos conforme modelo vigente e solicitar descentralização orçamentária à unidade nacional de saúde; e
- V - subsidiar as respectivas CORATs e a CONAT na análise dos recursos interpostos.

Art. 14. Compete à CONAT:

- I - auxiliar na gestão do TAF em âmbito nacional, subsidiada pelas CORATs;
- II - supervisionar as atividades de execução do TAF em conjunto com as CORATs;
- III - compilar os dados recebidos das comissões regionais, desde o lançamento do Edital de Abertura até a publicação do resultado final, segundo os prazos definidos no edital específico;
- IV - informar à Unidade Nacional de Saúde Integral todo e qualquer fato relevante que possa interferir no andamento dos trabalhos de execução do TAF;
- V - analisar e deliberar sobre as solicitações das CORATs; e
- VI - confeccionar o relatório final do TAF.

Art. 15. Compete à CORAT:

- I - executar o TAF nas Superintendências, na Sede Nacional e na UniPRF;
- II - constituir calendário flexível de aplicação do TAF de forma a permitir que todos os servidores inscritos participem;
- III - comunicar imediatamente à CONAT a impossibilidade de elaboração do calendário de aplicação do TAF com a flexibilidade prevista no inciso II;
- IV - identificar e designar os locais para a correta aplicação dos testes, os quais deverão possuir as exigências contidas por cada prova, descritas no Anexo B deste Regulamento.

V - registrar os dados levantados na execução do TAF, e após consolidados, realizar o lançamento no sistema eletrônico disponibilizado pela Unidade Nacional de Saúde Integral;

VI - compilar os resultados e encaminhar à CONAT;

VII - informar à CONAT todo e qualquer fato relevante que possa interferir no andamento dos trabalhos de execução do TAF; e

VIII - confeccionar o relatório final do TAF na regional e encaminhar à CONAT.

Parágrafo único. Nos locais mencionados no inciso IV deverão existir edificação ou similares (tenda) e possuir fornecimento de água potável para uso dos participantes dos testes, bem como banheiros em boas condições de uso, masculinos e femininos.

## **Da execução do TAF**

Art. 16. A Unidade de Gestão de Pessoas da lotação do servidor será a responsável pela divulgação da realização do TAF, bem como informar o local, data e horário de sua realização, além de promover as inscrições.

Art. 17. No dia da realização do TAF, o servidor deverá comparecer ao local previamente informado ou constante do documento de convocação, portando os seguintes documentos:

I - documento de identificação com foto, previsto em lei; e

II - atestado médico emitido em, no máximo, 90 (noventa) dias antes da data de realização do TAF, declarando que o servidor encontra-se em boas condições de saúde, estando apto a realizar os esforços físicos do TAF, o qual deverá ser entregue à CORAT no momento da identificação dos participantes, quando haverá a conferência das seguintes informações:

a) nome do(a) médico(a) e nº do CRM;

b) data de emissão do atestado; e

c) nome e nº do CPF do(a) servidor(a).

§ 1º O servidor poderá utilizar o modelo de atestado médico disponível no Anexo A.

§ 2º Em caso de restrição médica, o profissional de saúde deverá especificar no atestado médico quais testes o servidor não está apto a executar.

§ 3º O servidor não poderá participar do TAF caso deixe de apresentar quaisquer dos documentos previstos nos incisos do *caput*, bem como os apresente em desconformidade com a forma estabelecida.

Art. 18. O TAF será composto pelos seguintes testes:

I - flexão na barra fixa;



- II - flexão abdominal;
- III - flexão no solo;
- IV - flexibilidade (Banco de *Wells*);
- V - agilidade (*Shuttle Run*); e
- VI - corrida de 12 minutos.

§ 1º A execução dos testes observará a ordem disposta pelos incisos do caput.

§ 2º A descrição dos protocolos dos testes, parâmetros, orientações e demais informações quanto à realização do TAF serão divulgados previamente à sua realização, consoante as disposições no Anexo B deste Regulamento.

§ 3º É facultativa a execução do teste de flexão na barra fixa, e obrigatória a execução dos demais testes.

§ 4º No ato da realização do TAF, caso o servidor apresente condições de saúde que o impossibilitem de realizar determinado teste, deverá apresentar atestado médico a fim de justificar a não realização daquele teste, em até 5 (cinco) dias da data de realização do TAF.

Art. 19. Será eliminado do TAF o servidor que, em qualquer dos exercícios:

- I - usar ou tentar usar de meios fraudulentos;
- II - faltar ou chegar atrasado;
- III - não atender às diretrizes dos membros das comissões ou de seus auxiliares;
- IV - prestar informações inverídicas ou omitir dados na sua inscrição; ou
- V - não atender ao exposto nos documentos que regulam a execução do TAF.

