



ANEXO B

CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DO TAF

1ª PROVA: FLEXÃO/SUSPENSÃO NA BARRA FIXA

MASCULINO:

1. Posição inicial: o agente socioeducativo posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o servidor deverá ficar suspenso na barra horizontal, a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros, a pegada das mãos poderá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés sem contato com o solo. Execução: ao comando de “iniciar”, o servidor flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Contagem: o servidor do sexo masculino somente será considerado apto neste teste se realizar, pelo menos, 5 (cinco) flexões completas.

2. A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente aí será contado como uma execução completa;
- b) o teste somente será iniciado com o agente socioeducativo na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pela banca examinadora;
- c) excepcionalmente e para evitar que os servidores mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos;
- d) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- e) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente aí será contado como uma execução completa e correta. 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 agente socioeducativo;

f) o movimento deve ser dinâmico, ou seja, o agente socioeducativo não pode parar para “descansar”;

g) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos.

3. Será proibido ao servidor, quando da realização do teste dinâmico de barra:

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;

b) receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada de posição inicial;

c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

d) apoiar o queixo na barra;

e) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação a barra com movimento exclusivo de membros superiores;

f) soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos após ultrapassar o queixo em relação à barra.

4. A banca examinadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, a banca examinadora repetirá o número do último realizado de maneira correta.

5. A contagem considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da banca examinadora.

6. Quando da realização da barra fixa, cada servidor disporá de 2 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida. O intervalo entre as 2 (duas) tentativas deverá ser de no mínimo 5 (cinco) minutos. O agente socioeducativo que alcançar a performance estará apto para realizar o teste seguinte.

FEMININO:

1. Posição inicial: a servidora posiciona-se sob a barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “em posição”, a agente socioeducativa empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), ou com as palmas das mãos voltadas para o corpo da executante (empunhadura em supinação), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato

com o ponto de apoio. Execução: ao comando de “iniciar”, o ponto de apoio é retirado, devendo permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo, no mínimo, alinhado com a barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a mesma (barra). A partir dessa posição o examinador, com o auxílio de um cronômetro, registrará o tempo de permanência da servidora na posição. Contagem: o avaliador de banca informará quando ela atingir o tempo mínimo exigido. Quando o exercício não atender ao previsto, o avaliador trará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista.

2. Ao sexo feminino, aplica-se o disposto ao sexo masculino desde que compatível com as orientações descritas nos subitens anteriores.

TABELA DE PONTUAÇÃO DA PROVA DE FLEXÃO/SUSPENSÃO NA BARRA FIXA

MASCULINO	PONTUAÇÃO	FEMININO
REPETIÇÕES		TEMPO (SEGUNDOS)
05	6,00	10'
06	6,25	11'
07	6,50	14'
08	6,75	16'
09	7,00	18'
10	7,25	20'
11	7,50	22'
12	7,75	24'
13	8,00	26'
14	8,25	28'
15	8,50	30'
16	8,75	32'
17	9,00	34'
18	9,25	36'
19	9,50	38'
20	10,00	40' ou mais

2ª PROVA: FLEXÃO ABDOMINAL

1. Posição inicial: o agente socioeducativo posiciona-se à frente do Examinador. Ao comando de “em posição”, o executante tomará a posição deitado em decúbito dorsal, com as mãos cruzadas no peito na altura dos ombros, os joelhos em uma angulação de 90° e os pés alinhados com prolongamento do quadril e firmes ao solo. Os pés do executante são seguros por outra pessoa, para evitar que se levantem do solo. As coxas e os joelhos deverão permanecer livres. Os calcanhares deverão permanecer a não menos de 30 cm (trinta centímetros) das nádegas.

2. Execução: ao comando de “iniciar”, o executante flexionará o tronco em relação ao solo, retornando à posição inicial. Os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo breve de apito ou em voz alta. O servidor flexionará o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas (Tempo 1), e, em seguida, voltará a posição inicial até que as escápulas toquem o solo (Tempo 2). Cada vez que o Tempo 2 se completar, deve ser contada uma repetição.

