

**PROCESSO SELETIVO PARA O IV CURSO DE OPERAÇÕES DE CHOQUE/PMRO**  
**EDITAL Nº 2/2021/PM-BPCHQCMT**

**ANEXO III – TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

**I. CONSIDERAÇÕES GERAIS:**

Durante a aplicação do TAF será obrigatória a presença de uma equipe do Grupamento de Busca e Salvamento, e na falta desta, deverá ser gerenciada junto aos órgãos públicos de saúde a presença de uma unidade de assistência emergencial.

Todas as provas do TAF deverão ser precedidas de alongamento e aquecimento, com a finalidade de evitar lesões, ficando, a cargo do candidato de buscar, dentro de sua particularidade, e por iniciativa individual, alcançar a preparação ideal para a realização dos testes.

Os testes deverão ser registrados por fotos ou vídeos e documentações para posterior arquivamento e publicação, e os candidatos deverão, em cada jornada de exercícios, dar o ciente através de assinatura no resultado da execução de cada teste.

**II. REGRAS E REQUISITOS:**

Os convocados para realização da III Etapa do PSI (TAF) serão submetidos à bateria de testes que visam avaliar a capacidade física dos candidatos para desempenhar as atividades do Curso, tendo como base as seguintes regras:

1. Para realização do TAF os candidatos deverão utilizar o uniforme de Educação Física, conforme previsto no Regulamento de Uniformes da PMRO;
2. Para o teste de natação utilitária os candidatos farão uso do uniforme de banho previsto no Regulamento de Uniformes da PMRO;
3. Para o teste de flutuação os candidatos deverão se apresentar com uniforme operacional (calça, gândola, camisa e coturnos) para execução do teste;
4. Para os testes que tenham necessidade de tênis poderá o candidato fazer uso de calçado que convier mais apropriado;
5. O TAF será composto de 06 (seis) testes;
6. Os testes de Natação não terão pontuação, sendo o candidato considerado apenas APTO ou INAPTO.

7. Todos os demais testes serão pontuados conforme desempenho do candidato;
8. A pontuação em todos os testes será dividida por idade e sexo;
9. A **pontuação mínima** é 6 pts e **pontuação máxima** 10 pts em cada teste;
10. A **soma final máxima** a ser alcançada é de 40 pts;

O TAF é de caráter eliminatório e classificatório, onde será considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do Processo Seletivo o candidato que:

1. Não realizar qualquer dos testes;
2. Não atingir **pontuação mínima** (6 pts) em qualquer dos testes;
3. Obter o conceito INAPTO no teste de natação ou flutuação.

### III. TABELA DE DISTRIBUIÇÃO DE TESTES:

A realização do Teste de Aptidão Física, seguirá o cronograma e a ordem de aplicação dos exercícios, conforme estabelecido abaixo:

DIA	JORNADA	ORD	TESTE
1º DIA	1º (manhã)	01	Corrida - 12 (doze) minutos
		02	Flexão de Braços na Barra Fixa (dinâmica/estática)
	2º (tarde)	03	Flexão de braços no solo
		04	Flexão Abdominal -01(um) minuto
2º DIA	3º (manhã)	05	Natação de 50 Metros - Estilo Livre – 05 (cinco) minutos
		06	Flutuação Vertical – 10 (dez) minutos

### IV. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

#### TESTE - FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA:

##### a) Flexão na barra fixa (masculino)

###### a. Objetivo:

Avaliar indiretamente a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

###### b. Equipamento:

Barra fixa com aproximadamente 3,8 cm de diâmetro e altura suficiente para que o candidato, segurando-a com os membros superiores e inferiores estendidos, não toque os pés no solo.

**c. Posição Inicial:**

O candidato, sob a barra, 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 largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

**d. Execução:**

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

**e. Observação:**

É proibido ao candidato, quando da realização do teste:

- tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- apoiar o queixo na barra;
- movimentar o quadril ou pernas, seja como “impulso”, “chute”, “pedalada”, seja como tentativa de extensão da coluna cervical.



**b) Isometria em Barra Fixa (feminino)**

**a. Objetivo:**

Avaliar indiretamente a força/resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular mediante o desempenho da manutenção do corpo em suspensão.

**b. Equipamento:**

Barra fixa com aproximadamente 3,8 cm de diâmetro e altura suficiente para que o candidata, segurando-a com os membros superiores e inferiores estendidos, não toque os pés no solo.

**c. Posição Inicial:**

A candidata deverá empunhar a barra, com a pegada em pronação (dorso da mão voltada para a face, palma da mão voltada para frente) e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocá-la com o queixo. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros, estando os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em extensão e pés em contato com o ponto de apoio ou auxílio de terceiros.

**d. Execução:**

Ao comando de iniciar, o ponto de apoio será retirado e iniciado a cronometragem do tempo de permanência da candidata em isometria na posição. A candidata deverá sustentar o peso do próprio corpo mantendo o queixo acima do nível da barra sem tocá-la e o corpo completamente na posição vertical durante o tempo máximo que conseguir.

**e. Observações:**

É proibido a candidata, quando da realização do exercício:

- tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- apoiar o queixo na barra ou ficar abaixo da linha da barra;
- movimentar o quadril ou pernas, seja como “impulso”, “chute”, “pedalada”, seja como tentativa de extensão da coluna cervical.



**TESTE - FLEXÃO DE BRACOS NO SOLO:**

**a. Objetivo:**

Avaliar indiretamente a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

**b. Equipamento:**

Terreno plano e liso.

**c. Posição Inicial:**

Em terreno plano e liso, o candidato 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.

