

**EDITAL Nº 001/16-PM3/INC-GE/DFNSP
(INSTRUÇÃO DE NIVELAMENTO DE CONHECIMENTO – GRANDES EVENTOS)**

O **COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL**, no uso de suas atribuições legais que lhe confere e consonância com Ofício nº 4421/2015/GAB SENASP/SENASP-MJ, de 23 de outubro de 2015, faz público, a **abertura de inscrição** para policiais militares interessados em participar da seleção, para convocação e preenchimento de vagas a ser disponibilizado pelo Departamento da Força Nacional de Segurança Pública (DFNSP), conforme dados abaixo:

I - DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1. DAS INFORMAÇÕES BÁSICAS

1.1 Evento: Processo seletivo para policiais militares, para futuras vagas para a realização da "Instrução de Nivelamento de Conhecimento para Grandes Eventos (INC-GE)", sendo que quando eventual convocação pelo Departamento da Força Nacional de Segurança Pública – DFNSP, os selecionados serão indicados mediante a classificação apurada conforme este Edital

1.2 Local do Curso: Centro de Ensino, Formação e Aperfeiçoamento de Praças – CEFAP, Rua Marina Luiza Spengler, nº 240, Bairro Ana Maria do Couto, Campo Grande-MS.

1.3 Data do Curso: de 14 a 19 de março de 2016.

1.4 Período de mobilização: A ser definido pelo Departamento da Força Nacional de Segurança Pública – DFNSP, sendo que o efetivo mobilizado será exclusivamente empregado nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos – Olimpíadas Rio 2016, **improrrogável** após o evento.

2. PÚBLICO

2.1 – Praças (Subtenente, Sargento, Cabo, Al Cb e Soldado) que já concluíram Instrução de Nivelamento de Conhecimento – INC ou praças que nunca fizeram parte dos quadros do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública.

3. VAGAS PARA O CURSO

3.1 – As vagas serão disponibilizadas conforme dados abaixo:

Unidades	Quantidade/Graduação		
	ST/SGT PM	CB/AL CB/ SD PM	TOTAL
1º BPM, 9º BPM, 10º BPM, BPTTran, BPMRv, BPMA, Esq IPMontado, CIPMGda E, 5ª CIPM, 6ª CIPM, CEFAP, Aj Geral, Diretorias do QCG, Seções do EMG, CPM, CPE, Policlínica, Corregedoria.	26	60	86
Batalhão de Operações Policiais Especiais - BOPE	4	12	16
Batalhão de Polícia de Choque	1	3	4
Departamento de Operações de Fronteiras - DOF	3	7	10
Total de vagas destinadas do Edital nº 11/16-PM3/BEPE			60
Total de vagas			176

4 – Das fases do processo seletivo

4.1 - A habilitação por processo de seleção será realizada nas seguintes fases:

1ª Fase – Inscrição **on line** (site da PMMS) *banner INC-GE*;

2ª Fase – Teste de Aptidão Física – TAF;

3ª Fase – Exame Médico;

4ª Fase – Análise dos documentos.

5 - Dos Candidatos

5.1 - Poderão concorrer às vagas do item 3 do inciso I deste Edital os policiais militares com 03 (três) anos de experiência profissional na Instituição.

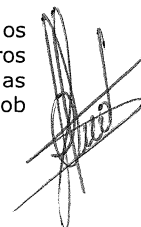
6 - Da Realização

6.1 - O Processo Seletivo será realizado pelo Comando-Geral da PMMS, regido por este Edital e coordenado pela 3ª Seção do Estado-Maior Geral (PM-3).

