

ANEXO II - DESCRIÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO

- No caso do(a) candidato(a) ter que apresentar algo, esclarecer no Edital o tempo mínimo e máximo da apresentação;
- Descrição clara de como o(a) candidato(a) será avaliado(a) nos testes, etapa por etapa do teste;
- Descrição dos critérios de avaliação e pontuação;
- Candidato(a) deve apresentar atestado médico para testes que exigem esforço físico.
- No caso de realização de prova, esclarecer no edital.

1ª Etapa - Avaliação Preliminar

A Avaliação Preliminar: triagem, de caráter classificatório e eliminatório, terá como objetivo avaliar o desempenho físico dos candidatos durante a realização de provas físicas.

As atividades propostas na Prova de Esforço Físico e Flexibilidade, são obrigatórias e devem ser executadas na ordem estabelecida, considerando as descrições, quantidades e tempos máximos previstos. Qualquer atividade excedente não será analisada pela Comissão de Seleção.

Prova de Resistência de Força (Nota máxima: 20 pontos)

1.1.1. Flexão de braços aberta

O(a) candidato(a) partirá da posição de decúbito ventral (barriga voltada para o solo), pernas unidas e estendidas, cotovelos estendidos (posição de prancha) e as palmas das mãos apoiados no solo (mais ou menos na linha dos mamilos), as mãos estar mais abertas que a linha do tronco. **Apoios nos pés e nas mãos.** Ao iniciar a execução o candidato deverá flexionar os cotovelos simultaneamente até que o peito quase encoste no solo, em seguida estender totalmente os cotovelos, voltando à posição inicial. Repetir o movimento o maior número de vezes possível. As repetições deverão ser executadas sem interrupções.

Tabela de pontuação			
Masculino		Feminino	
Quantidade	Pontuação	Quantidade	Pontuação
0 -10	0	1	0
11	0,5	2	0,5
12	1,0	3	1,0
13	1,5	4	1,5
14	2,0	5	2,0

15	2,5	6	2,5
16	3,0	7	3,0
17	3,5	8	3,5
18	4,0	9	4,0
19	4,5	10	4,5
20	5,0	11	5,0

1.1.2. Abdominal remador

O(a) candidato(a) partirá da posição de decúbito dorsal (costas no solo), pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, baixados ao solo. Ao iniciar a execução o candidato deverá chegar na posição grupada, flexionando simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente, de modo que as plantas dos dois pés se apoiem totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos, em seguida retornando à posição inicial. As repetições deverão ser executadas sem interrupções.

O teste durará 60 segundos e só serão computados os movimentos completos realizados.

Tabela de pontuação			
Masculino		Feminino	
Repetições	Pontuação	Repetições	Pontuação
0 – 15	0	0 – 9	0
15 – 24	1,0	10 – 19	1,0
25 – 34	1,5	20 – 24	1,5
35 – 39	2,0	25 – 29	2,0
40 – 44	3,0	30 – 34	3,0
45 – 50	4,0	35 – 40	4,0
+ de 50	5,0	+ de 40	5,0

1.1.3. Elevação na barra (flexão na barra)

O candidato suspenso na barra, sem contato com o solo, **segurando a barra em pronação** (dorso das mãos voltado para o candidato), com as mãos afastadas na abertura do ombro (distância biacromial), deverá puxar o corpo até que o queixo ultrapasse a barra e, então, retornar à posição inicial. Repetir o

movimento o maior número de vezes possível. O candidato deve sempre estender o cotovelo ao recomençar cada repetição, não ter pausas ou descanso entre elas e não realizar movimentos do quadril ou pernas.

Tabela de pontuação			
Masculino		Feminino	
Repetições	Pontuação	Repetições	Pontuação
0 – 3	0	0 – 2	0
4 – 7	1,0	3 – 5	1,0
8 – 11	3,0	6 – 8	2,0
12 – 15	3,0	7 – 9	3,0
16 – 19	4,0	10 – 12	4,0
20 – 23	5,0	12 – 13	5,0

1.1.4. Inversão de esquadro na barra

Para a realização desta prova o(a) candidato(a) deverá estar suspenso na barra (sem contato com o solo). As mãos deverão estar juntas, em posição pronada, e então, deverá elevar as pernas afastadas e estendidas até a posição de esquadro invertido. Retornar à posição inicial com as pernas afastadas e estendidas. Repetir o movimento o maior número de vezes até o máximo exigido. Não é permitido realizar o exercício com balanço e/ou impulso, nem descansar entre as repetições.

