

**ANEXO C**  
**PROVAS E ÍNDICES DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

O(A) candidato(a) aprovado(a) na Inspeção de Saúde (IS) será submetido(a) ao Exame de Aptidão Física (EAF). A aptidão física dos(as) candidatos(as) ao ingresso no IME é expressa pelo conceito APTO ou INAPTO, e é avaliada de acordo com os índices mínimos abaixo discriminados.

a. Candidatos do sexo masculino:

1º DIA		2º DIA	
FLEXÃO ABDOMINAL (SEM TEMPO)	FLEXÃO DOS BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO)	BARRA (SEM TEMPO)	CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)
18	9	*	1800 m

\* apenas para efeito de avaliação diagnóstica.

b. Candidatos do sexo feminino:

1º DIA		2º DIA
FLEXÃO ABDOMINAL (SEM TEMPO)	FLEXÃO DOS BRAÇOS SOBRE O SOLO (SEM TEMPO)	CORRIDA LIVRE (DOZE MINUTOS)
14	6	1600 m

As condições de execução das tarefas do EAF são as especificadas a seguir, as quais deverão ser realizadas em movimentos seqüenciais padronizados e de forma continuada pelo(a) candidato(a), utilizando o traje esportivo: camiseta, calção ou bermuda e tênis.

**I - abdominal supra**

- posição inicial: o candidato deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício;

- execução: o candidato deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição, e prosseguirá executando repetições do exercício sem

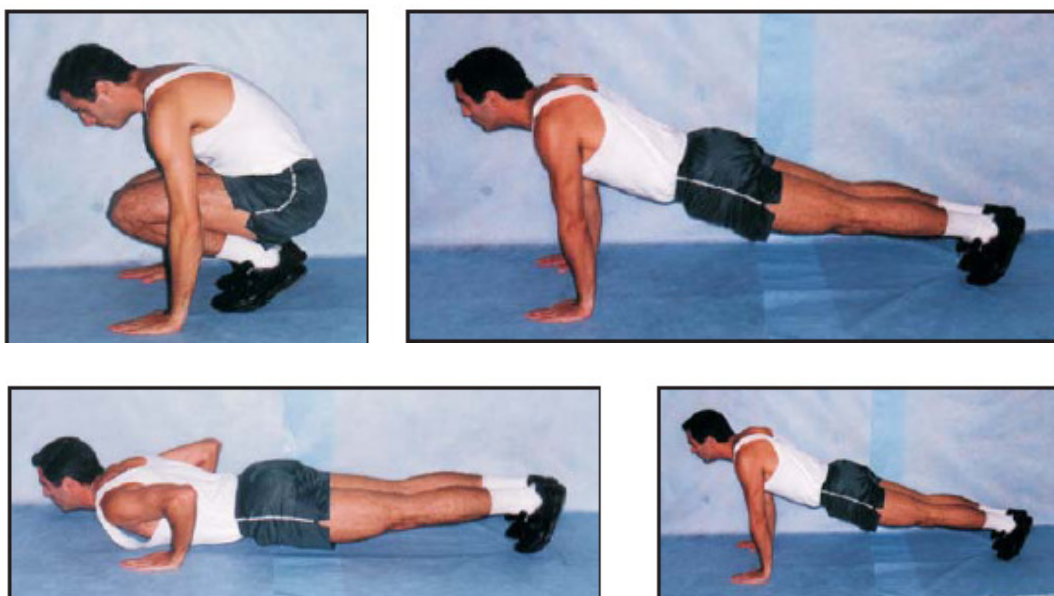
interrupção do movimento. O ritmo das flexões abdominais, sem parada, será opção do candidato e não há limite de tempo.



## II - flexão de braços

- posição inicial: apoio de frente sobre o solo, braços e pernas estendidos; para a tomada da posição inicial, o candidato deverá se deitar, em terreno plano, liso, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo-se os pés unidos e apoiados sobre o solo;
- execução: o candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato e não há limite de tempo.

Observação: para os candidatos do sexo feminino, durante o exercício de “Flexão dos Braços sobre o Solo”, será permitido o apoio dos joelhos sobre o solo, ficando a candidata, durante a execução da tarefa, apoiada nas mãos, nos joelhos e na ponta dos pés.





### III - flexão de braços em barra horizontal fixa

- posição inicial: pegada na barra em pronação, com os dedos polegares envolvendo-a (palmas das mãos para frente) e braços totalmente estendidos. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático;
- execução: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra será opção do candidato.

Observações: não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento. A contagem de flexões será encerrada no momento em que o candidato largar a barra. Não há limite de tempo para execução.



### IV - corrida de 12 (doze) minutos

- execução: partindo da posição inicial, de pé, cada candidato deverá correr ou andar a distância máxima que conseguir, no tempo de 12 minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar), e, para a marcação da distância deverá ser utilizada uma trena de 50 (cinquenta) ou 100 (cem) metros, anteriormente aferida.

Observações: é proibido o acompanhamento do candidato durante a tarefa, por quem quer que seja, em qualquer momento da prova. É permitida a utilização de qualquer tipo de tênis e a retirada da camisa.

## ANEXO D

### MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO PARA MATRÍCULA

(necessário apenas para os(as) candidatos(as) menores de idade)

#### TERMO DE CONSENTIMENTO PARA MATRÍCULA

Eu, \_\_\_\_\_ (*nome completo do pai ou responsável*), por intermédio deste, declaro dar consentimento ao(à) meu(minha) \_\_\_\_\_ (*filho(a)/tutelado(a)*), \_\_\_\_\_

(*nome completo do(a) candidato(a)*), para matricular-se no Curso de Formação e Graduação do Instituto Militar de Engenharia, ingressando, desse modo, no Exército Brasileiro. Estou ciente de que este consentimento implica autorização para que ele(a) tome parte nas atividades de Instrução Militar, previstas no currículo dessa Escola, que incluem a instrução e o manejo de arma de fogo, munições e explosivos, tudo de acordo com as Diretrizes de Ensino do Exército e a legislação vigente.

Declaro, também, que o(a) candidato(a) não faz uso de qualquer medicamento controlado que o(a) inabilite à matrícula no IME ou que, por sua falta, decorra para ele(a) algum risco de saúde, e dou consentimento para que seja submetido(a) a procedimentos médicos julgados necessários pelo Serviço de Saúde do Exército.

(*Local e data*) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(*Assinatura do responsável*)

(*Espaço para reconhecimento de firma*)

Estou ciente e de acordo.

\_\_\_\_\_  
(*Assinatura do candidato*)