II - DO PROCESSO SELETIVO



1. O Processo Seletivo será desenvolvido em quatro fases, sendo:
 - 1.1 - 1ª fase: Inscrição no processo seletivo, realizado *on line* (site da PMMS) *banner INC-GE* e ratificado pelo comandante/chefe/diretor via ofício ao Chefe da PM-3;
 - 1.2- 2ª fase: TAF (Teste de Aptidão Física), de caráter eliminatório e classificatório;
 - 1.3 - 3ª fase: Exame de Saúde, realizado pela JISO/PMMS, de caráter eliminatório;
 - 1.4 - 4ª fase: Análise dos documentos exigidos pelo Departamento da Força Nacional, de caráter eliminatório e classificatório.
2. Da 1ª Fase – Inscrição
 - 2.1 – As inscrições para o Processo Seletivo serão realizadas *on-line* mediante o preenchimento de formulário de inscrição, no seguinte endereço eletrônico: www.pm.ms.gov.br (banner INC-GE).
 - 2.2 – Período: de **15 a 24 de janeiro de 2016**.
 - 2.3 O preenchimento dos dados pessoais no ato da inscrição é de inteira responsabilidade do candidato, que assume suas declarações, podendo responder penal, civil ou administrativamente, pelos dados lançados.
 - 2.4 - Antes de efetivar sua inscrição o candidato deverá conferir minuciosamente todos os dados lançados, principalmente os de identificação.
 - 2.5 - Não serão aceitas inscrições provisórias, condicionais, extemporâneas ou que não atendam rigorosamente ao estabelecido neste Edital.
 - 2.6 - A constatação, em qualquer época, de irregularidades ou fraudes na inscrição, implicará na eliminação do candidato no Processo Seletivo ou do Curso, quando este já tenha sido iniciado.
 - 2.7 – O comandante/chefe/diretor deverá ratificar as inscrições dos policiais militares subordinados mediante encaminhamento ofício ao Chefe da 3ª EM/PM (PM-3), impreterivelmente até o **dia 26 de janeiro de 2016**, via protocolo do Quartel do Comando Geral ou pelo e-mail pm3pmms@gmail.com; pm3@pm.ms.gov.br
3. A 3ª EM/PM (PM-3) divulgará relação nominal dos inscritos e os locais de realização das demais fases, por meio de Edital próprio.
4. Da 2ª Fase – Teste de Aptidão Física
 - 4.1 - Somente realizará o Teste de Aptidão Física, o candidato que tiver sua inscrição deferida pela 3ª EM/PM (PM-3).
 - 4.2 - O candidato deverá apresentar ao Presidente da Comissão do Teste de Aptidão Física o **ATESTADO MÉDICO QUE AUTORIZA O CANDIDATO REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA**.
 - 4.3 - O candidato será submetido ao Teste de Aptidão Física pela Comissão nomeada pelo Comandante-Geral da PMMS, em conformidade com os exercícios do Protocolo Geral Avaliação de Condicionamento Físico/DFNSP, em anexo.
 - 4.3.1 - Data da realização do TAF: A ser divulgada em edital específico.
 - 4.3.2 - Não haverá segunda chamada do TAF, nem sua aplicação fora do local ou horário estabelecido para sua realização.
5. Da 3ª Fase - Exame de Saúde
 - 5.1 - O Exame de Saúde destina-se à verificação do estado de saúde do militar para ser mobilizado para compor o efetivo do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública - DFNSP, objetivando aferir se este reúne condições físicas e mentais para realização do treinamento a ser realizado pelo DFNSP, caso venha a ser mobilizado.
 - 5.2 - A inspeção de saúde será realizada na Policlínica da PMMS em dia e horário previamente **agendado pela 3ª Seção do Estado-Maior Geral** (PM-3), mediante convocação por edital específico.
 - 5.3 - Serão convocados para realização do Exame de Saúde os candidatos que tiverem suas inscrições deferidas, terem sido classificados na 2ª fase do processo em conformidade com as vagas disponibilizadas no item 3 do inciso I, mais 10% (dez por cento) como reserva e dos candidatos voluntários oriundo do Processo Seletivo do Batalhão Escolha Pronto Emprego – BEPE, edição 2015-2016.
 - 5.4 - É de responsabilidade do candidato a apresentação dos exames necessários para avaliação da JISO.
 - 5.5 - Na avaliação médica dos militares convocados, serão considerados os exercícios físicos e as atividades a serem desenvolvidas pelos futuros candidatos, nas disciplinas práticas, a fim de ser atestada aptidão para as atividades da Instrução de Nivelamento de Conhecimento – INC-GE, sob pena de responsabilidade administrativa.



