



Astronauta por um Dia 2025

Prova de Aptidão Física - 3.ª Fase

APTIDÃO AERÓBICA

Teste Vaivém (FITEscola)

Descrição e Objetivo:

Este teste consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m, identificada com cones, a uma cadência pré-determinada.



APTIDÃO NEUROMUSCULAR

Teste Abdominais(FITEscola)

Descrição e Objetivo:

Este teste consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.





APTIDÃO FUNCIONAL

Teste Andar sobre superfícies instáveis

Descrição e Objetivo:

Este teste consiste na realização de um percurso pré-determinado (10m), de plataformas instáveis, constituído por steps, bosus e plataformas, no menor tempo possível. O percurso deve ser efetuado com apoio alternado em cada plataforma, sem qualquer contacto no solo.

Este teste tem como objetivo avaliar o equilíbrio e a velocidade deslocamento (tempo realizado).



Teste Agilidade Horizontal

Descrição e Objetivo:

O teste de Agilidade horizontal (4x10m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade de deslocação, deitado numa prancha com rodas, com a coordenação para agarrar, transportar e colocar um pequeno cilindro num lugar pré-determinado. O percurso deve ser efetuado deitado na prancha, remando com impulsão das mãos no chão, para deslizar no mínimo tempo, colocando os cilindros no devido lugar, sem os deixar cair, pelo caminho.

Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração horizontal e a coordenação dos movimentos (tempo realizado).





Teste Equilíbrio e Coordenação

Descrição e Objetivo:

O teste de equilíbrio e coordenação consiste em lançar, com uma mão, e agarrar a bola, apoiado num só pé (descalço) em cima da plataforma (Bosu). Em cima da plataforma, apoiado num só pé, com a outra perna em flexão, lança a bola à parede e agarra-a sem a deixar tocar no chão. É contado o número de lançamentos efetuados durante 60 segundos, sem tocar com o pé no chão e sem deixar a bola cair.

