



Estratégia

Concursos

E-BOOK

**CÓDIGO DE
TREINAMENTO
PARA O TAF DA PF**

Apresentação

Olá amigo(a) candidato(a), bem vindo(a)! Antes de começarmos o nosso bate papo, você sabia que em média o índice de reprovação é superior a 40% dos candidatos convocados para o TAF, chegando a 60% em alguns cargos?! Preocupante né? Mas a grande vantagem é que você já disparou na frente nesse concurso! Meu nome é Guilherme Solano; sou Oficial da Polícia Militar do Estado de São Paulo, professor de Educação Física e serei o seu preparador físico na busca desse sonho de se tornar um POLICIAL FEDERAL. Esta é apenas uma prévia do nosso material. Falaremos sobre a prova de resistência aeróbica – corrida. Com o nosso material completo você entenderá todas as etapas da avaliação física, critérios, execução correta, dicas de treinamento e orientações diversas. Lembre-se: a preparação física é tão importante quanto os estudos!



Provas Físicas

O exame de capacidade física consistirá de **quatro testes**, especificadas a seguir:

- I – teste de flexão em barra fixa;
- II – teste de impulsão horizontal;
- III – teste de natação (50 metros);
- IV – teste de corrida de doze minutos.

Os testes serão aplicados de forma sequencial, **observando-se a ordem descrita acima**, com intervalo mínimo de cinco minutos entre cada teste.

Você será considerado aprovado no exame de capacidade física se, submetido a todos os testes mencionados, atingir o **desempenho mínimo de 2,0 pontos em cada avaliação e o somatório mínimo de 12 (doze) pontos no conjunto dos testes**. Logo, não basta fazer o mínimo o mínimo em cada prova, pois atingirá no máximo 8,0 pontos (2,0 x 4 provas).

Caso você seja reprovado em quaisquer das avaliações não poderá prosseguir na realização das demais, não sendo permitida sua permanência no local de prova.



4ª Prova Física – Teste de corrida de 12 minutos - resistência

O teste de corrida de 12 minutos terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas, destacados os pontos de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e do sexo feminino.

A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos tanto para os candidatos do sexo masculino quanto para as candidatas no sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

I – você deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo de 12 minutos, observando o desempenho mínimo exigido para aprovação;

II – você poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, **parar** e depois prosseguir.

Orientações do próprio edital

Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

I – depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II – deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os 12 minutos, (deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista) sem a respectiva liberação do fiscal;

III – dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Cada candidato terá **apenas uma tentativa** para realizar o teste.

O teste de corrida de 12 minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas, apropriada para corrida e com marcação escalonada a cada 10 metros.

O piso da pista de corrida de 12 minutos poderá ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes.



Tabela de pontuação

O desempenho apresentado no teste de corrida de 12 minutos terá as seguintes pontuações:

Masculino		FEMININO	
DISTÂNCIA (em metros)	PONTOS	DISTÂNCIA (em metros)	PONTOS
Abaixo de 2.350	0,00 (eliminado)	Abaixo de 2.020	0,00 (eliminada)
De 2.350 a 2.440	2,00	De 2.020 a 2.100	2,00
Acima de 2.440 a 2.530	3,00	Acima de 2.100 a 2.180	3,00
Acima de 2.530 a 2.620	4,00	Acima de 2.180 a 2.260	4,00
Acima de 2.620 a 2.710	5,00	Acima de 2.260 a 2.340	5,00
Acima de 2.710	6,00	Acima de 2.340	6,00



Dicas importantes

Sobre essa prova é importante lembrarmos que é uma corrida contra o relógio: são 12 (doze) minutos para percorrermos a maior distância possível. O candidato poderá andar e até parar durante a prova, porém quanto mais tempo permanecer em ritmo lento ou parado, menor a distância percorrida.

Uma volta completa na pista de atletismo compreende a uma distância de 400 (quatrocentos) metros, se realizada pela raia interna (a mais próxima do campo). Caso o candidato opte por correr pela última raia (a mais distante do campo), sua volta terá aproximadamente 440 (quatrocentos e quarenta metros). Porém a má notícia é que esses 40 (quarenta) metros adicionais não são computados! Para fins de avaliação, cada volta possui 400 (quatrocentos metros), seja ela completada por qual raia o candidato escolha. Logo, a maior dica é: **corra pela raia interna** (raia 1).