- 5.5.1 - O resultado da inspeção de saúde (JISO/PMMS) deverá ser expresso em APTO ou INAPTO, conforme artigo 18, § 1º, da Lei 3.808, de 18 de dezembro de 2009.
- 5.6 - Para a realização do Exame de Saúde, Antropométrico e Clínico, o candidato deverá apresentar-se munido do documento de identidade e do resultado original dos seguintes exames, que correrão a suas expensas:
- a) laudo e parecer do Cardiologista;
 - b) raio-X do tórax, em apneia;
 - c) hemograma completo;
 - d) urina EAS;
 - e) colesterol total e frações;
 - f) triglicerídeos;
 - g) glicemia (jejum);
 - h) ureia e creatinina;
 - i) imunologia para Doença de Chagas ou Machado Guerreiro;
 - j) sorologia para Lues ou VDRL;
 - l) PSA total e PSA livre, para candidato do sexo masculino com idade superior a 50 anos.
- 5.7 - Os exames constantes no subitem 5.6, deverão ser realizados com antecedência, de no máximo, 60 (sessenta) dias da data prevista para a sua apresentação.
- 5.8 - Os pareceres médicos solicitados nas alíneas "a" e "b" deverão ser emitidos por médicos registrados no Conselho Regional de Medicina, dentro da respectiva especialidade.

6. Da 4ª Fase – Da Análise dos documentos exigidos pelo DFNSP

6.1 - Os candidatos que preencherem os requisitos da 1ª, 2ª e 3ª fase do processo, deverão apresentar no Batalhão de Operações de Policiais Especiais - BOPE, os documentos exigidos pelo DFNSP, fins de análise, para posterior indicação para o Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, em conformidade com as vagas constantes do item 3, do inciso I e dos candidatos voluntários oriundo do Processo Seletivo do Batalhão Escola Pronto Emprego - BEPE, edição 2015-2016.

6.2 - Os candidatos convocados para a 4ª fase, por Edital específico deverão preencher os seguintes requisitos:

6.2.1 - Ter sido considerado "APTO" no teste de aptidão física realizado pela Comissão nomeada pelo Chefe da 3ª EM/PM, de acordo com o item 4, do inciso II;

6.2.2 - Apresentar a Ata de Inspeção de Saúde da JISO com o parecer "APTO PARA O SERVIÇO POLICIAL MILITAR";

6.2.3 - Estar classificado, no mínimo, no comportamento "BOM", mediante certidão expedida pelo Comandante/Chefe/Diretor;

6.2.4 - Não estar respondendo a processo administrativo (Conselho de Disciplina, IPM, Sindicância e Inquérito Técnico), certidão expedida pela Corregedoria da PMMS ou Seção de Justiça e Disciplina da Unidade;

6.2.5 - Possuir, no mínimo, 03 (três) anos de experiência profissional na Instituição da PMMS, certidão expedida pelo Comandante/Chefe/Diretor;

6.2.6 - Certidão Negativa de Ação Criminal em Trâmite (violência doméstica; infância, juventude e idoso; execuções penais; júri) expedida pelo Tribunal de Justiça do Estado MS.

(www.tjms.jus.br);

6.2.7 - Certidão Negativa de Ação de Crime Militar em Trâmite expedida pelo Tribunal de Justiça do Estado MS (www.tjms.jus.br);

6.2.8 Não ter sido responsabilizado ou condenado pela prática de infração administrativa grave, pelos últimos 05 (cinco) anos, certidão expedida pelo comandante/diretor/chefe;

6.2.9 - Encontrar-se com o Cartão de Vacinação em dia para Febre Amarela, Tétano, Hepatite A e Hepatite B;

6.2.10 - Possuir Carteira Nacional de Habilitação no mínimo na categoria 'B' com validade de seis meses ou superior;

6.2.11 - Apresentar declaração de que não se encontra na hipótese descrita no inciso II do artigo 2º da Portaria Ministerial nº 3383/2013;

6.2.12 - Apresentar declaração de ser voluntário para atuar nas Operações da DFNSP, notadamente na Operação Jogos Olímpicos e Paraolímpicos 2016;

6.2.13 - Ficha de Inscrição da SENASP;

6.2.14 - Ficha de Cadastro Individual.

