ESTADO DA PARAÍBA
SECRETARIA DE SEGURANÇA E DA DEFESA SOCIAL
POLÍCIA MILITAR
COMISSÃO COORDENADORA

ATO Nº 008 – CHO/PM/2015

PUBLICAÇÃO DO PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

A COMISSÃO COORDENADORA DO PROCESSO SELETIVO INTERNO PARA O CURSO DE HABILITAÇÃO DE OFICIAIS POLICIAL-MILITAR PARA O ANO 2015, instituída através da Portaria nº GCG/0129/2014-CG e alterada através das Portarias nºˢ GCG/0143/2014 e 0028/2015, no uso de suas atribuições,

RESOLVE:

1. PUBLICAR o protocolo de execução das provas do Exame de Aptidão Física do Processo Seletivo Interno para o Curso de Habilitação de Oficiais – CHO PM/2015, a seguir transcrito:

"PROTOCOLO (Condições de execução) DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA DO PROCESSO SELETIVO INTERNO PARA O CURSO DE HABILITAÇÃO DE OFICIAIS.

1. Flexão na barra fixa – Masculino – número de repetições mínimas conforme estabelecido pelo Edital. Para essa prova são condições gerais de execução: a) a barra deve ser instalada a uma altura suficiente para que o candidato mantenha-se pendurado com os cotovelos em extensão, e não tenha contato dos pés com o solo. O estilo da pegada no exercício é o da pronação e as mãos devem ficar eqüidistantes às respectivas colunas de sustentação. Após assumir a posição inicial, o candidato deverá elevar seu corpo até que seu arco mandibular (queixo) passe acima do nível da barra e então deverá retornar seu corpo à posição inicial, devendo realizar a extensão completa dos cotovelos. O movimento deverá ser repetido tantas vezes quanto possível até que se atinja o número mínino exigido, sem limite de tempo. Somente os movimentos completados corretamente serão contados;

b) os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

c) será permitido repouso na posição inicial entre um movimento e outro.

d) serão permitidas duas tentativas;

e) candidato será eliminado se: saltar da barra quando do início do exercício; saltar da barra ao término do exercício; apoiar-se com as pernas nas colunas de sustentação das barras fixas, para a realização do exercício; não realizar devidamente o número mínimo de repetições exigido.

f) ocorrendo uma das hipóteses prevista na letra “e” acima, na primeira tentativa, o candidato terá direito a mais uma.

1.1 Flexão de Braços - Masculino/feminino - número de repetições mínimas conforme estabelecido pelo Edital. Para essa prova são condições gerais de execução: 1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o(a) candidato(a) deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. 2) Execução o(a) candidato(a) deverá abaixar 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 corpo encoste no solo. 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 candidato deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do militar e não há limite de tempo.

Observação: - as candidatas deverão realizar o exercício com os joelhos e pés apoiados no solo.

1.2 Suspensão (Feminino) – Uma suspensão na barra fixa durante o tempo mínimo conforme estabelecido pelo Edital. Para essa prova são condições gerais de execução:

a) a barra deve ser instalada a uma altura suficiente para que a candidata, mantenha-se pendurada com os cotovelos em flexão, e não tenha contato dos pés com o solo. O estilo da pegada no exercício é o da pronação e as mãos devem ficar eqüidistantes às respectivas colunas de sustentação. A candidata tomará a posição inicial, ultrapassando a linha do arco mandibular (queixo) acima da linha superior da barra fixa. Para a tomada da posição inicial, a candidata poderá optar pelo o auxílio de um instrumento de apoio, o qual será retirado tão logo esteja ela em posição. A partir da tomada dessa posição será acionado o cronômetro, devendo a candidata assim permanecer pelo tempo mínimo exigido (10 segundos). Concluído este tempo, a candidata realizará a extensão total dos cotovelos, para depois se retirar da barra;

b) a cabeça deverá ficar na posição normal, olhando para frente;

c) serão permitidas duas tentativas;

d) o arco mandibular (queixo) deve ultrapassar o nível da barra antes de iniciar o exercício;

e) a candidata será eliminada se: baixar, durante a cronometragem, o arco mandibular da linha superior da barra fixa; utilizar o próprio arco mandibular como apoio na barra fixa; saltar da barra, no início ou ao término do exercício, sem, neste último caso, realizar a extensão total dos

braços; não passar o arco mandibular acima da barra horizontal; não realizar devidamente o exercício ou realizá-lo abaixo do tempo mínimo exigido;

f) ocorrendo uma das hipóteses prevista na letra "e" acima, na primeira tentativa, a candidata terá direito a mais uma.

2. Abdominal Supra - Masculino/feminino - número de repetições mínimas conforme estabelecido pelo Edital. Para essa prova são condições gerais de execução: 1) Posição inicial o(a) candidato(a) deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício. 2) Execução: o(a) candidato(a) deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada candidato(a) deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 1 minuto. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar.

Observação: - o(a) candidato(a) não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício.

3. CORRIDA DE FUNDO –Masculino/feminino – Tempo Máximo: 12 min. e 00 seg. Distância a ser percorrida conforme estabelecida em Edital. Para essa prova são condições gerais de execução: a) o estilo de partida será livre. O(A) candidato(a) tomará posição o mais próximo da faixa de largada. Ao sinal de partida, será acionado o cronômetro, que somente será parado ao completar o tempo de 12 minutos. Será permitida apenas uma tentativa. b) o(a) candidato(a) será eliminado se: não completar a prova; completar a prova acima do tempo máximo permitido.

Observação: Aos 11 minutos será dado um silvo de apito

MARIA JOSÉ ALVES BEZERRA FILHA – TC QOC
Presidente da Comissão de Avaliação Física"

2. Publique-se no Boletim da Polícia Militar, disponibilize-se na INTERNET através do endereço eletrônico (www.pm.pb.gov.br).

João Pessoa-PB, 30 de março de 2015.

JARLON CABRAL FAGUNDES – CEL QOC
Coordenador Geral