



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DA 12ª REGIÃO MILITAR
(Comando de Elementos de Fronteira/1948)
REGIÃO MENDONÇA FURTADO

NOTA INFORMATIVA Nº 002

ALTERAÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (EAF) NA EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO, SEM LIMITE DE TEMPO PARA AS MULHERES

A 12ª Região Militar informa às candidatas que vierem a ser selecionadas para o EAF, que de acordo com a Portaria nº 426-EME, de 2 OUT de 2017 (revoga a diretriz para avaliação física do Exército aprovada pela Portaria nº 268-EME, de 18 de julho de 2016), os itens 9.19, 9.19.1 e 9.19.2 do Aviso de Convocação para Seleção nº 003-SSMR/12, DE 2 julho de 2018, passam a ter a seguinte redação:

9.19 Flexão de braços sobre o solo, sem limite de tempo:

9.19.1 Posição inicial: em terreno plano e liso, o candidato deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo; a posição para as mulheres é análoga, porém deverão apoiar os joelhos sobre o solo, conforme pode ser visto na figura abaixo;

9.19.2 Execução: o(a) candidato(a) deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos (conforme ilustrado na figura 2), quando será completada 1 (uma) repetição. Cada candidato prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento, sem limite de tempo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do candidato.



Figura: execução da flexão de braços para as mulheres

Quartel-General em MANAUS – AM, 16 de janeiro de 2019.

ORIGINAL ASSINADO E ARQUIVADO NA SSMR/12

RENATO LIMA DOS SANTOS – Tenente-Coronel
Respondendo pela Chefia do Escalão de Pessoal da 12ª Região Militar