3. A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) ao final de cada repetição, a cabeça deve encostar-se ao solo;
- b) a banca examinadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, a banca examinadora repetirá o número do último realizado de maneira correta;
- c) cada execução começa e termina sempre na posição inicial – somente aí será contada como sendo uma execução completa;
- d) somente será contado o exercício realizado completamente;
- e) a execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições. A pausa ou o repouso entre as repetições serão considerados como término do exercício, sendo computadas apenas as repetições realizadas até aquele momento.

4. Quando da realização dos abdominais, cada servidor, independentemente do sexo, disporá de 2 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida. O intervalo entre as 2 (duas) tentativas deverá ser de no mínimo 5 (cinco) minutos. O agente socioeducativo que alcançar a performance mínima exigida em 1 minuto (60 segundos) estará apto para realizar o teste seguinte.

TABELA DE PONTUAÇÃO DA PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL

MASCULINO	PONTUAÇÃO	FEMININO
REPETIÇÕES		REPETIÇÕES
35	6,00	28
37	6,25	30
39	6,50	32
41	6,75	34
43	7,00	36
45	7,25	38
47	7,50	40
49	7,75	42
51	8,00	44
53	8,25	46
55	8,50	48
57	8,75	50
59	9,00	52
61	9,25	54
63	9,50	56
65	10,00	58 ou mais

3ª PROVA: CORRIDA DE 12 MINUTOS (AMBOS OS SEXOS)

1. Execução: o teste será realizado em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto. O servidor terá o prazo de 12 (doze) minutos para executar o teste. Para a realização do teste de corrida, o agente socioeducativo poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

2. Durante a realização do teste, o agente socioeducativo não poderá abandonar a pista sem a liberação do fiscal, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar,

carregar, segurar na mão etc.), bem como não poderá deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, depois de findos os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal, sob pena de ser considerado inapto e, conseqüentemente, reprovado.

3. A execução deste teste levará em consideração as seguintes observações:

- a) a distância percorrida pelo servidor, a ser considerada oficialmente, será somente a registrada pela banca examinadora;
- b) o servidor poderá caminhar, parar e, se quiser, recomeçar a correr;
- c) o servidor não poderá abandonar a pista demarcada, até que seja liberado pelo fiscal do teste;
- d) os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito ou em voz alta;
- e) o relógio do Examinador do teste controlará o tempo oficial do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e o término;
- f) ao passar pelo local de início do teste, cada agente socioeducativo deverá dizer o seu nome ou o seu número, em voz alta, para a banca examinadora que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;
- g) após o apito que indica o término do teste, o servidor deve evitar parar bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito. A orientação é para que o agente socioeducativo continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste.

TABELA DE PONTUAÇÃO DA PROVA DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (AMBOS OS SEXOS)

MASCULINO	PONTUAÇÃO	FEMININO
DISTÂNCIA PERCORRIDA		DISTÂNCIA PERCORRIDA
2300m até 2349m	6,00	1900m até 1949m
2350m até 2399m	6,25	1950m até 1999m
2400m até 2449m	6,50	2000 até 2049m
2450m até 2499m	6,75	2050m até 2099m
2500m até 2549m	7,00	2100m até 2149m
2550m até 2599m	7,25	2150m até 2199
2600m até 2649m	7,50	2200m até 2249

2650m até 2699m	7,75	2250m até 2299
2800m até 2849m	8,00	2300m até 2349
2750m até 2799m	8,25	2350m até 2399
2800m até 2849m	8,50	2400m até 2449
2850m até 2899m	8,75	2450m até 2499
2900m até 2949m	9,00	2500m até 2549
2950m até 2999m	9,25	2550m até 2599
3000m até 3049m	9,50	2600m até 2649
3050m até 3099m	9,75	2650m até 2699
3100 ou mais	10,00	2700m ou mais



Documento assinado eletronicamente por **LUANA MACIEL CAETANO - Matr.0173034-7, Chefe da Unidade de Treinamento Operacional**, em 08/07/2025, às 16:24, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



Documento assinado eletronicamente por **KELLEN VIRGINIA ROCHA MESSIAS - Matr.0226083-2, Diretor(a) da Escola Distrital de Socioeducação**, em 09/07/2025, às 09:54, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0
verificador= **175103572** código CRC= **56699014**.

"Brasília - Patrimônio Cultural da Humanidade"
SAAN, Quadra 01, Lote C - Bairro Asa Norte - CEP 70632-100 -
Telefone(s):
Sítio - www.sejus.df.gov.br