

inicial. O tempo de realização desta prova será de 60 (sessenta) segundos.

f. Shuttle Run (corrida de ir e vir):

a) Objetivo do Exercício - O exercício tem por objetivo aferir a agilidade do candidato.

b) Posição inicial - O avaliado se posicionará em afastamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. O avaliado iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

c) Execução - Observações: O avaliado, em ato contínuo, correrá à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, o avaliado irá em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro será parado quando o candidato depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final.

O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se. Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste: transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado.

Existindo erro na execução do exercício, o avaliado terá uma nova oportunidade, logo após o término dos exercícios previstos.