

ANEXO R

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

1 - Para compor a nota dos Requisitos para Verificação Documental de Atletas de Orientação será realizado um Teste de Aptidão Física (TAF-i) composto por 2 (dois) testes práticos :

- Teste de Cooper: correr 12 minutos em uma pista atletismo plana de 400m. Pontuação na Tabela de Índices do Teste de Cooper.

- Percurso de Orientação: será realizado em ambiente de floresta na região metropolitana do Estado do Rio de Janeiro. Pontuação da Tabela de Índices do Teste Prático de Orientação. O Percurso de Orientação será de acordo com o regulamento da Federação Internacional de Orientação (IOF). O índice 1 será da atleta que completar o percurso de acordo com regulamento da IOF e que obtiver o menor tempo e assim sucessivamente para todas classificadas.

2 - Será eliminado do processo seletivo o voluntário que não obtiver no mínimo o índice 4 da Tabela de Índices do Teste de Cooper ou não comparecer ao Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), situado na Av. Brasil - nº 10590 - Penha – Rio de Janeiro - RJ, nos dias e horas determinados abaixo:

Teste de Cooper: A concentração será até as 08h30 do dia 07 de janeiro de 2025.

Percurso de Orientação: A concentração será até as 08h30 do dia 08 de janeiro de 2025.

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE DE COOPER (FEMININO)				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Teste de Cooper (medidas em metros)	Acima de 2800	de 2699 até 2799	de 2599 até 2698	de 2400 até 2598
Pontuação Máxima	5 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO (FEMININO)				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Percurso de Orientação	Menor tempo.	Até 2 minutos após o menor tempo.	Até 4 minutos após o menor tempo.	Acima de 6 minutos após o menor tempo
Pontuação Máxima	5 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE DE COOPER (MASCULINO)				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Teste de Cooper (medidas em metros)	Acima de 3200	de 3199 até 3000	de 2999 até 2800	de 2999 até 2700
Pontuação Máxima	10 pontos	7 pontos	5 pontos	3 pontos

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO (MASCULINO)				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Percurso de Orientação	Menor tempo.	Até 2 minutos após o menor tempo.	Até 4 minutos após o menor tempo.	Acima de 6 minutos após o menor tempo
Pontuação Máxima	10 pontos	7 pontos	5 pontos	3 pontos