

## TAF - CONSIDERAÇÕES GERAIS

1. Para todas as provas, será feita uma demonstração da forma correta de executá-la, que os avaliados obedecerão à risca;
2. A nota será atribuída com o número de execução, considerando as faixas etárias, de acordo com o demonstrado nas tabelas. O exercício executado de forma incorreta não conta ponto;
3. O tempo mínimo de intervalo entre uma prova e outra será de 10 minutos;
4. A seqüência de realização das provas será a seguinte:

### *Masculino / Feminino*

- Flexão de braço
  - Flexão abdominal
  - Corrida de 12 minutos
5. O candidato será aprovado se alcançar a média mínima de 5,0 (cinco) na somatória das 03 (três) provas;
  6. O candidato será eliminado se não atingir o mínimo de 1,0 (um) em qualquer uma das provas;
  7. O desempate para a classificação geral será pelo número de exercícios, tomando como 1º critério a corrida de 12 minutos, depois a flexão abdominal e por último a flexão de braço.

## FEMININO

### Corrida de 12 minutos

Metros	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
1150					0,5
1200				0,5	1,0
1250			0,5	1,0	1,5
1300		0,5	1,0	1,5	2,0
1350	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
1400	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
1450	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
1500	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
1550	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
1600	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
1650	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
1700	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
1750	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
1800	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
1850	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
1900	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
1950	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2000	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
2050	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
2100	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
2150	8,5	9,0	9,5	10,0	
2200	9,0	9,5	10,0		
2250	9,5	10,0			
2300	10,0				

#### Observações:

1. As avaliadas serão observadas durante a realização de prova. Decorridos 10 minutos, o avaliador dará um silvo longo de apito, avisando às avaliadas de que faltam 02 minutos para o término da prova. Ao final dos 12 minutos de prova, o avaliador dará vários silvos breves e neste momento as avaliadas deverão interromper a corrida, permanecendo no local e movimentando-se ali mesmo, até a chegada do seu anotador, a fim de que este conforme o total de metros percorridos por aquela.
2. Cada 10 metros corresponderá a 0,1 décimo da nota. Ex.: De 41 anos acima. 2000m = 9,0 então => 2010m = 9,1.

## FEMININO

### Flexão Abdominal – pernas flexionadas com apoio dos pés

N.º de flexão	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
17					0,5
18				0,5	1,0
19			0,5	1,0	1,5
20		0,5	1,0	1,5	2,0
21	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
22	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
23	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
24	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
25	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
26	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
27	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
28	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
29	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
30	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
31	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
32	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
33	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
34	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
35	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
36	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
37	8,5	9,0	9,5	10,0	
38	9,0	9,5	10,0		
39	9,5	10,0			
40	10,0				

#### Observações:

1. Posição Inicial – A avaliada deverá estar deitada com as costas sobre uma superfície plana e macia, braços estendidos atrás da cabeça e pernas flexionadas, tendo um auxiliar em pé sobre os pés da avaliada, para apoiá-lo;
2. Execução – O exercício completa-se com a flexão do tranco, alinhando os cotovelos com os joelhos e voltando à posição inicial;
3. O tempo de execução será de 01 (um) minuto.

## FEMININO

### Flexão de braço no solo em 6 apoios

N.º de flexão	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
10					0,5
11				0,5	1,0
12			0,5	1,0	1,5
13		0,5	1,0	1,5	2,0
14	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
15	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
16	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
17	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
18	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
19	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
20	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
21	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
22	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
23	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
24	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
25	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
26	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
27	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
28	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
29	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
30	8,5	9,0	9,5	10,0	
31	9,0	9,5	10,0		
32	9,5	10,0			
33	10,0				

#### Observações:

1. A prova será feita em 6 apoios (mãos, joelhos e pés), os braços na largura dos ombros e estendidos, palmas das mãos voltadas para a frente;
2. O início do teste se dará com os braços estendidos;
3. A finalização se dará quando os braços atingirem um ângulo de 90º com os antebraços voltando à posição inicial.

## MASCULINO

### Corrida de 12 minutos

Metros	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
1500					0,5
1550				0,5	1,0
1600			0,5	1,0	1,5
1650		0,5	1,0	1,5	2,0
1700	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
1750	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
1800	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
1850	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
1900	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
1950	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
2000	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
2050	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
2100	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
2150	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
2200	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
2250	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
2300	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2350	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
2400	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
2450	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
2500	8,5	9,0	9,5	10,0	
2550	9,0	9,5	10,0		
2600	9,5	10,0			
2650	10,0				

#### Observações:

1. Os avaliados serão observados durante a realização da prova. Decorridos 10 minutos, o avaliador dará um silvo longo de apito, avisando aos avaliados de que faltam 02 minutos para o término da prova. Ao final dos 12 minutos de prova, o avaliador dará vários silvos breves e neste momento os avaliados deverão interromper a corrida, permanecendo no local e movimentando-se ali mesmo, até a chegada do seu anotador, a fim de que este conforme o total de metros percorridos por aquele.
2. Cada 10 metros corresponderá a 0,1 décimo da nota. Ex.: De 41 anos acima. 2000m = 5,5 então => 2010m = 5,6.

## MASCULINO

Flexão Abdominal – pernas flexionadas com apoio dos pés

N.º de flexão	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
20					0,5
21				0,5	1,0
22			0,5	1,0	1,5
23		0,5	1,0	1,5	2,0
24	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
25	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
26	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
27	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
28	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
29	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
30	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
31	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
32	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
33	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
34	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
35	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
36	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
37	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
38	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
39	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
40	8,5	9,0	9,5	10,0	
41	9,0	9,5	10,0		
42	9,5	10,0			
43	10,0				

Observações:

1. Posição Inicial – O avaliado deverá estar deitado com as costas sobre uma superfície plana e macia, braços estendidos atrás da cabeça e pernas flexionadas, tendo um auxiliar em pé sobre os pés do avaliado, para apoiá-lo;
2. Execução – O exercício completa-se com a flexão do tranco, alinhando os cotovelos com os joelhos e voltando à posição inicial;
3. O tempo de execução será de 01 (um) minuto.

## MASCULINO

### Flexão de braço no solo em 4 apoios

N.º de flexão	Nota por faixa etária				
	Até 24 anos	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 acima
07					0,5
08				0,5	1,0
09			0,5	1,0	1,5
10		0,5	1,0	1,5	2,0
11	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
12	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
13	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
14	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
15	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
16	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
17	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
18	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
19	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
20	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
21	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
22	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
23	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
24	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
25	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
26	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
27	8,5	9,0	9,5	10,0	
28	9,0	9,5	10,0		
29	9,5	10,0			
30	10,0				

#### Observações:

1. A prova será feita em 4 apoios (mãos e pés), o corpo na horizontal, os braços na largura dos ombros, palmas das mãos voltadas para a frente ou punhos fechados apoiados no solo;
2. O início do teste se dará com os braços estendidos;
3. A finalização se dará quando os braços atingirem um ângulo de 90º com os antebraços;
4. O tempo fixado para a realização será de 02 (dois) minutos, podendo ficar em posição estática durante a execução, com os braços estendidos.