

MODELO DO ATESTADO MÉDICO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF-i)

Atesto que o Sr. _____, portador da Carteira de Identidade nº _____, candidato ao CP-CFSD-FN T I e II/2023, foi por mim examinado e encontra-se em boas condições de saúde, estando apto para realizar o Teste de Aptidão Física de Ingresso previsto no respectivo Edital, que consta o seguinte:

- a) natação** – nadar cinquenta metros, em até um minuto e trinta segundos (01m 30s), sem parar, sem apoiar nas bordas, raiais ou no fundo da piscina, ou utilizar qualquer recurso de ajuda. Deverá ser utilizado o nado livre (sendo caracterizado um dos quatro estilos: Crawl, Costa, Peito ou Borboleta), não será permitida a prática denominada "cachorrinho";
- b) corrida** – correr três mil e duzentos metros em até dezenove minutos e trinta segundos (19min 30s);
- c) flexão na barra** – três repetições, que poderão ser realizadas com as palmas das mãos voltadas para frente (pronação) ou para trás (supinação) e serão contadas entre a distensão total dos braços e sua flexão até que o queixo ultrapasse a barra. Para alcançar a barra o candidato poderá utilizar qualquer meio, todavia, o impulso não deve ser empregado para contar a primeira flexão na barra; e
- d) abdominal** – trinta e oito repetições em um minuto, realizadas no solo em decúbito dorsal, com as pernas dobradas, os joelhos unidos, os braços cruzados sobre o peito, com o auxílio de um companheiro, prestando apoio sobre pés e joelhos. Serão contadas entre o toque do dorso no solo e o toque dos antebraços nas coxas.

LOCAL E DATA: _____, em _____ de _____ de 20____.

NOME DO MÉDICO (A): _____.

CRM: _____.

Assinatura do Médico (a) e Carimbo Legível com CRM