

TABELA TAF - Teste de Aptidão Física para Inspetor e Inspetor Regional

CENTRO DE FORMAÇÃO EM SEGURANÇA URBANA

O Coordenador Geral do Centro de Formação em Segurança Urbana, da Secretaria Municipal de Segurança Urbana, **Flavio Paulo Domingos Rosa** no uso de suas atribuições legais, faz saber que, tendo em vista a necessidade de avaliar os alunos dos **CURSOS ESPECÍFICOS DE CAPACITAÇÃO DE INSPECTORES REGIONAIS E DE INSPETORES / 2012**, após as atividades desenvolvidas durante as aulas da matéria “Atividade Física e Qualidade de Vida”, se faz necessário estabelecer os parâmetros de aferição do seu aproveitamento através da aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF).

O TAF é composto de 05 (cinco) testes para o masculino e de 04 (quatro) para o feminino, que deverão ser executados conforme os tempos e números de repetições pré-estabelecidos nas tabelas, levando-se em consideração a idade e o sexo.

1. Barra Fixa (somente para os homens);
2. Abdominal;
3. Flexão e extensão de cotovelo;
4. Corrida de 12 minutos, e;
5. Corrida de 50 metros.

CURSOS ESPECÍFICOS DE CAPACITAÇÃO PARA INSPETORES REGIONAIS E INSPETORES / 2012 - MASCULINO

EXERCÍCIOS					PONTOS POR FAIXA ETÁRIA							
Barra fixa	abdominal	Tiro 50 metros	Corrida 12 min	Flexão de cotovelos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	De 51 a 55 anos	De 56 a 60 anos	De 61 em diante
01	12	10'50	1.400	06								10
01	14	10'25	1.500	08							10	20
01	16	10'00	1.600	10						10	20	30
01	18	9'75	1.700	12					10	20	30	40
01	20	9'50	1.800	14				10	20	30	40	50
01	22	9'25	1.900	16			10	20	30	40	50	60
01	24	9'00	2.000	18		10	20	30	40	50	60	70
01	26	8'75	2.100	20	10	20	30	40	50	60	70	80
02	28	8'50	2.200	22	20	30	40	50	60	70	80	90
02	30	8'25	2.300	24	30	40	50	60	70	80	90	100
03	32	8'00	2.400	26	40	50	60	70	80	90	100	
04	34	7'75	2.500	28	50	60	70	80	90	100		
05	36	7'50	2.600	30	60	70	80	90	100			
06	38	7'25	2.700	32	70	80	90	100				
07	40	7'00	2.800	34	80	90	100					
08	42	6'75	2.900	36	90	100						
09	44	6'50	3.000	38	100							

PONTUAÇÃO	Nota
500 Pontos	10,00
450 a 499 Pontos	9,00
400 a 449 Pontos	8,00
350 a 399 Pontos	7,00
300 a 349 Pontos	6,00
250 a 299 Pontos	5,00
200 a 249 Pontos	4,00
> 200	0

NOTA	CONCEITO
0,0 a 4,9	Insuficiente
5,0 a 6,9	Regular
7,0 a 8,4	Bom
8,5 a 9,5	Muito Bom
9,6 a 10,0	Excepcional

CURSOS ESPECÍFICOS DE CAPACITAÇÃO PARA INSPETORES REGIONAIS E INSPETORES / 2012 - FEMININO

EXERCÍCIOS					PONTOS POR FAIXA ETÁRIA							
Barra fixa	abdominal	Tiro 50 metros	Corrida 12 min	Flexão de cotovelos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	De 51 a 55 anos	De 56 a 60 anos	De 61 em diante
00	2	12'75	1.000	02								10
00	2	12'50	1.100	02							10	20
00	4	12'25	1.200	02						10	20	30
00	6	12'00	1.300	04					10	20	30	40
00	8	11'75	1.400	06				10	20	30	40	50
00	10	11'50	1.500	08			10	20	30	40	50	60
00	12	11'25	1.600	10		10	20	30	40	50	60	70
00	14	11'00	1.700	12	10	20	30	40	50	60	70	80
00	16	10'75	1.800	14	20	30	40	50	60	70	80	90
00	18	10'50	1.900	16	30	40	50	60	70	80	90	100
00	20	10'25	2.000	18	40	50	60	70	80	90	100	
00	22	10'00	2.100	20	50	60	70	80	90	100		
00	24	9'75	2.200	22	60	70	80	90	100			
00	26	9'50	2.300	24	70	80	90	100				
00	28	9'25	2.400	26	80	90	100					
00	30	9'00	2.500	28	90	100						
00	32	8'75	2.600	30	100							
00	34	8'50	2.700	32								

PONTUAÇÃO	Nota
400 Pontos	10,00
350 a 399 Pontos	9,00
300 a 349 Pontos	8,00
250 a 299 Pontos	7,00
200 a 249 Pontos	6,00
150 a 199 Pontos	5,00
100 a 149 Pontos	4,00
> 100	0

NOTA	CONCEITO
0,0 a 4,9	Insuficiente
5,0 a 6,9	Regular
7,0 a 8,4	Bom
8,5 a 9,5	Muito Bom
9,6 a 10,0	Excepcional