Art. 20. É obrigatória a presença de equipe de urgência/emergência nos locais de realização do TAF, equipada com os recursos necessários para prestar o Suporte Básico de Vida - SBV e com um plano específico de evacuação, na forma de regulamento próprio, aos participantes do evento.

Parágrafo único. Para o cumprimento do disposto no *caput*, a equipe de execução do TAF poderá empregar recursos da Polícia Rodoviária Federal ou de entidades locais de saúde ou de serviços de emergência, mediante colaboração institucional.

Art. 21. Excepcionalmente, esgotadas as possibilidades de cumprimento do disposto no art. 20, será admitida a prontidão de equipe de urgência/emergência nos locais de realização do TAF, desde que devidamente justificada.

§ 1º A prontidão referida no *caput* corresponde à disponibilização de equipe de urgência/emergência que garanta uma resposta rápida a situações de urgência/emergência decorrentes da realização do TAF, ainda que não esteja fisicamente presente no local.

§ 2º Para fins do disposto no *caput*, a equipe de urgência/emergência deverá ser capaz de prestar o SBV e possuir plano específico de evacuação, quando não houver regulação específica.

§ 3º As CORATs deverão encaminhar processo SEI à CONAT, instruído com a justificativa da impossibilidade do cumprimento do disposto no art. 20 e com as medidas adotadas para promover a prontidão.

## **Do cômputo dos índices obtidos e do resultado do TAF**

Art. 22. Os resultados do TAF, de caráter avaliativo, serão aferidos a partir de índices relacionados à saúde e protocolos validados na comunidade científica, de acordo com a idade e o sexo dos participantes, conforme discriminado no Anexo B deste Regulamento.

Art. 23. A nota final do TAF corresponderá à média aritmética dos índices obtidos em cada um dos testes realizados pelo servidor, resultante da seguinte fórmula de cálculo:

$$NFTAF = \frac{\sum_i^n}{n^i}$$

onde:

*NFTAF* é a nota final do TAF;

*n* é quantitativo de testes realizados pelo servidor;

*i* é o índice alcançado pelo servidor em cada um dos testes realizados.

§ 1º O índice alcançado pelos servidores que optarem por realizar o teste de flexão na barra fixa não será computado para a nota final do TAF, sendo considerado para fins do disposto no art. 30, quando aplicável.

§ 2º Em caso de restrição médica para realizar algum dos testes, observado o disposto no § 2º do art. 17, o servidor ficará dispensado de sua execução e o cálculo da sua nota final considerará as modalidades que executar.

Art. 24. Após a execução do TAF e a aferição dos índices pelas CORATs, as Unidades de Gestão de Pessoas das Superintendências, da UniPRF e da Sede Nacional deverão publicar o resultado final dos testes executados pelos servidores lotados em suas circunscrições.

§ 1º Os resultados individuais do TAF serão inseridos na Plataforma Eletrônica PRF Saúde, para consulta pelos respectivos servidores.

§ 2º Os servidores participantes do TAF, inclusive os que tenham as ausências justificadas na forma disposta nos arts. 28 e 29, receberão o conceito APTO, sendo que demais não participantes receberão o conceito INAPTO.

Art. 25. O resultado do TAF terá validade até a data de divulgação do resultado do próximo TAF disponibilizado pela Administração.

Art. 26. Os resultados individuais do TAF contidos na Plataforma Eletrônica PRF Saúde serão migrados ao SIADI para fins da ADI.

Parágrafo único. Até que sobrevenha normativa disciplinando os critérios e condições específicas para utilização do TAF para fins da ADI, serão adotados os seguintes parâmetros:

I - o servidor que receber conceito APTO, na forma do § 2º do art. 24 deste Regulamento, fará jus a 20% da pontuação atribuída ao TAF na norma específica da ADI, independentemente da NFTAF; e

II - o servidor que obtiver NFTAF igual ou superior a 3 (três) fará jus aos outros 80% da pontuação atribuída ao TAF na norma específica da ADI.

### **Das instâncias administrativas**

Art. 27. São instâncias de tomada de decisão:

I - a CORAT, no que tange à tomada de decisões colegiadas como instância originária, no âmbito de suas atribuições;

II - a CONAT, para apreciação e julgamento de recursos, apresentados na forma do Anexo C, em primeira instância, no âmbito de suas atribuições; e

III - a Diretoria de Gestão de Pessoas, para apreciação e julgamento de todos os recursos em segunda e última instância.

### **Das ausências justificadas**

Art. 28. A ausência às atividades do TAF deverá ser justificada por meio de requerimento encaminhado às Unidades de Gestão de Pessoas das Superintendências, da UniPRF e da Sede Nacional, que, por meio das suas Unidades de Saúde Integral, avaliarão a pertinência da justificativa baseada nos afastamentos previstos nos arts. 81, 97 e 102 da Lei nº 8.112, de 11 de setembro de 1990.

