

ANEXO Q

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DE INGRESSO (TAF-i) PARA A MODALIDADE DE NATAÇÃO DE SALVAMENTO

Caráter eliminatório		
<p>O voluntário será eliminada caso não atinja, no mínimo, qualquer dos índices 2, informados na Tabela de Referência de Provas Práticas e, também, caso não compareça para realização dos testes práticos na data e horário indicados, a serem realizadas no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), situado na Av. Brasil – 10590 - Penha – Rio de Janeiro - RJ. A concentração será até as 8h30, no dia 07 de janeiro de 2025. Os testes serão realizados conforme a sequência descrita nas tabelas abaixo.</p>		
Observações a serem cumpridas pelos voluntários		
<p>O voluntário poderá realizar cada prova em duas tentativas com até 10 minutos de intervalo, com exceção da prova 3. As provas serão realizadas com 15 minutos de intervalo. Nas provas 1 e 2, serão realizadas em piscina de 50 metros, o voluntário não poderá fazer uso de nenhum dispositivo que auxilie na flutuação na água, tais como roupa de neoprene ou similar, e nem dispositivos que melhorem sua performance tais como nadadeira e palmar. Na prova 2, o voluntário poderá mergulhar do bloco de partida, da borda ou partir de dentro da piscina e deverá fazer o percurso completo com o corpo submerso. A prova 3, será realizada em uma pista plana de 400 metros, caso o voluntário necessite repetir a prova, o fará após 30 minutos.</p>		
TABELA DE REFERÊNCIA DAS PROVAS PRÁTICAS (MASCULINO)		
PROVA	ÍNDICE 1	ÍNDICE 2
1	NADO LIVRE 50 m	Até 24seg
		35 pontos
2	NADO SUBMERSO	De 24,01 seg até 26seg
		20 pontos
3	CORRIDA 400 m	De 65m para mais
		20 pontos
3	CORRIDA 400 m	Até 1min e 05seg
		10 pontos
Pontuação Máxima		80 pontos
TABELA DE REFERÊNCIA DAS PROVAS PRÁTICAS (FEMININO)		
PROVA	ÍNDICE 1	ÍNDICE 2
1	NADO LIVRE 50 m	Até 26seg
		35 pontos
2	NADO SUBMERSO	De 26,01 seg até 28seg
		20 pontos
3	CORRIDA 400 m	De 60m para mais
		20 pontos
3	CORRIDA 400 m	Até 1min e 10seg
		10 pontos
Pontuação Máxima		80 pontos