



GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
Polícia Militar - PM  
**ADENDO**

**ANEXO III EDITAL Nº 1/2024/PM-4BPMP3**

**V CURSO DE CINOTECNIA - 2024**

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF**

**1. TABELA DE DISTRIBUIÇÃO DOS TESTES**

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

DIA	JORNADA	ORDEM	TESTE	
1º DIA	Manhã	01	Corrida - 12 minutos	
		02	Corrida - 50 metros	
		03	Shuttle Run (Corrida de ir e vir)	
		04	Flexão de Braços <sup>1</sup>	Barra Fixa (dinâmica/estática)
				Solo (opcional – idade)
05	Flexão Abdominal - 01(um) minuto			

<sup>1</sup>A regra é flexão de braço na fixa, sendo dinâmica para candidatos masculinos e estáticas para as femininas. Porém os candidatos de ambos o sexos, que possuam a partir de 36 anos podem optar em realizar a flexão em solo em substituição a barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

**2. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL**

- 2.1. O Padrão Desempenho Físico, é a condição mínima exigida para que o candidato possa obter a aprovação, para tanto, deverão ser atingidas as seguintes médias aritméticas, dentre todas as provas prescritas neste anexo, com a média aritmética final mínima exigida será 7,0 pontos.
- 2.2. O TAF é de caráter eliminatório, onde será considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do Processo Seletivo o candidato que:
- 2.2.1. Não atingir pontuação mínima 01 (um) ponto em qualquer dos testes;
- 2.2.2. Não realizar qualquer um dos testes;
- 2.2.3. Não obtenha o mínimo de 70% da soma máxima final de pontos dos testes (40 pts);

**3. REGRAS E REQUISITOS GERAL PARA O TAF**

- 3.1. 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:
- 3.1.1. Para realização do TAF os candidatos deverão utilizar o uniforme de Educação Física 10ªA, conforme previsto no Regulamento de Uniformes da PMRO;
- 3.1.2. Para os testes que tenham necessidade poderá o candidato fazer uso de calçado que convier mais apropriado;
- 3.1.3. O TAF será composto de 05 (Cinco) testes;
- 3.1.4. Todos os demais testes serão pontuados conforme desempenho do candidato;
- 3.1.5. A pontuação em todos os testes será dividida por idade e sexo;
- 3.1.6. A **pontuação mínima** é 1 ponto e **pontuação máxima** 10 pontos em cada teste;
- 3.1.7. A **soma final máxima** a ser alcançada é de 50 pontos;

**4. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

**4.1 TESTE - CORRIDA DE 12 MINUTOS:**

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

4.1.2. **Equipamento:** Tênis apropriado para corrida. Espaço livre com demarcações e cronômetro.

4.1.3. **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.

4.1.4. **Execução:** O candidato deverá percorrer a maior distância possível no tempo máximo de 12 minutos.

4.1.5. **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.

#### 4.2 **TESTE - CORRIDA DE 50 METROS**

4.2.1. **Objetivo:** Visa aferir a velocidade e indiretamente a potência anaeróbica láctica, através do desempenho de correr 50 metros no menor tempo possível.

4.2.2. **Equipamento:** Espaço livre com demarcação de 50 metros, apito e cronômetro.

4.2.3. **Posição Inicial:** O(A) candidato(a) deverá postar-se imediatamente atrás da linha de partida, podendo partir da posição de pé ou de partida baixa. Coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de partida e o tronco ligeiramente projetado à frente.

4.2.4. **Execução:** Precedido da palavra "ATENÇÃO", o sinal sonoro de início do teste será dado através de um silvo de apito. Neste momento será acionado o cronômetro que será parado assim que o(a) candidato(a) cruze a linha de chegada. O(A) candidato(a) deverá deslocar-se correndo no percurso indicado devendo ultrapassar a distância de 50 metros no menor tempo possível.

4.2.5. **Observações:** A prova será realizada por todos os candidatos, independente do gênero. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, com a pista previamente aferida e marcada.

#### 4.3 **TESTE - SHUTTLE RUN (corrida de ir e vir)**

4.3.1. **Objetivo:** Avaliar a velocidade, coordenação e agilidade em corrida que envolve mudança de direção e alteração da altura do centro de gravidade.

4.3.2. **Equipamento:** 02 (dois) blocos de madeira (5cm x 5cm x 10cm), 01 (um) cronômetro, apito e espaço livre de obstáculos, deverá ser demarcada no espaço livre duas linhas (partida e externa) com distância de 9,14 metros uma da outra, os blocos serão colocados a 10 cm da linha externa, separados entre si por um espaço de 30 cm.

4.3.3. **Posição Inicial:** O(A) candidato(a), coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de partida.

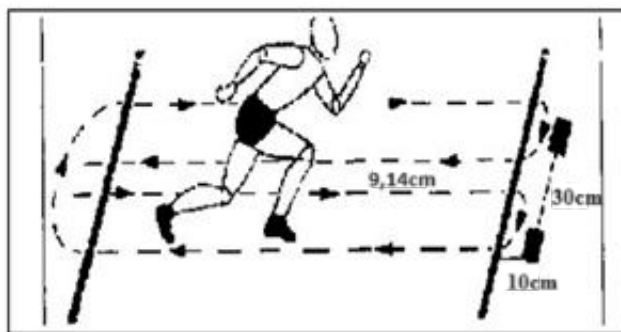
4.3.4. **Execução:** Precedido da palavra "ATENÇÃO", o sinal sonoro de início do teste será dado através de um silvo de apito. O(A) candidato(a) inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro.