§ 1º O servidor que demonstrar a impossibilidade de sua participação no TAF, por estar cumprindo convocação oficial para desempenho de atividades em município diverso da localidade da sua unidade de lotação, durante todo o período programado para a realização do TAF em sua lotação, inclusive turmas extras, terá a sua ausência justificada.

§ 2º O servidor que estiver escalado para o plantão que coincida com a realização do TAF em sua unidade de lotação poderá justificar a sua ausência, desde que a Unidade de Saúde Integral não tenha disponibilizado outra data compatível com a escala do servidor.

§ 3º Não justifica a ausência nas atividades do TAF a participação do servidor no PGPRF, bem como a compensação por banco de horas durante o

período da realização do TAF, exceto se a autorização para compensação for anterior à disponibilização das datas para realização dos eventos do TAF na unidade de lotação do servidor, mediante comprovação.

Art. 29. Ainda que justificada a ausência do servidor às atividades do TAF, fica vedada a atribuição de nota fictícia ao servidor para fins da ADI.

## **Disposições finais**

Art. 30. Nos processos seletivos para cursos que exigirem avaliação da aptidão física, deverão ser previstos em edital os exercícios a serem considerados e os índices mínimos de classificação e/ou a média mínima exigida.

Parágrafo único. Para fins do disposto no *caput*, fica vedada a atribuição de nota fictícia ao servidor que não tenha realizado algum dos testes e/ou que não tenha participado do último TAF disponibilizado pela Administração, ainda que por força de restrição médica, afastamento legal ou ausência justificada.

Art. 31. Os efeitos da não participação do servidor no TAF e os índices mínimos e/ou a média mínima exigida para fins dos institutos da EFI, ADI, IFR e PGPRF serão definidos em seus normativos específicos.

Art. 32. O servidor que, no período estabelecido para o TAF, esteja localizado em Unidade Regional diversa da sua, por razões de convocação ou motivos similares, poderá participar dos testes naquela Unidade Regional, desde que tal fato seja previamente comunicado às duas regionais, as quais serão responsáveis por autorizar e dar andamento às atividades.

Art. 33. A participação do servidor no TAF será considerada como efetivo trabalho, devendo ser registrada na Plataforma de Registro, Processamento e Gestão de Frequência, conforme documento de convocação.

Art. 34. O servidor participante do TAF deverá respeitar o intervalo interjornada previsto no ato normativo interno que trata da jornada de trabalho dos servidores da Polícia Rodoviária Federal.

Art. 35. Apenas no primeiro TAF executado após a vigência deste Regulamento, o teste de agilidade (Shuttle Run), referido no art. 18, inciso V, será aplicado em caráter experimental e seu índice não será contabilizado na NFTAF.

Art. 36. Os casos omissos e eventuais dúvidas serão dirimidos pela Diretoria de Gestão de Pessoas, mediante subsídios da CONAT.

## ANEXOS DO REGULAMENTO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

### ANEXO A MODELO DE ATESTADO MÉDICO

ATESTADO MÉDICO – TAF PRF	
ATESTO, para os devidos fins, que _____, inscrito sob o CPF de nº _____, encontra-se em boas condições de saúde, estando APTO(A) para realizar esforços físicos dos TESTES DE APTIDÃO FÍSICA - TAF INSTITUCIONAL da Polícia Rodoviária Federal no ano de 20____.	
O avaliado apresenta alguma restrição aos testes? Se sim, descrever: <b>SIM:</b> _____ <b>NÃO.</b>	
Local: _____, ____ de _____ de 20____.	
<b>Assinatura:</b>	

### ANEXO B TESTES E PROTOCOLOS

TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA - Protocolo de Johnson e Nelson – Modificado

#### Teste Masculino

Art. 1º O teste de flexão na barra fixa para servidores do sexo masculino será aplicado em barra de ferro ou madeira de aproximadamente 1 ½ polegada ou 3,80cm de diâmetro fixada a uma altura que possibilite que os servidores, quando realizarem o exercício, não toquem os pés no chão. A barra permanecerá rígida e fixa nas extremidades de forma a não ceder ao peso do servidor quando da sustentação, a exemplo do que ocorre em aparelhos utilizados na ginástica olímpica.

Art. 2º A metodologia de preparação e execução do teste de flexão na barra fixa para os servidores do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: ao comando “em posição”, o servidor avaliado deverá ficar suspenso na barra horizontal, com as mãos posicionadas na largura dos ombros, a pegada das mãos em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do

executante), os cotovelos e joelhos em extensão; não poderá haver nenhum contato dos pés com o solo, todo o corpo completamente na posição vertical;

II - execução: ao comando “iniciar”, o servidor deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo. Em seguida, deverá estender os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução; e

III - a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o avaliador irá contar em voz alta o número de repetições realizadas;
- b) quando o exercício não atender ao previsto no edital, o avaliador repetirá o número da última execução realizada de maneira correta;
- c) a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo avaliador;
- d) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente após cumprir todas as etapas será contada como uma execução completa;
- e) o teste somente será iniciado quando o servidor estiver em posição inteiramente vertical e após o comando dado pelo avaliador;
- f) somente será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial; e
- g) a não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do avaliado.

