

ANEXO III – QUADRO DE TESTES

NOME DO CURSO	TURNO	DATA DO TESTE	HORÁRIO DO TESTE	SALA	PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DO TESTE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
A) Acrobacias Aéreas II - Lira	Matutino	04/08/2026	10h00	Lona	A) Teste de aptidão física: 10 trações na lira, consistindo em puxadas corporais suspensas no aparelho, iniciando com braços estendidos e finalizando com flexão dos cotovelos até aproximação do queixo à barra da lira. Ao final, o(a) candidato(a) deverá permanecer em sustentação isométrica por 10 segundos. Realização de 10 elevações grupadas (joelhos em direção ao peito), 10 elevações carpadas (pernas estendidas elevadas até a linha do quadril ou superior), 10 inversões completas e sustentação estática suspensa na lira por 20 segundos com escápulas ativadas. Teste específico: montada básica, chave de joelho, equilíbrio lateral, figuras intermediárias, transições e sequência técnica no aparelho.	A) 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) Acrobacias Aéreas II - Trapézio	Matutino	04/08/2026	9h00	Lona	B) Teste de aptidão física: realização de trações no trapézio, consistindo em puxadas corporais suspensas na barra do aparelho com flexão completa dos cotovelos; sustentação estática suspensa por 20 segundos com braços ativos e escápulas estabilizadas; elevações grupadas; elevações carpadas; inversões controladas; avaliação de flexibilidade e resistência física. Teste específico: entradas no aparelho, chave de joelho, giros básicos, equilíbrio, transições e sequência técnica no trapézio.	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).

C) Acrobacias Aéreas II - Tecido Acrobático	Matutino	04/08/2026	11h00	Lona	C) Teste de aptidão física: 10 trações no tecido com escápulas encaixadas, consistindo em puxadas corporais suspensas mantendo ativação escapular; sustentação suspensa por 10 segundos com braços ativos; realização de grupado suspenso; subida simples e subida francesa. Teste específico: chave de pé, chave de cintura, figuras intermediárias, travas, quedas simples, cambret, abertura invertida e sequência técnica no tecido acrobático.	C) 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).
D) Acrobacias de Solo II - Parada de Mão	Vespertino	04/08/2026	14h00	Lona	D) Teste de aptidão física: sustentação em prancha por 30 segundos com alinhamento corporal; sustentação de parada de mão com apoio na parede; flexões de braço; exercícios de força de ombro e flexibilidade. Teste específico: entrada na parada de mão, sustentação em equilíbrio, alinhamento corporal invertido, caminhada em parada de mão, saída controlada e sequência técnica.	D) 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).
E) Acrobacias de Solo II - Flexibilidade	Vespertino	03/08/2026	14h	Lona	E) Teste específico: espacate frontal (abertura Antero-posterior), espacate lateral (abertura latero-lateral), ponte acrobática com braços e joelhos estendidos, flexão de tronco sentado com joelhos estendidos, mobilidade de ombro e permanência nas posições de alongamento determinadas pela banca.	E) 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).

F) Acrobacias de Solo II - Flexibilidade	Matutino	04/08/2026	12h	Lona	F) Teste específico: espacate frontal (abertura Antero-posterior), espacate lateral (abertura latero-lateral), ponte acrobática com braços e joelhos estendidos, flexão de tronco sentado com joelhos estendidos, mobilidade de ombro e permanência nas posições de alongamento determinadas pela banca.	F) 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).
G) Corda Lisa I	Matutino	03/08/2026	08h00	Lona	G) Teste de aptidão física: realização de trações na corda lisa, consistindo em puxadas corporais suspensas no aparelho com flexão completa dos cotovelos; sustentação estática suspensa por 20 segundos com braços ativos e escápulas estabilizadas; suspensão com resistência de pegada (grip); prancha isométrica de centro (core); avaliação de flexibilidade e resistência física. Teste específico: pegada e sustentação no aparelho, travas de pé e de perna, chave de cintura, pernadas básicas de subida, equilíbrio e descida controlada na corda lisa.	G) 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).
H) Faixa Aérea I	Matutino	03/08/2026	10h00	Lona	H)) Teste de aptidão física: realização de trações na faixa aérea, consistindo em puxadas corporais suspensas no aparelho com flexão completa dos cotovelos; sustentação estática suspensa por 20 segundos com braços ativos e escápulas estabilizadas; elevações grupadas; elevações carpadas; inversões controladas; avaliação de flexibilidade e resistência física. Teste específico: enrolamento e chave de punho, entradas no aparelho, suspensões uni e bilaterais, inversões de	H) 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).

					base, transições e sequência técnica na faixa aérea.	
I) *Técnicas Acrobáticas e Malabares e Equilíbrio II	-	-	-	-	-	I) Estar devidamente matriculado no Núcleo de Altas Habilidades – Corpo Circense.
J) *Técnicas em Acrobacias Aéreas I	-	-	-	-	-	J) Estar devidamente matriculado no Núcleo de Altas Habilidades – Corpo Circense.