

### ANEXO III – DESCRIÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO

| <b>NOME DO CURSO</b>                              | <b>TURNO</b> | <b>DATA DO TESTE</b> | <b>HORÁRIO DO TESTE</b> | <b>SALA</b> | <b>PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DO TESTE</b>   | <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>  |
|---|--------------|----------------------|-------------------------|-------------|---|--|
| <b>A) Acrobacias Aéreas I - Lira</b>              | Matutino     | 03/02/2026           | 10h00                   | Lona        | <b>A)</b> Teste de aptidão física: Polichinelo, Grupado na lira, Carpado na lira, Esquadro na lira, Teste específico: figuras.  | <b>A)</b> Teste de aptidão física: Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório do teste de Aptidão + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética)   |
| <b>B) Acrobacias Aéreas I - Trapézio</b>          | Matutino     | 03/02/2026           | 9h00                    | Lona        | <b>B)</b> Teste de aptidão física: flexibilidade e força; Teste específico: Entradas no aparelho: curva com cambalhota atrás (uma perna), curva simples e subida simples;   | <b>B)</b> Teste de aptidão física: Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório do Teste de Aptidão + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética)   |
| <b>C) Acrobacias Aéreas I - Tecido Acrobático</b> | Matutino     | 03/02/2026           | 11h00                   | Lona        | <b>C)</b> Aquecimento no aparelho: 10x trações ombro + 10" sustentando com escápulas encaixadas; Grupado no tecido (10x); Subida simples e subida russa.<br>- Teste específico: Chave de pé e figura da secretária, cambret e abertura invertida; espacate; Figuras dos sereia segurando na corda. três movimentos. | <b>C)</b> Aquecimento Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 sereia segurando na corda.  |
| <b>D) Acrobacias de Solo I - Parada de Mão</b>    | Vespertino   | 03/02/2026           | 14h00                   | Lona        | <b>D)</b> Teste de aptidão física: flexibilidade e força; Teste específico: parada de mãos em equilíbrio, repetições de elevação membro inferiores em apoio na paralela (pernas estendida).   | <b>D)</b> Realizou incompleto: 0,0 até 4,9. Realizou metade: 5,0 Realizou mais da metade: 5,1 até 9,9 Realizou Totalmente: 10,00 Total: média aritmética das notas (soma das três notas e divisão por três). Aprovação acima de 6,0. B) 1. Execução Fluidez e controle durante o movimento. - Técnica: Alinhamento do corpo e uso adequado das mãos e pés. |

|  |            |            |     |      |  |  |
|--|------------|------------|-----|------|--|--|
| <b>E) Acrobacias de Solo I - Flexibilidade</b> | Vespertino | 02/02/2026 | 12h | Lona | <p><b>E) Espacate Frontal</b> - realizar abertura no sentido ântero-posterior. <b>Espacate lateral</b> - realizar abertura no sentido latero-lateral. <b>Flexão tronco</b> - em posição sentada e coluna totalmente reta flexionar o tronco em direção as pernas de forma a os aproximar na maior amplitude possível. <b>Ponte acrobática</b> - a partir do chão elevar-se para a posição da ponte esticando totalmente os braços, alinhando o punho e o ombro, e esticando os joelhos</p> | <p><b>E) Teste Específico</b> - Pontuação relativa a cada um dos elementos do teste. Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório dos Quatro elementos ÷ Dividido por quatro (média aritmética)</p> |
| <b>F) Acrobacias de Solo I - Flexibilidade</b> | Matutino   | 03/02/2026 | 14h | Lona | <p><b>F) Espacate Frontal</b> - realizar abertura no sentido ântero-posterior. <b>Espacate lateral</b> - realizar abertura no sentido latero-lateral. <b>Flexão tronco</b> - em posição sentada e coluna totalmente reta flexionar o tronco em direção as pernas de forma a os aproximar na maior amplitude possível. <b>Ponte acrobática</b> - a partir do chão elevar-se para a posição da ponte esticando totalmente os braços, alinhando o punho e o ombro, e esticando os joelhos</p> | <p><b>F) Teste Específico</b> - Pontuação relativa a cada um dos elementos do teste. Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório dos Quatro elementos ÷ Dividido por quatro (média aritmética)</p> |