Art. 3º Não será permitido ao servidor do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão na barra fixa:

- I - após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- II - utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- III - apoiar o queixo na barra;
- IV - após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- V - utilizar impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- VI - realizar a “pedalada”;
- VII - realizar o “chute”;
- VIII - flexionar o quadril e/ou joelhos; e
- IX - hiperestender a coluna cervical, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.

Art. 4º Quando da realização do teste de flexão na barra fixa, será concedido ao servidor avaliado o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira e respeitada a ordem de execução dos testes, sendo considerado o maior índice alcançado entre as tentativas.

Art. 5º Não será admitida a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores do avaliado durante a execução da flexão na barra fixa, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

Art. 6º A participação no teste de flexão na barra fixa será facultativa ao servidor e o seu resultado não será computado para a nota final do TAF.

Art. 7º O desempenho apresentado no teste masculino de flexão na barra fixa será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de flexão na barra fixa - Masculino								
Repetições	Idade							
	Até 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 ou mais
1	-	-	-	-	-	-	1	2
2	-	-	-	-	-	1	2	3
3	-	-	-	-	1	2	3	4
4	-	-	-	1	2	3	4	5
5	-	-	1	2	3	4	5	5
6	-	1	2	3	4	5	5	5
7-8	1	2	3	4	5	5	5	5
9-10	2	3	4	5	5	5	5	5
11-12	3	4	5	5	5	5	5	5
13-14	4	5	5	5	5	5	5	5
15 ou mais	5	5	5	5	5	5	5	5

### Teste Feminino

Art. 8º O teste de flexão na barra fixa para servidoras do sexo feminino será aplicado em barra de ferro ou madeira de aproximadamente 1 ½ polegada ou 3,80cm de diâmetro e fixada a uma altura que possibilite que as servidoras, quando realizarem o exercício, os pés não toquem o chão. A barra permanecerá rígida e fixa nas extremidades de forma a não ceder ao peso da avaliada quando da sustentação, a exemplo do que ocorre em aparelhos utilizados na ginástica olímpica.

Art. 9º A metodologia de preparação e execução do teste de flexão na barra fixa para as servidoras avaliadas obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: a avaliada deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “em posição”, a servidora empunhará a barra em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar na barra com o queixo, mantendo os cotovelos completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, joelhos estendidos e pés em contato com o ponto de apoio;

II - execução: ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado e será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da servidora avaliada na posição, devendo a avaliada permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois cotovelos completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo;

III - o avaliador informará o tempo decorrido a cada 5 segundos;

IV - a cronometragem será encerrada quando:

- a) a servidora permanecer o tempo máximo exigido no teste;
- b) a servidora ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo; e
- c) descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

V - a contagem do tempo de realização do exercício de forma correta levará em consideração as seguintes observações:

a) quando o exercício não atender ao previsto no edital, o avaliador travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado da maneira prevista no edital;

b) o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o computado pelo avaliador;

c) o teste somente será iniciado quando a servidora estiver na posição inicial correta e após o comando dado pelo avaliador;

d) a largura da empunhadura deve ser aproximada à dos ombros; e

e) somente será contado o tempo em que a avaliada estiver na posição correta.

Art. 10. Não será permitido à avaliada, quando da realização do teste de flexão na barra fixa:

I - após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II - utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

III - permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra;

IV - apoiar o queixo na barra;

V - tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;

VI - realizar a “pedalada”;

VII - realizar o “chute”;

VIII - flexionar o quadril e/ou joelhos; e

IX - hiperestender a coluna cervical, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra.

Art. 11. Quando da realização do teste de flexão na barra fixa, será concedido à servidora avaliada o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco



minutos após a primeira e respeitada a ordem de execução dos testes, sendo considerado o maior índice alcançado entre as tentativas.

Art. 12. Não será admitida a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores da avaliada durante a execução da flexão na barra fixa, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

Art. 13. A participação no teste de flexão na barra fixa será facultativa à servidora e o seu resultado não será computado para a nota final do TAF.