A questão da hidratação é delicada. Normalmente se o candidato estiver se hidratando ao longo do dia, não necessitará beber água nesses doze minutos de prova.

Confiram seus cadarços, cordões do shorts e qualquer outro item que possa fazer com que perca tempo ajustando ao longo da corrida.

Não é a hora de estrear tênis novos ou testar aquele shorts de compressão comprado no dia anterior; utilize peças que já esteja acostumado para evitar bolhas, incômodos ou outros problemas que o prejudicarão na prova.

É autorizado o uso de relógio.



Como treinar para esta prova

Caso seu objetivo nos treinos seja melhorar a distância percorrida, aconselho o **treinamento intervalado**. Exemplo:

Vamos treinar para a pontuação máxima – 2.710 metros para homens e 2.340 metros para mulheres. Arredondando, o candidato do sexo masculino terá que fazer 07 (sete) voltas completas na pista (2.800m) em 12 min; o feminino terá que fazer 06 (seis) voltas – 2.400, em 12 minutos.

Sendo assim, vamos para a prática: o candidato do **sexo masculino** deverá fazer cada volta (400 metros) em 1'43" (um minuto e quarenta e três segundos). Uma sugestão de treino é a seguinte:

Faça uma volta completa - 400 metros em 1min40seg -1min45seg (variação de acordo com o condicionamento) - seguido de um descanso de mesmo tempo (1min40seg). Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Conforme a evolução do seu condicionamento (após uma semana por exemplo), faça uma volta completa - 400 metros em 1min40seg /1min45seg, porém agora reduzindo o descanso para 1'30". Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Seguindo no progresso, faça uma volta completa - 400 metros em 1min40seg /1min45seg, porém agora reduzindo o descanso para 1'15". Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Assim sucessivamente vamos reduzindo o descanso (1', 45 seg, 30 seg, 15 seg) e mantendo o ritmo desejado de corrida, até que atingiremos o ritmo de 1'43" em cada volta sem a necessidade de descanso (contínuo).

SEMANA	TEMPO POR VOLTA (400 metros)	DESCANSO
1	1'40" – 1'45"	1'40" – 1'45"
2	1'40" – 1'45"	1'30"
3	1'40" – 1'45"	1'15"
4	1'40" – 1'45"	1'
5	1'40" – 1'45"	45 seg
6	1'40" – 1'45"	30 seg
7	1'40" – 1'45"	15 seg
8	1'40" – 1'45"	CONTÍNUO

TOTAL DE VOLTAS POR TREINO: 07 (SETE) – 2.800 METROS



Quanto às **mulheres**, o treino é o mesmo, respeitando o ritmo de corrida / descanso, a saber:

O candidato do sexo feminino deverá fazer cada volta (400 metros) 2' (dois minutos). Vamos para a pista:

Faça uma volta completa - 400 metros em 2' (dois minutos), seguido de um descanso de mesmo tempo (dois minutos). Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Conforme a evolução do seu condicionamento (após duas semanas por exemplo), faça uma volta completa - 400 metros em 2', porém agora reduzindo o descanso para 1'45". Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Seguindo no progresso, faça uma volta completa - 400 metros em 2, porém agora reduzindo o descanso para 1'30". Esse descanso pode ser caminhando ou mesmo parado. Repita por 7 (sete) vezes esse estímulo/descanso.

Assim sucessivamente vamos reduzindo o descanso (1 min e 15 seg, 1 minuto, 45 seg, 30 seg, 15 seg) e mantendo o ritmo desejado de corrida, até que atingiremos o ritmo de 2 minutos em cada volta sem a necessidade de descanso (contínuo).

SEMANA	TEMPO POR VOLTA (400 metros)	DESCANSO
1	2'	2'
2		1'45"
3	2'	1'30"
4	2'	1'15"
5	2'	1'
6	2'	45 seg
7	2'	30 seg
8	2'	15 seg
9	2'	CONTÍNUO

TOTAL DE VOLTAS POR TREINO: 06 (SEIS) – 2.400 METROS



Mensagem final

Confie que essa vaga é sua e ela realmente será. Você tem capacidade para conquistá-la, agora falta apenas colocá-la à prova, mostrar a todos sua garra e dedicação e depois desfrutar dos seus resultados. Seja firme, não desista e não se desespere.

Motive-se, estude e treine a todo o momento; não perca o foco.

Boa sorte!

Professor Guilherme Solano

@capitaosolano