Tabela de pontuação			
Masculino		Feminino	
Repetições	Pontuação	Repetições	Pontuação
2 – 3	0	0 – 1	0
4 – 5	0,5	2 – 3	0,5
6 – 7	1	4 – 5	1
8 – 9	1,5	6 – 7	1,5
10 – 11	2	8 – 9	2
12 – 13	2,5	10 – 11	2,5
13 – 15	3	12 – 13	3,0
16	3,5	13 – 15	3,5

17	4	16	4
18	4,5	17	4,5
19	5	18	5

1.2. Prova de Flexibilidade (Nota Máxima: 20 pontos)

1.2.1. Espacate lateral: Partindo da posição inicial de pé, sem rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos. Efetuar de forma gradativa, com ritmo e equilíbrio contínuos o movimento de abdução (afastamento lateral) dos membros inferiores. Os joelhos devem estar estendidos e os pés permanecerem paralelos. Deverá ser alcançada a maior amplitude possível no movimento;

Nota máxima: 5 pontos.

1.2.2. Espacate frontal: Partindo da posição inicial de pé, com rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos. Efetuar de forma gradativa, com ritmo e equilíbrio contínuos o movimento de abdução (afastamento frontal) dos membros inferiores. Os joelhos devem estar estendidos e os pés permanecerem paralelos. Deverá alcançar a maior amplitude possível no movimento, mantendo o tronco e o quadril sempre voltado para a perna que se encontra à frente.

Nota máxima: 5 pontos.

1.2.3. Teste de Flexão de Tronco: Partindo da posição inicial sentado com os braços estendidos acima da cabeça na largura dos ombros, pernas unidas e estendidas, e pés alinhados, o candidato deve flexionar o tronco para frente, de forma alongada (não curvar as costas), estendendo os músculos posteriores da região lombar, pernas e coxas; os braços devem permanecer estendidos até o final da execução do movimento.

Nota máxima: 5 pontos.

1.2.4. Envergada (ponte): Partindo da posição inicial de pé, com os braços estendidos acima da cabeça na largura dos ombros. Arquear as costas projetando o quadril e região dorsal levando os braços e a cabeça para trás em direção ao chão. Alcançar o limite máximo de uma hiperextensão lombar, com os braços estendidos e olhando para as mãos no chão. Durante a execução do exercício, os braços deverão ser mantidos estendidos.

Nota máxima: 5 pontos.

2ª Etapa, Avaliação Artística

A 2ª Etapa, Avaliação Artística, será dividida em duas partes: prova de habilidade técnica e prova de improvisação.

2.1 - Na realização da prova de habilidade técnica, o (a) candidato (a) deverá executar durante 3 a 4 minutos um número (ato ou performance artística) de uma ou mais modalidades a seguir:

- a) Grupo de modalidades de acrobacias: acrobacias de solo (saltos), paradas, contorção, canastilha, mini- tramp, dândis, adágio, portagens, mão a mão.
- b) Grupo de modalidades de acrobacias aéreas: trapézio (fixo), tecido acrobático, lira.
- c) Grupo de modalidades de equilíbrios: bola, cadeiras, perna-de-pau, escada livre, monociclo, rola-rola e corda bamba.
- d) Grupo de modalidades de manipulação de objetos: Malabares com claves, aros, bolas, diabolô e bola de contato.

2.1.2 - O candidato deverá trazer seu aparelho para realização da prova de habilidade técnica.

2.1.2 - Serão analisados presença cênica; qualidade técnica e artística da cena/coreografia/número; utilização do espaço, ritmo expressão.

2.2 - A prova de improvisação será realizada a partir de estímulos sonoros. O (a) candidato (a) deverá executar durante 3 minutos, improvisações com o corpo e o espaço, sem a utilização de equipamentos e/ou aparelhos circenses. Será avaliada a capacidade expressiva e de movimento corporal do (a) candidato (a).

2.3 - A Comissão de Seleção poderá solicitar ao candidato (a) a execução de atividades circenses complementares.

AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO
Prova de Habilidade Técnica	0 a 60
Prova de Improvisação	0 a 40
TOTAL	100