Art. 14. O desempenho apresentado no teste feminino de flexão na barra fixa será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de flexão na barra fixa - <b>Feminino</b>								
Tempo em suspensão (segundos)	Idade							
	Até 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 ou mais
Até 06	-	-	-	-	-	-	-	1
07-10	-	-	-	-	-	-	1	2
11-12	-	-	-	-	-	1	2	3
13-15	-	-	-	-	1	2	3	4
16-18	-	-	-	1	2	3	4	5
19-21	-	-	1	2	3	4	5	5
22-24	-	1	2	3	4	5	5	5
25-27	1	2	3	4	5	5	5	5
28-30	2	3	4	5	5	5	5	5
31-33	3	4	5	5	5	5	5	5
34-36	4	5	5	5	5	5	5	5
37 ou mais	5	5	5	5	5	5	5	5

#### TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL - Protocolo de Pollock, M. L Wilmore J. H. - Modificado

Art. 15. O teste de flexão abdominal deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato – EVA) para proteção da coluna.

Art. 16. A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os servidores do sexo masculino e para as servidoras do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: o avaliado ou avaliada deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, mãos tocando o ombro oposto (mão esquerda tocando o ombro direito e mão direita tocando o ombro esquerdo), joelhos flexionados a aproximadamente 90 graus e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo;

II - execução: ao comando de "iniciar", o servidor flexionará o tronco até tocar os joelhos, em sua parte superior, região central da patela, com os cotovelos e retornará à posição inicial, de forma que a escápula encoste no solo, completando uma repetição; e

III - O servidor realizará o máximo de repetições completas no tempo de um minuto.

Art. 17. Não será permitido ao avaliado, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber qualquer tipo de ajuda física senão a prevista no item I.

Art. 18. Durante a execução do exercício, o avaliado que perder o contato das mãos com os ombros, não terá validada a contagem daquele movimento.

Art. 19. O índice atribuído ao servidor corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.

Art. 20. Quando da realização do teste de flexão abdominal, será concedido ao servidor avaliado o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira e respeitada a ordem de execução dos testes, sendo considerado o maior índice alcançado entre as tentativas.

Art. 21. O desempenho apresentado no teste de flexão abdominal será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de flexão abdominal - <b>Masculino</b>					
(repetições em 60 segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 32	33-39	40-46	47-52	≥ 53
25 a 29	≤ 28	29-35	36-41	42-47	≥ 48
30 a 34	≤ 25	26-31	32-37	38-42	≥ 43
35 a 39	≤ 21	22-26	27-31	32-37	≥ 38
40 a 44	≤ 16	17-21	22-27	28-32	≥ 33
45 a 49	≤ 12	13-17	18-22	23-27	≥ 28
50 a 54	≤ 06	07-12	13-17	18-22	≥ 23
55 ou mais	≤ 03	04-07	08-12	13-17	≥ 18

Teste de flexão abdominal - <b>Feminino</b>					
(repetições em 60 segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 28	29-35	36-41	42-47	≥ 48
25 a 29	≤ 25	26-31	32-37	38-42	≥ 43
30 a 34	≤ 21	22-26	27-31	32-37	≥ 38
35 a 39	≤ 16	17-21	22-27	28-32	≥ 33
40 a 44	≤ 12	13-17	18-22	23-27	≥ 28
45 a 49	≤ 06	07-12	13-17	18-22	≥ 23
50 a 54	≤ 04	05-08	09-13	14-17	≥ 18
55 ou mais	≤ 02	03-06	07-10	11-14	≥ 15

TESTE DE FLEXIBILIDADE (Banco de Wells) - Protocolo original de Wells e Dillon (1952) com adaptações do ACSM (1995; 2000)

Art. 22. O teste de flexibilidade será realizado em piso adequado, plano e com anteparo rígido para apoio do banco.

Art. 23. A metodologia de preparação e execução do teste de flexibilidade para os servidores obedecerá aos seguintes critérios:

I – posição inicial: o servidor deverá sentar-se com as pernas completamente estendidas, os pés descalços, ligeiramente afastados e completamente apoiados no banco; e

II – execução: o servidor deverá estender os cotovelos, flexionar o tronco e tocar o cursor de medição com as mãos sobrepostas ou paralelas desde que as falanges distais dos dedos médios estejam completamente alinhadas, flexionar lentamente o tronco até o próprio limite, mantendo os joelhos estendidos e conduzir o cursor até que este fique estático. A tentativa será considerada válida se o servidor permanecer em contato com o cursor pelo tempo mínimo de 3 segundos no ponto máximo de alcance. Serão feitas três execuções sucessivas, sendo registrado o maior índice alcançado entre elas.

Art. 24. Não será permitido ao servidor, quando da realização do teste de flexibilidade:

I – perder o apoio de qualquer parte da planta dos pés com o anteparo;

II – utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à flexão de tronco;

III – flexionar os joelhos durante a execução do teste;

IV – lançar o cursor de medição à frente, em um movimento brusco ou impulsivo; ou

V – perder o contato de qualquer uma das falanges distais dos dedos médios com o cursor de medição.

Parágrafo Único. Ao final da flexão do tronco, ficando o cursor de medição desalinhado sobre o anteparo será considerada a menor medida.