III – DA INDICAÇÃO

1. O presente Processo Seletivo visa selecionar candidatos para participar da



- Instrução de Nivelamento de Conhecimento - GE e o que habilitarão para posterior indicação para compor o efetivo do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública - DFNSP, o candidato deverá preencher todos os requisitos exigidos no item 6.2 do inciso II.
2. O critério para participar na INC-GE e posterior indicação para o DFNSP seguirá a seguinte sequência de prioridade:
 - 2.1 O melhor desempenho no Teste de Aptidão Física, em cada círculo de graduação (ST/Sgt e Cb/Al Cb/Sd) por grupo das unidades do item 3, inciso I e em caso de empate na pontuação, utilizar-se-á o critério do mais antigo na respectiva graduação dentro das respectivas vagas das unidades.
 - 2.2 Caso não sejam preenchidas as vagas da convocação, poderá não se aplicar esse critério.
 - 2.3 O Senhor Comandante-Geral da PMMS, poderá vetar ou indicar candidatos selecionados por conveniência ou interesse do serviço.

IV - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

1. O candidato inscrito declara ter conhecimento e a tácita aceitação das normas e condições estabelecidas neste Edital e seus anexos, às quais não poderá alegar desconhecimento.
2. É de responsabilidade do candidato acompanhar as publicações no Diário Oficial do Estado, referente a instruções, orientações, convocações e resultados relacionados ao Processo Seletivo.
3. Caberá recurso, devidamente fundamentado, no prazo de 01 (um) dia útil, contado a partir da divulgação do ato a que se referir.
4. O recurso deverá ser digitado, conter fundamentação com argumentação lógica e consistente e encaminhado para a 3ª Seção do Estado-Maior Geral (PM-3).
5. O candidato convocado para a 4ª fase do Processo Seletivo deverá apresentar todos os documentos exigidos no item 6.2 do inciso II, exceto o do item 6.2.2, do inciso II, por Edital específico sob pena de ser substituído.
6. A unidade formadora não dispõe de alimentação, ficando as despesas de alimentação e deslocamento por conta dos candidatos.
7. Ficando vagas ociosas dos candidatos voluntários do Processo Seletivo do BEPE, edição 2015-2016, será remanejada para as unidades do item 3 do inciso I do presente Edital em proporção com suas respectivas unidades ou a critério do Comandante-Geral.
8. Os candidatos selecionados para participar na Instrução de Nivelamento de Conhecimento - INC-GE deverão buscar realizar curso na Rede EAD/SENASP, especialmente o cursos de Inglês 1 (ING 1) e de Ocorrências envolvendo Bombas e Explosivos (OBE), e realizem o cadastramento no sistema EDUCATIO (<http://educatio.senasp.gov.br>)
9. O resultado de cada fase deste Processo Seletivo, bem como a convocação para novo ato será divulgado no Diário Oficial do Estado - DOE, no endereço www.imprensaoficial.ms.gov.br
10. Qualquer informação a respeito do Processo Seletivo somente será fornecida oficialmente pela 3ª EM/PM (PM-3), que não se responsabilizará por informações equivocadas, provenientes de fonte diversas.
11. As despesas decorrentes da participação em todas as etapas e procedimentos do Processo Seletivo correrão por conta dos candidatos, os quais não terão direito a indenizações ou ressarcimento de despesas de qualquer natureza.
12. Este Edital não encerra o assunto, em casos especiais poderão ser definidos outros critérios de acordo com o Comando da PMMS e o Departamento da Força Nacional de Segurança Pública.

Quartel do QCG, em Campo Grande, 14 de janeiro de 2016.


CARLOS HUDMAX EVANGELISTA ORTIZ - Coronel PM
Diretor da Diretoria Gestão de Pessoal
Resp. pelo Comando-Geral da PMMS
Matr. 77540021

ANEXO I
(PROTOCOLO GERAL AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO)

1. Cada exercício integrante do TAF será realizado obedecendo-se às orientações da SENASP/MJ, conforme Diretriz do Teste de Aptidão Física do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, aprovado pela Portaria nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ:

1.1 Para o executante do sexo masculino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão na Barra Fixa ou Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, Shuttle Run (corrida de ir e vir), Corrida de 50 metros, Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50m no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical;

1.2 Para a executante do sexo feminino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão de Barra em Isometria ou Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, Shuttle Run; (corrida de ir e vir), Corrida de 50 metros, Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50m no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical;

1.3 O uniforme para os testes de natação em deslocamento no meio líquido e flutuação será composto por calça, gandola manga longa, camiseta, cinto de nylon, coturno e meia.

