

**SECRETARIA DA SEGURANÇA E DA DEFESA SOCIAL
COMANDO GERAL DA POLÍCIA MILITAR
CENTRO DE EDUCAÇÃO**

ANEXO “C”

(Edital Nº 0001/2013-CEPM, de 18 de janeiro de 2013)

CURSO DE HABILITAÇÃO DE SARGENTOS POLICIAIS MILITARES – CHS PM/2013

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

O Teste de Aptidão Física, como parte do processo seletivo ao Curso de Habilitação de Sargentos Policiais Militares (CHS PM/2013), será aplicado conforme descrição dos Exercícios a seguir:

I - TESTE DE APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

- a) Objetivo: Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular.
- b) Condições de Execução: O avaliado apoiará as mãos sobre o solo, braços totalmente estendidos, todo corpo ereto, sendo em quatro apoios para o masculino e seis apoios para o feminino (joelhos no solo). Após tomar essa posição e logo após o comando do avaliador o policial flexionará os braços sobre os antebraços formando um ângulo de 90°, retornando em seguida a posição inicial finalizando assim uma flexão a ser contada pelo avaliador. O exercício será repetido quantas vezes o(a) candidato(a) conseguir até o número máximo conseguido dentro do tempo de 1 minuto. Não será permitido o movimento de quadril, troncos ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.
- c) Número de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.
- d) Qualidades Físicas da prova: Resistência muscular de braços e potência muscular nos membros superiores.

II - TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

- a) Objetivo: Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções policiais militares.
- b) Execução: O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados e apoiados sobre uma superfície ou com o auxílio de um colaborador, a uma altura de aproximadamente de 40 cm, fazendo um ângulo de 90°. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros, que deverão permanecer durante toda a execução dos

Continuação do ANEXO “C” (Edital Nº 0001/2013-CEPM)

movimentos. O avaliado, por contração muscular abdominal, flexiona o tronco elevando até que parte da região dorsal perca contato com o solo, até que ocorra contato simultâneo dos cotovelos com o joelho ou quadríceps, em seguida retorna a posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas. A prova é iniciada com o comando de “atenção já” e finalizada com o comando “pare”. O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início dos testes, entretanto, o objetivo é tentar alcançar o máximo de repetições possíveis.

- c) Numero de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.
- d) Qualidades Físicas da prova: Resistência muscular localizada dos músculos abdominais.

III - CORRIDA DE 12 MINUTOS (Teste de Cooper):

- a) Objetivo: Mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO₂ máx do candidato.
- b) Execução: Os avaliados ficam na posição inicial de pé, ao comando de “PRONTOS”, seguido do som do apito começarão a correr devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, tanto para o feminino quanto ao masculino.
- c) Numero de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.
- d) Qualidades Físicas da prova: Resistência aeróbica, resistência muscular, endurance, equilíbrio dinâmico, velocidade de deslocamento.

João Pessoa, PB, 18 de janeiro de 2013.

DANIEL SALES SILVA JÚNIOR - CEL QOC
Diretor