Art. 25. Quando da realização do teste de flexibilidade, será concedido ao servidor avaliado o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira e respeitada a ordem de execução dos testes, sendo considerado o maior índice alcançado entre as tentativas.

Art. 26. O desempenho apresentado no teste de flexibilidade será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de flexibilidade - <b>Masculino</b>					
(centímetros)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 23	24-28	29-33	34-38	≥ 39
25 a 29	≤ 22	23-27	28-32	33-37	≥ 38
30 a 34	≤ 21	22-26	27-31	32-36	≥ 37

35 a 39	≤ 20	21-25	26-30	31-35	≥ 36
40 a 44	≤ 18	19-24	25-29	30-34	≥ 35
45 a 49	≤ 17	18-23	24-28	29-33	≥ 34
50 a 54	≤ 15	16-21	22-26	27-32	≥ 33
55 ou mais	≤ 14	15-19	20-24	25-30	≥ 31

Teste de flexibilidade - <b>Feminino</b>					
(centímetros)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 28	29-33	34-37	38-42	≥ 43
25 a 29	≤ 27	28-32	33-36	37-40	≥ 41
30 a 34	≤ 26	27-31	32-35	36-40	≥ 41
35 a 39	≤ 25	26-30	31-34	35-39	≥ 40
40 a 44	≤ 24	25-29	30-33	34-37	≥ 38
45 a 49	≤ 22	23-28	29-32	33-36	≥ 37
50 a 54	≤ 20	21-27	28-31	32-35	≥ 36
55 ou mais	≤ 19	20-26	27-30	31-34	≥ 35

## TESTE DE AGILIDADE (Shuttle Run)

Art. 27. O teste de agilidade (Shuttle Run) terá início marcado por emissão de sinal sonoro e será aplicado em piso plano, não escorregadio, com distância de 9,14 metros delimitada por duas linhas paralelas e opostas no solo.

Art. 28. A metodologia de preparação e execução do teste de agilidade (Shuttle Run) obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: ao comando de “em posição”, o servidor deverá posicionar-se em afastamento anteroposterior dos membros inferiores, com o pé anterior posicionado o mais próximo possível da linha de partida, sem tocá-la; e

II - execução: o início do teste se dará após um silvo de apito com simultâneo disparado do cronômetro. Ao ouvir o som do apito, o servidor deverá correr com a máxima velocidade até a outra linha, transpassá-la com pelo menos um dos pés, pegar um dos blocos e retornar à linha inicial, depositando-o no solo após tocar pelo menos um dos pés no solo posterior à linha de partida. Sem interromper a corrida, o servidor repetirá a sequência, sendo que o teste termina quando o segundo bloco é colocado de maneira correta no solo, instante em que o avaliador imediatamente travará o cronômetro.

Art. 29. O teste será realizado em local plano, sem obstáculo e que possua, além dos 9,14 metros necessários para a sua realização, um espaço de, no mínimo, seis metros antes da linha de partida e dois metros após a linha de chegada.

Art. 30. O espaço de 9,14 metros será delimitado por duas linhas apostas no solo, medindo no mínimo dois centímetros de largura e um metro de comprimento, cada. As linhas demarcadas no solo estão incluídas na distância de 9,14 metros.

Art. 31. Serão posicionados dois blocos de madeira a 10 centímetros (demarcados) da parte externa de uma das linhas externas e separados entre si por um espaço de 30 centímetros (demarcados), de tal forma que uma das frentes do lado mais comprido esteja voltada para o local de corrida. Cada um dos dois blocos de madeira deve medir 5 cm × 5 cm × 10 cm e ter seis lados planos.

Art. 32. A contagem do tempo considerará os seguintes requisitos mínimos:

I - cada bloco deve ser colocado no solo, de maneira que o servidor sempre movimente a altura do seu centro de gravidade;

II - o servidor deve transpor com pelo menos um dos pés as linhas que delimitam o espaço de corrida, sem pisar nas linhas demarcatórias;

III - o final do teste ocorrerá quando o segundo bloco e pelo menos um dos pés tocarem o solo no local especificado e consequentemente travado o cronômetro; e

IV - o examinador informará em voz alta o tempo atingido pelo servidor.

Art. 33. Não será permitido ao servidor, quando da realização do teste de agilidade:

I - jogar o bloco, em vez de colocá-lo no solo;

II - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;

III - utilizar qualquer acessório que facilite o ato de correr;

IV - realizar o teste de maneira incorreta, ou seja, que esteja em desacordo aos requisitos mínimos e a metodologia, previstos nos subitens anteriores; e

V - começar a corrida antes do avaliador determinar o início do teste, através do silvo de apito.

Art. 34. Nos casos citados acima, a tentativa será interrompida e considerada nula.