1.4 Todos os testes terão caráter eliminatório, onde será considerado **inapto** o candidato que não obtiver o índice mínimo 7,00 (sete), na média aritmética entre todas as provas, exceto o deslocamento no meio líquido que será classificada em apto ou inapto.

2. TESTES A SEREM REALIZADAS

Os testes serão realizados em dois dias consecutivos, obedecendo à sequência abaixo descrita:

1ª jornada:

- (1) Natação utilitária, 50 metros;
- (2) Flutuação vertical.

2ª jornada:

- (1) Flexão/isometria de braço na barra fixa **OU** flexão de braço sobre solo;
- (2) Abdominal supra;
- (3) Corrida de 12 minutos.
- (4) Shuttle Run (corrida de ir e vir);
- (5) Corrida de 50 metros.

3. TESTES FÍSICOS - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:

• **Corrida de 12 minutos:**

a. Posição inicial

Na posição inicial de pé, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito ou comando de voz.

b. Execução

O avaliado deverá percorrer a maior distância possível no tempo máximo de 12 minutos.

Observações:

Poderá haver, ou não, interrupção ou modificação no ritmo da corrida, sendo opção do avaliado escolher a melhor estratégia a fim de atingir seu objetivo.

A prova deverá ser realizada em pista com piso duro e plano (asfalto ou similar), com distâncias previamente definidas e demarcadas para fins de aferição, sendo considerado como resultado final, a distância imediatamente superior àquela alcançada pelo avaliado, de acordo com a tabela do TAF.

• **Corrida de 50 m (velocidade):**

a. Posição inicial

Na posição inicial de pé, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito ou comando de voz.

b. Execução

O avaliado deverá percorrer a distância de 50 (cinquenta) metros no menor tempo possível.

Observações:

A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, com a pista previamente aferida e marcada.

• **Shuttle Run (corrida de ir e vir):**

a. Posição inicial

O avaliado se posicionará em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. O avaliado iniciará o teste a partir

da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

b. Execução

O avaliado, em ato contínuo, correrá à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, o avaliado irá em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro será parado quando o candidato depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final.

O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se. Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste: transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado.

Observações:

A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

Existindo erro na execução do exercício, o avaliado terá uma nova oportunidade, logo após o término dos exercícios previstos.

• **Flexão de braços na barra fixa (masculino):**

a. Posição inicial

O avaliado deverá posicionar-se sob a barra e deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à distância entre os ombros e o corpo deverá estar estático.

b. Execução

Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente (estando a cabeça na posição natural, sem hiper extensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os braços fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo da execução é opção do avaliado, e não haverá limite de tempo.

Observações:

Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

Os profissionais de Segurança Pública, do gênero masculino, com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, deverão executar, o teste de flexão de braços na barra fixa. A partir dos 36 (trinta e seis) anos poderão escolher executar a flexão na barra fixa em substituição a flexão de braço sobre o solo, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

• **Isometria na barra fixa (feminino):**

a. Posição inicial

A avaliada deverá ter ambas as mãos em pegada pronada (palma da mão para frente), envolvendo a barra, de modo que o queixo esteja acima do nível da barra, sem tocá-la, colocada nesta posição com auxílio de terceiros.

b. Execução

Ao silvo do apito ou comando de voz o auxílio de terceiros será interrompido e a avaliada deverá manter-se nesta posição pelo tempo máximo que conseguir.

Observações:

O queixo da avaliada não pode tocar ou ficar abaixo da linha da barra e não poderá apoiar-se nas bases laterais da mesma.

Esta prova será executada por todas as profissionais mobilizadas até a idade de 35 (trinta e cinco) anos. A partir dos 36 (trinta e seis) anos, será opcional a flexão de braço sobre o solo, ou a isometria na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

• **Flexão de braço no solo:**

a. Posição inicial

Em terreno plano e liso, o avaliado deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares alinhados aos ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem afastadas de acordo com a distância entre os ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os cotovelos fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

b. Execução

O avaliado deverá descer 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 tórax se aproxime do solo, não podendo tocá-lo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões sucessivas de braços. O ritmo das flexões de braços será opção do avaliado, podendo interromper o movimento somente na posição de braços estendidos, não havendo limite de tempo.

