

### **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. - 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	<b>E)</b> Espacate Frontal - realizar abertura no sentido ântero-posterior. Espacate lateral - realizar abertura no sentido latero-lateral. Flexão tronco - em posição sentada e coluna totalmente reta flexionar o tronco em direção as pernas de forma a os aproximar na maior amplitude possível. Ponte acrobática - 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	<b>E)</b> Teste Específico - 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)
<b>F) Acrobacias de Solo I - Flexibilidade</b>	Matutino	03/02/2026	14h	Lona	<b>F)</b> Espacate Frontal - realizar abertura no sentido ântero-posterior. Espacate lateral - realizar abertura no sentido latero-lateral. Flexão tronco - em posição sentada e coluna totalmente reta flexionar o tronco em direção as pernas de forma a os aproximar na maior amplitude possível. Ponte acrobática - 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	<b>F)</b> Teste Específico - 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)