

MODALIDADE CORRIDA - FEMININO		
Distância Percorrida em metros no tempo de 12 minutos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-1900	0 (reprovado)	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 feminino. A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos do sexo feminino. I - o candidato deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo de 12 minutos, observando o desempenho mínimo exigido para aprovação; II - o candidato poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir. Não será permitido ao candidato, 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 fiscal; ou III - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.
1901-2200	2	
2201-2350	4	
2351-2500	6	
2501-2600	8	
2601 em diante	10	

MODALIDADE APNEIA ESTÁTICA - FEMININO		
Tempo de execução em segundos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-40	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: Candidato dentro d'água, com as mãos na borda da piscina; - EXECUÇÃO: Ao sinal de início da prova, o candidato deverá submergir permanecendo completamente debaixo d'água pelo tempo determinado, podendo ficar apoiado nas bordas ou no fundo da piscina;
41-50	2	
51-55	4	
56-60	6	
61-65	8	
66 em diante	10	

MODALIDADE APNEIA DINÂMICA - FEMININO		
Distância em metros	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-10	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: Candidato dentro d'água, com as mãos na borda da piscina; - EXECUÇÃO: Ao sinal de início da prova, partindo da posição inicial, o candidato deverá submergir totalmente o corpo na água e realizar o deslocamento submerso e sem impulsão.
11-13	2	
14-16	4	
17-19	6	
20-22	8	
22 em diante	10	

MODALIDADE NATAÇÃO - FEMININO		
Distância Percorrida em metros no tempo de 8 minutos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-149	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: A largada será da borda da piscina; - EXECUÇÃO: Partindo da posição inicial na borda da piscina, nadar em estilo livre a distância mínima e no tempo mínimo previsto, sendo permitido a utilização da borda oposta tão somente para a virada. Não é permitido o uso de nadadeiras ou snorkel. - O (a) candidato poderá fazer uso de óculos e obturadores auriculares. - O candidato das bordas periféricas que utilizarem das mesmas para pararem ou descansarem estarão automaticamente eliminados do certame. - POSIÇÃO DE REPOUSO: Não é permitido;
150-175	2	
176-200	4	
201-225	6	
226-250	8	
251 em diante	10	

Leia-se:

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - GAP/SEAP/PA		
MODALIDADE FLEXÃO EM BARRA FIXA - MASCULINO		
Número de Repetições	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-9	0 (reprovado)	A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios: I - posição inicial: o candidato deverá depender-se na barra, com pegada livre, mantendo os cotovelos estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição, devendo manter o corpo na vertical, sem contato com o solo e com as barras de sustentação lateral; e II - execução: iniciar o movimento com a flexão dos cotovelos até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim considerado um movimento completo (uma flexão). O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos. A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato. Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa: I - tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo; II - após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física; III - utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou IV - apoiar o queixo na barra.

MODALIDADE NATAÇÃO - MASCULINO		
Distância Percorrida em metros no tempo de 8 minutos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-150	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: A largada será da borda da piscina; - EXECUÇÃO: Partindo da posição inicial na borda da piscina, nadar em estilo livre a distância mínima e no tempo mínimo previsto, sendo permitido a utilização da borda oposta tão somente para a virada. Não é permitido o uso de nadadeiras ou snorkel. - O (a) candidato poderá fazer uso de óculos e obturadores auriculares. - O candidato das bordas periféricas que utilizarem das mesmas para pararem ou descansarem estarão automaticamente eliminados do certame. - POSIÇÃO DE REPOUSO: Não é permitido;
151-175	2	
176-200	4	
201-225	6	
226-250	8	
251 em diante	10	

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - GAP/SEAP/PA		
MODALIDADE FLEXÃO EM BARRA FIXA - FEMININO		
Sustentação em Segundos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-29	0 (reprovado)	A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios: I - posição inicial: a candidata deverá depender-se na barra com pegada livre, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, sem nela apoiar-se, podendo receber ajuda para atingir essa posição; e, II - execução: depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição. Não será permitido ao candidato do sexo feminino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa: I - tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo; II - após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física; III - utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou IV - apoiar o queixo na barra.
30-35	2	
36-40	4	
41-45	6	
46-50	8	
51 em diante	10	

MODALIDADE CORRIDA - FEMININO		
Distância Percorrida em metros no tempo de 12 minutos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-1700	0 (reprovado)	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 feminino. A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos do sexo feminino. I - o candidato deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo de 12 minutos, observando o desempenho mínimo exigido para aprovação; II - o candidato poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir. Não será permitido ao candidato, 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 fiscal; ou III - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.
1701-1900	2	
1901-2100	4	
2101-2300	6	
2301-2500	8	
2501 em diante	10	

MODALIDADE APNEIA ESTÁTICA - FEMININO		
Tempo de execução em segundos	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-40	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: A candidata dentro d'água, com as mãos na borda da piscina; - EXECUÇÃO: Ao sinal de início da prova, o candidato deverá submergir permanecendo completamente debaixo d'água pelo tempo determinado, podendo ficar apoiado nas bordas ou no fundo da piscina; - A candidata terá até duas tentativas para execução do exercício, com intervalo de descanso.
41-50	2	
51-55	4	
56-60	6	
61-65	8	
66 em diante	10	

MODALIDADE APNEIA DINÂMICA - FEMININO		
Distância em metros	Pontos	FORMA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO
0-10	0 (reprovado)	UNIFORME COMPLETO COM COTURNO E SEM CINTO DE GUARNIÇÃO E SEM COLETE - POSIÇÃO INICIAL: A candidato dentro d'água, com as mãos na borda da piscina; - EXECUÇÃO: Ao sinal de início da prova, partindo da posição inicial, o candidato deverá submergir totalmente o corpo na água e realizar o deslocamento submerso e com impulsão. - A candidata terá até duas tentativas para execução do exercício, com intervalo de descanso.
11-13	2	
14-16	4	
17-19	6	
20-22	8	
22 em diante	10	