Observações:

O profissional do gênero masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo.

A profissional de segurança pública do gênero feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios.

- Flexão Abdominal

- a. Posição inicial

O avaliado deverá adotar a posição em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá colocar-se ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do avaliado a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Posição de início e retorno de cada repetição do exercício.

- b. Execução

O avaliado realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retomando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do avaliado.

- Observação:

O avaliado não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar o quadril do solo durante a execução do exercício.

- Natação Utilitária (deslocamento aquático):

- a. Posição inicial

O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água, com as costas tocando na parede da piscina, local de início da prova.

- b. Execução

Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. Será permitido impulsionar-se no momento da largada. O avaliado poderá adotar qualquer estilo de nado, devendo deslocar-se:

- 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para serem considerados aptos os Policiais Militares e Bombeiros Militares,.

A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro.

Esta prova não terá pontuação, sendo o avaliado considerado apenas APTO ou INAPTO.

- Observações:

O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, tocar no fundo da piscina, segurar na corda da raia, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório. Ocorrendo tais ações, o avaliado será automaticamente eliminado, ressalvada a hipótese em que atinge a outra margem e toca a borda tão somente para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem.

- Flutuação Vertical:

- a. Posição inicial

O avaliado deverá posicionar-se sentado na borda da piscina, sob comando entrará na água e se posicionará para o início do teste.

- b. Execução

Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova. O avaliado deve manter-se flutuando na posição vertical e com a cabeça acima do nível da água durante o máximo de tempo, com o objetivo de alcançar a maior pontuação possível, conforme tabela em anexo.

- Observações:

Não será permitido deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal na água, nem flutuar com o queixo abaixo da linha d'água, segurar em anteparos, como na borda da piscina ou outro, meio, ou utilizar o uniforme para flutuar (fazer boia).



ANEXO II – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

Flexão de Braços		Corrida 12 min	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
Barra fixa	Solo		Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em dian te
Repeti ções	Repeti ções	Metros								
	1	Até 1.050 m								1,0
	2	1.100 m							1,0	1,5
	3	1.150 m						1,0	1,5	2,0
	4	1.200 m					1,0	1,5	2,0	2,5
	6	1.250 m				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
	8	1.300 m			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
	10	1.400 m		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
	12	1.500 m	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
	14	1.600 m	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
	16	1.700 m	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
	18	1.800 m	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
1	20	1.900 m	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
2	22	2.000 m	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
3	24	2.100 m	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
4	26	2.200 m	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
5	28	2.300 m	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
6	30	2.400 m	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
7	32	2.500 m	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
8	34	2.550 m	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
9	36	2.600 m	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
10	38	2.650 m	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
11	40	2.700 m	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
12	42	2.750 m	8,5	9,0	9,5	10,0				
13	44	2.800 m	9,0	9,5	10,0					
14	46	2.850 m	9,5	10,0						
15	48	2.900m	10,0							

Flutuação Vertical			
Todas as Idades			
Minutos	Pontuação	Minutos	Pontuação
3	1,0	8	6,0
4	2,0	9	7,0
5	3,0	10	8,0
6	4,0	11	9,0
7	5,0	12	10,00