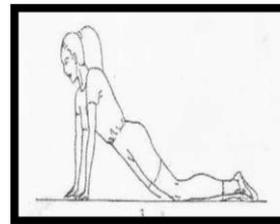
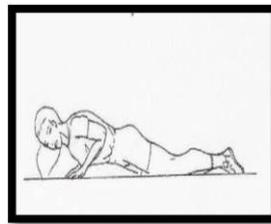
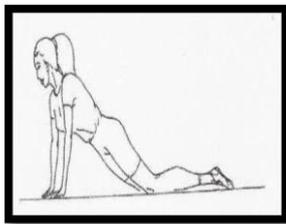
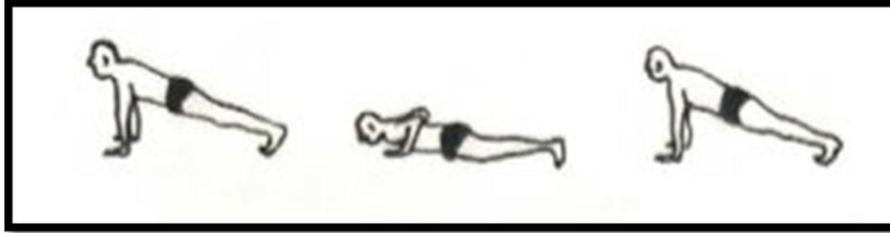
**d. Execução:**

O candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo (o qual deverá ser mantido na posição ereta) 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 candidato e não há limite de tempo.

**e. Observações:**

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

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



**TESTE – FLEXÃO ABDOMINAL:**

**a. Objetivo:**

Visa aferir indiretamente a força e a resistência muscular na região abdominal.

**b. Equipamento:**

Colchonete, apito e cronômetro.

**c. Posição Inicial:**

O candidato 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 versa).

O candidato deverá colocar-se ao lado do candidato, posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do candidato 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.

**d. Execução:**

O candidato realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do candidato e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retornando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada candidato 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 candidato.

**e. Observações:**

O candidato 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.

**TESTE - CORRIDA DE 12 MINUTOS:**

**a. Objetivo:**

Visa verificar indiretamente através de um esforço de média duração, a capacidade aeróbica do candidato, dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios.

**b. Equipamento:**

Tênis apropriado para corrida. Espaço livre com demarcações e cronômetro.

**c. Posição Inicial:**

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

**d. Execução:**

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

**e. Observações:**

Poderá haver, ou não, interrupção ou modificação no ritmo da corrida, sendo opção do candidato 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 candidato, de acordo com a tabela do TAF.

A marcação de distância percorrida deverá ser a imediatamente à frente do ponto em que o candidato parar, uma vez que as marcações compreenderão a cada 500 metros até a distância de 2.000 metros e a partir dessa distância com marcações a cada 50 metros.

**TESTE – NATACÃO ESTILO LIVRE (deslocamento aquático):**

**a. Objetivo:**

Avaliar se o candidato sabe nadar.

**b. Equipamento:**

Piscina e cronômetro.

**c. Posição Inicial:**

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

**d. Execução:**

Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. Será permitido impulsionar-se no momento da largada. O candidato poderá adotar qualquer estilo de nado, devendo deslocar-se 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 5 (cinco) minutos para serem considerados aptos.

A chegada estará configurada no momento em que o candidato 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 candidato considerado apenas APTO ou INAPTO.

**e. Observações:**

O candidato 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 candidato 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. O exercício será realizado com o uniforme operacional completo (calça, gândola, camisa e coturnos).

**TESTE – FLUTUAÇÃO (estática):**

**a. Objetivo:**

Avaliar se o candidato sabe flutuar.

**b. Equipamento:**

Piscina e cronômetro.

**c. Posição Inicial:**

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

**d. Execução:**

Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. O avaliado deve manter-se flutuando na posição vertical e com a cabeça acima do nível da água durante o tempo de 10 (dez) minutos. Esta prova não terá pontuação, sendo o candidato considerado apenas APTO ou INAPTO.

**e. Observações:**

O candidato 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 candidato será automaticamente eliminado. O exercício será realizado com o uniforme operacional completo (calça, gândola, camisa e coturnos).

**V. TABELA DE ÍNDICES:**

TABELA DE ÍNDICE MASCULINO				
FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	PONTUAÇÃO
BARRA FIXA	SOLO			
Repetições	Repetições	Metros	Repetições	
06	25 – 28	2.400 – 2.450 m	34 - 36	<b>6</b>
07	29 – 32	2.500 – 2.550 m	37 – 39	<b>7</b>
08	33 – 36	2.600 – 2.650 m	40 – 42	<b>8</b>
09	37 – 40	2.700 – 2.750 m	43 – 45	<b>9</b>
10	41	2.800 m	46	<b>10</b>

<b>TABELA DE ÍNDICE FEMININO</b>				
<b>FLEXÃO DE BRAÇOS</b>		<b>CORRIDA 12MIN</b>	<b>FLEXÃO ABDOMINAL</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
<b>BARRA FIXA</b>	<b>SOLO</b>			
<b>Segundos</b>	<b>Repetições</b>	<b>Metros</b>	<b>Repetições</b>	
15" – 18"	16 – 18	2.000 – 2.050 m	34 - 36	<b>6</b>
19" – 22"	19 – 22	2.100 – 2.150 m	37 – 39	<b>7</b>
23" – 26"	23 – 26	2.200 – 2.250 m	40 – 42	<b>8</b>
27" – 30"	27 – 30	2.300 – 2.350 m	43 – 45	<b>9</b>
> 30"	31	2.400 m	46	<b>10</b>