

# RECOMENDAÇÕES AVALIAÇÃO FÍSICA



**1. Evite excesso de alimentos pré-avaliação física; prefira a ingestão de líquidos até 2h.**

**2. Leve roupas confortáveis;**

**3. Para a parte postural homem esteja de sorte acima do joelho e de regata.**

**4. Mulheres, estejam de top e short.**

**5. Esteja descansado de algum tipo de exercício físico por pelo menos 24h.**

**6. Leia os documentos enviados pré-avaliação e preencha com o máximo de detalhes.**

**7. Dê o seu máximo no momento do teste de esforço.**

**8. O pagamento da avaliação física tem que ser feito 50% antes para segurar o horário e quitação dos valores na finalização.**

# RECOMENDAÇÕES AVALIAÇÃO FÍSICA



**9. Desmarque a avaliação física sem custo até 2h antes do início da mesma.**

10. Os resultados serão entregues após a análise de todos os documentos entregues, respondidos e as medidas e testes realizados com o (a) avaliado (a).

**11. A triagem e escolha dos testes serão conforme o objetivo do aluno, nível de condição física do (a) aluno (a), sendo necessário a reavaliação após no mínimo de 60 dias de treinamento físico contínuo.**

12. É de extrema importância o máximo de esforço para não haver subestimação ou superestimação do resultado em determinado teste.

**13. Traga o máximo de exames.**

Boa avaliação!