ANEXO III – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

Flexão Abdominal	Shuttle Run	Corrida 50 metros	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS								
			Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	
12	Até 14.4"	Até 12.6"									1,0
14	Até 14.2"	Até 12.4"							1,0		1,5
16	Até 14.0"	Até 12.2"						1,0	1,5		2,0
18	Até 14.7"	Até 12.0"					1,0	1,5	2,0		2,5
20	Até 14.4"	Até 11.8"				1,0	1,5	2,0	2,5		3,0
22	Até 14.1"	Até 11.6"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5
24	Até 13.9"	Até 11.4"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5		4,0
26	Até 13.7"	Até 11.2"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0		4,5
28	Até 13.5"	Até 11.0"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5		5,0
30	Até 13.3"	Até 10.8"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0		5,5
32	Até 13.1"	Até 10.6"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5		6,0
34	Até 12.9"	Até 10.4"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		6,5
36	Até 12.8"	Até 10.2"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5		7,0
38	Até 12.7"	Até 10.0"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0		7,5
40	Até 12.6"	Até 9.8"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5		8,0
42	Até 12.5"	Até 9.6"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0		8,5
44	Até 12.4"	Até 9.4"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5		9,0
46	Até 12.3"	Até 9.2"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0		9,5
48	Até 12.2"	Até 9.0"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5		10,0
50	Até 12.1"	Até 8.8"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
52	Até 11.9"	Até 8.6"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
54	Até 11.8"	Até 8.4"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0				
56	Até 11.7"	Até 8.2"	8,5	9,0	9,5	10,0					
58	Até 11.6"	Até 8.0"	9,0	9,5	10,0						
60	Até 11.5"	Até 7.8"	9,5	10,0							
62	Até 11.0"	Até 7.5"	10,0								

ANEXO IV – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

Flexão de Braços		Corrida 12 min	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
Barra fixa	Solo		Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante
Isome- tria	Repeti- ções	Metros								
Até 5.0"	1	800 m								1,0
Até 6.0"	2	850 m							1,0	1,5
Até 7.0"	3	900 m						1,0	1,5	2,0
Até 8.0"	4	950 m					1,0	1,5	2,0	2,5
Até 9.0"	5	1.000 m				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
Até 10.0"	6	1.050 m			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
Até 11.0"	7	1.100 m		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
Até 12.0"	8	1.300 m	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Até 13.0"	9	1.400 m	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
Até 14.0"	10	1.500 m	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Até 15.0"	12	1.600 m	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Até 16.0"	14	1.700 m	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
Até 17.0"	16	1.750 m	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Até 18.0"	18	1.800 m	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Até 19.0"	20	1.850 m	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
Até 20.0"	22	1.900 m	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Até 21.0"	24	1.950 m	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Até 22.0"	26	2.000 m	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Até 23.0"	28	2.100 m	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Até 24.0"	30	2.200 m	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
Até 25.0"	32	2.300 m	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
Até 26.0"	34	2.400 m	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
Até 27.0"	36	2.500 m	8,5	9,0	9,5	10,0				
Até 28.0"	38	2.600 m	9,0	9,5	10,0					
Até 29.0"	40	2.700 m	9,5	10,0						
Até 30.0"	42	2.800 m	10,0							

ANEXO V – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

Flexão Abdominal	Shuttle Run	Corrida 50 metros	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
			Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante
1	Até 15.9"	Até 14.0"								1,0
2	Até 15.7"	Até 13.8"							1,0	1,5
3	Até 15.5"	Até 13.6"						1,0	1,5	2,0
4	Até 15.3"	Até 13.4"					1,0	1,5	2,0	2,5
6	Até 15.9"	Até 13.2"				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
8	Até 15.7"	Até 13.0"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
10	Até 15.5"	Até 12.8"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
12	Até 15.2"	Até 12.6"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
14	Até 15.0"	Até 12.4"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
16	Até 14.8"	Até 12.2"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
18	Até 14.6"	Até 12.0"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
20	Até 14.4"	Até 11.8"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
22	Até 14.3"	Até 11.6"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
24	Até 14.1"	Até 11.4"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
26	Até 14.0"	Até 11.2"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
28	Até 13.8"	Até 11.0"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
30	Até 13.5"	Até 10.8"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
32	Até 13.2"	Até 10.6"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
34	Até 13.0"	Até 10.4"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
36	Até 12.8"	Até 10.2"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
38	Até 12.6"	Até 10.0"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
40	Até 12.4"	Até 9.8"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
42	Até 12.2"	Até 9.6"	8,5	9,0	9,5	10,0				
44	Até 12.0"	Até 9.4"	9,0	9,5	10,0					
46	Até 11.9"	Até 9.2"	9,5	10,0						
48	Até 11.5"	Até 9.0"	10,0							

ANEXO VI – TABELA DE PONTOS DO EXERCÍCIO DO SEXO FEMININO

Flutuação Vertical	
Todas as Idades	
Minutos	Pontuação
3	1,0
4	2,0
5	3,0
6	4,0
7	5,0
8	6,0
9	7,0
10	8,0
11	9,0
12	10,0

