



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

ATO Nº 005 – CFC/PM/2015

PUBLICAÇÃO DO PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

A COMISSÃO COORDENADORA DO PROCESSO SELETIVO INTERNO PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE CABOS POLICIAL-MILITAR PARA O ANO 2015, instituída através da Portaria nº GCG/0131/2014-CG,

RESOLVE:

1. PUBLICAR o protocolo de execução das provas do Exame de Aptidão Física do Processo Seletivo Interno para o Curso de Formação de Cabos – CFC 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 FORMAÇÃO DE CABOS.

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 equidistantes 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 mínimo 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 equidistantes 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 a candidata 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 candidata 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 rasa – 50 metros – Masculino/feminino – Tempo Máximo conforme estabelecido em Edital. Para essa prova são condições gerais de execução: a) o(a) candidato(a) deverá partir da posição de pé ou da partida baixa, com o pé da frente ficando o mais próximo possível da faixa de largada. Ao sinal de partida, será acionado o cronômetro, que será parado assim que o candidato cruze a faixa de chegada. Será permitida apenas uma tentativa para completar a prova. Porém, caso o candidato queime a largada, será permitida outra, devendo esta ser a segunda e última. O resultado do teste será o tempo de percurso dos 50 metros com precisão de centésimo de segundo. b) o (a) candidato(a) será eliminado, nos seguintes casos: queimar a largada mais de uma vez; sair da raia determinada pela comissão examinadora, durante a realização do exercício; não completar a distância de 50m ou completá-la acima do tempo máximo permitido. Observação: Cada candidato será acompanhado por dois avaliadores (cronometrista).

4. 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.

CRISTIANE WILDT CAVALCANTE VIANA – CEL QOC
Presidente da Comissão Coordenadora