Art. 35. O Edital do TAF regulamentará a possibilidade de realização de uma segunda tentativa no teste de agilidade.

Art. 36. O desempenho apresentado no teste de agilidade (Shuttle Run) será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de agilidade - <b>Masculino</b>					
(segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	13"80	13"79 - 12"20	12"19 - 10"60	10"59 - 9"00	≤ 8"99
25 a 29	14"05	14"04 - 12"45	12"44 - 10"85	10"84 - 9"25	≤ 9"24
30 a 34	14"30	14"29 - 12"70	12"69 - 11"10	11"09 - 9"50	≤ 9"49
35 a 39	14"55	14"54 - 12"95	12"94 - 11"35	11"34 - 9"75	≤ 9"74

40 a 44	14"80	14"79 - 13"20	13"19 - 11"60	11"59 - 10"00	≤ 9"99
45 a 49	15"05	15"04 - 13"45	13"44 - 11"85	11"84 - 10"25	≤ 10"24
50 a 54	15"30	15"29 - 13"70	13"69 - 12"10	12"09 - 10"50	≤ 10"49
55 ou mais	15"55	15"54 - 13"95	13"94 - 12"35	12"34 - 10"75	≤ 10"74

Teste de agilidade - <b>Feminino</b>					
(segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	14"80	14"79 - 13"20	13"19 - 11"60	11"59 - 10"00	≤ 9"99
25 a 29	15"05	15"04 - 13"45	13"44 - 11"85	11"84 - 10"25	≤ 10"24
30 a 34	15"30	15"29 - 13"70	13"69 - 12"10	12"09 - 10"50	≤ 10"49
35 a 39	15"55	15"54 - 13"95	13"94 - 12"35	12"34 - 10"75	≤ 10"74
40 a 44	15"80	15"79 - 14"20	14"19 - 12"60	12"59 - 11"00	≤ 10"99
45 a 49	16"05	16"04 - 14"45	14"44 - 12"85	12"84 - 11"25	≤ 11"24
50 a 54	16"30	16"29 - 14"70	14"69 - 13"10	13"09 - 11"50	≤ 11"49
55 ou mais	16"55	16"54 - 14"95	14"94 - 13"35	13"34 - 11"75	≤ 11"74

#### TESTE DE FLEXÃO NO SOLO - Protocolo de Pollock, M. L. & Wilmore J. H. - Modificado

Art. 37. O teste de flexão no solo deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso plano e terreno firme.

Art. 38. A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão no solo para os servidores do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: o avaliado deverá posicionar-se em decúbito ventral, sem apoiar os joelhos no solo, braços estendidos, as mãos voltadas para frente, na linha dos ombros, olhar direcionado para o espaço entre elas, pernas unidas, coluna ereta; e

II - execução: ao comando de "iniciar", o servidor flexionará os cotovelos de forma que alcancem a linha dos ombros, levando o tórax próximo ao chão, em seguida voltará à posição inicial, completando uma repetição.

Art. 39. A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão no solo para as servidoras do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

I - posição inicial: a avaliada deverá posicionar-se em decúbito ventral, apoiando os joelhos no solo (6 apoios), braços estendidos, as mãos voltadas para frente, na linha dos ombros, olhar direcionado para o espaço entre elas, pernas unidas, coluna ereta;

II - execução: ao comando de "iniciar", a servidora flexionará os cotovelos de forma que alcancem a linha dos ombros, levando o tórax próximo ao chão, em seguida voltará à posição inicial, completando uma repetição; e

III - o servidor ou a servidora realizará o máximo de repetições completas no tempo de um minuto (60 segundos).

Art. 40. Não será permitido aos avaliados, quando da realização do teste de flexão no solo:

I - após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II - não manter as costas rígidas e alinhadas com o quadril durante todo a duração do teste;

III - não adotar a abertura de mãos e braços conforme preceituada pelo protocolo; e

IV - apoiar o tronco no solo, momento em que o teste será interrompido, sendo consideradas as repetições válidas executadas.

Art. 41. Quando da realização do teste de flexão no solo, será concedido ao servidor avaliado o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira e respeitada a ordem de execução dos testes, sendo considerado o maior índice alcançado entre as tentativas.

Art. 42. O desempenho apresentado no teste de flexão no solo será aferido a partir dos seguintes índices:

Teste de flexão no solo - <b>Masculino</b>					
(repetições em 60 segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 17	18-28	29-38	39-49	≥ 50
25 a 29	≤ 16	17-26	27-35	36-44	≥ 45
30 a 34	≤ 14	15-23	24-31	32-39	≥ 40
35 a 39	≤ 11	12-19	20-27	28-34	≥ 35
40 a 44	≤ 09	10-16	17-23	24-29	≥ 30
45 a 49	≤ 06	07-12	13-18	19-24	≥ 25
50 a 54	≤ 04	05-09	10-14	15-19	≥ 20
55 ou mais	≤ 02	03-07	08-12	13-17	≥ 18

Teste de flexão no solo - <b>Feminino</b>					
(repetições em 60 segundos)					
Idade	1	2	3	4	5
Até 24	≤ 16	17-26	27-35	36-44	≥ 45
25 a 29	≤ 14	15-23	24-31	32-39	≥ 40
30 a 34	≤ 11	12-19	20-27	28-34	≥ 35
35 a 39	≤ 09	10-16	17-23	24-29	≥ 30
40 a 44	≤ 06	07-12	13-18	19-24	≥ 25
45 a 49	≤ 04	05-09	10-14	15-19	≥ 20
50 a 54	≤ 01	02-06	07-11	12-16	≥ 17
55 ou mais	≤ 01	02-04	05-09	10-14	≥ 15

## TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS

Art. 43. O teste de corrida de 12 minutos terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas, destacados os pontos de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e do sexo feminino.

Art. 44. A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os servidores do sexo masculino e para as servidoras no sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

I - o(a) avaliado(a) deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo máximo de 12 minutos;

II - o(a) avaliado(a) poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir; e

III - o avaliador deverá informar sobre os 3 (três) sinais de apito que ocorrerão durante o teste, quais sejam:

a) 1 silvo curto, o qual indicará o início do teste;

b) 2 silvos curtos, aos 11 minutos, os quais alertarão os avaliados de que resta 1 minuto para o encerramento do teste; e

c) 1 silvo longo, o qual indicará o final do teste.

Art. 45. Após o silvo que indica o término do teste, o avaliado somente poderá caminhar no sentido perpendicular ao da pista.

Art. 46. Não será permitido ao avaliado, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

I - depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II - deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os 12 minutos, sem a respectiva liberação do avaliador; ou

III - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Art. 47. Cada servidor terá apenas uma tentativa para realizar o teste.

Art. 48. O teste de corrida de 12 minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas, apropriada para corrida e com marcação escalonada a cada 50 metros.

Art. 49. Para fins de medição da distância alcançada, caso o avaliado ultrapasse o cone demarcatório de 50 metros, será considerada a distância da marcação seguinte.

Art. 50. O piso da pista de corrida de 12 minutos poderá ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes.

Art. 51. O desempenho apresentado no teste de corrida de 12 minutos será aferido a partir dos seguintes índices:



Teste de corrida de 12 minutos						
(metros)						
Idade	Sexo	1	2	3	4	5
Até 24	Masculino	≤ 1900	1901-2300	2301-2700	2701-3000	≥ 3001
	Feminino	≤ 1600	1601-2000	2001-2400	2401-2700	≥ 2701
25 a 29	Masculino	≤ 1800	1801-2200	2201-2600	2601-2900	≥ 2901
	Feminino	≤ 1500	1501-1900	1901-2300	2301-2600	≥ 2601
30 a 34	Masculino	≤ 1700	1701-2100	2101-2500	2501-2800	≥ 2801
	Feminino	≤ 1400	1401-1800	1801-2200	2201-2500	≥ 2501
35 a 39	Masculino	≤ 1600	1601-2000	2001-2400	2401-2700	≥ 2701
	Feminino	≤ 1300	1301-1700	1701-2100	2101-2400	≥ 2401
40 a 44	Masculino	≤ 1500	1501-1900	1901-2300	2301-2600	≥ 2601
	Feminino	≤ 1200	1201-1600	1601-2000	2001-2300	≥ 2301
45 a 49	Masculino	≤ 1400	1401-1800	1801-2200	2201-2500	≥ 2501
	Feminino	≤ 1100	1101-1500	1501-1900	1901-2200	≥ 2201
50 a 54	Masculino	≤ 1300	1301-1700	1701-2100	2101-2400	≥ 2401
	Feminino	≤ 1000	1001-1400	1401-1800	1801-2100	≥ 2101
55 ou mais	Masculino	≤ 1200	1201-1600	1601-2000	2001-2300	≥ 2301
	Feminino	≤ 900	901-1300	1301-1700	1701-2000	≥ 2001

**ANEXO C**  
**MODELO DE FORMULÁRIO PARA RECURSO**

<b>Formulário para Recurso - TAF PRF 20__</b>	
<b>Recurso Endereçado à:</b>	
<b>Nome:</b>	<b>Cargo:</b>
<b>Matrícula:</b>	<b>Local de realização:</b>
<b>Lotação:</b>	<b>Data de realização:</b>
<b>Dos Fatos:</b> (Discorrer sobre os ocorrido)	
<b>Do Direito:</b> (Indicar legislação aplicável)	
<b>Do Pedido:</b> (Especificar o que se pede)	
<b>Local:</b>	<b>Data:</b>
<b>Assinatura:</b>	