O(A) candidato(a) em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. Ao pegar ou deixar um bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se.

O cronômetro é travado quando o candidato coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final.

4.3.5. **Observações:** A prova será realizada por todos os candidatos, independente do gênero. Existindo erro na execução do exercício, o candidato terá uma nova oportunidade, logo após o término deste exercício

pelos demais candidatos.



#### 4.4 **TESTE - FLEXÃO DE BRAÇOS**

##### 4.4.1. **Flexão na barra fixa (masculino)**

4.4.1.1. **Objetivo:** Avaliar indiretamente a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

4.4.1.2. **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.

4.4.1.3. **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.

4.4.1.4 **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.

4.4.1.5. **Observação:** 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.

- a) É proibido ao candidato, quando da realização do teste:
- b) Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- c) Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- d) Apoiar o queixo na barra;
- e) Movimentar o quadril ou pernas, seja como "impulso", "chute", "pedalada", seja como tentativa de extensão da coluna cervical.



#### 4.4.2. **Isometria em Barra Fixa (feminino)**

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

4.4.2.2. **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.

4.4.2.3. **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.

4.4.2.4. **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.

4.4.2.5. **Observações:** 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.

- a) É proibido a candidata, quando da realização do exercício:
- b) Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- c) Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- d) Apoiar o queixo na barra ou ficar abaixo da linha da barra;
- e) Movimentar o quadril ou pernas, seja como "impulso", "chute", "pedalada", seja como tentativa de extensão da coluna cervical.



#### 4.5 **TESTE - FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO**

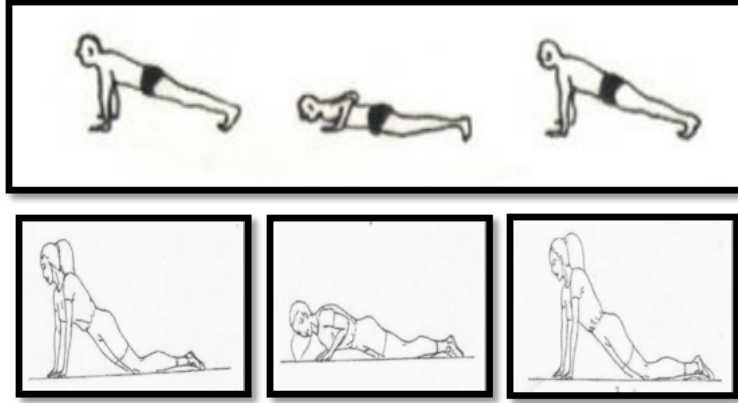
4.5.1. **Objetivo:** Avaliar indiretamente a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

4.5.2. **Equipamento:** Terreno plano e liso.

4.5.3. **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.

4.5.4. **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.

4.5.5. **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.



#### 4.6 **TESTE - FLEXÃO ABDOMINAL**

4.6.1. **Objetivo:** Visa aferir indiretamente a força e a resistência muscular na região abdominal.

4.6.2. **Equipamento:** Colchonete, apito e cronômetro.

4.6.3. **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 e 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.

4.6.4. **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.

4.6.5. **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.

### 5. TABELA DE ÍNDICES

**ANEXO A – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO**

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS							
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
Repetições	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos								
	01	Até 1.050 m	12	Até 14.4"	Até 12,6							1,0	
	02	1.100 m	14	Até 14.2"	Até 12,4						1,0	1,5	
	03	1.150 m	16	Até 14.0"	Até 12,2					1,0	1,5	2,0	
	04	1.200 m	18	Até 14.7"	Até 12,0"					1,0	1,5	2,0	
	06	1.250 m	20	Até 14.4"	Até 11,8"				1,0	1,5	2,0	2,5	
	08	1.300 m	22	Até 14.1"	Até 11,6"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	
	10	1.400 m	24	Até 13.9"	Até 11,4"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	
	12	1.500 m	26	Até 13.7"	Até 11,2"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	
	14	1.600 m	28	Até 13.5"	Até 11,0"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	
	16	1.700 m	30	Até 13.3"	Até 10,8"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	
	18	1.800 m	32	Até 13.1"	Até 10,6"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	
01	20	1.900 m	34	Até 12.9"	Até 10,4"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	
02	22	2.000 m	36	Até 12.8"	Até 10,2"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	
03	24	2.100 m	38	Até 12.7"	Até 10,0"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	
04	26	2.200 m	40	Até 12.6"	Até 9,8"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	
05	28	2.300 m	42	Até 12.5"	Até 9,6"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	
06	30	2.400 m	44	Até 12.4"	Até 9,4"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	
07	32	2.500 m	46	Até 12.3"	Até 9,2"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	
08	34	2.550 m	48	Até 12.2"	Até 9,0"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	
09	36	2.600 m	50	Até 12.1"	Até 8,8"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	
10	38	2.650 m	52	Até 11.9"	Até 8,6"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
11	40	2.700 m	54	Até 11.8"	Até 8,4"	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
12	42	2.750 m	56	Até 11.7"	Até 8,2"	8,5	9,0	9,5	10				
13	44	2.800 m	58	Até 11.6"	Até 8,0"	9,0	9,5	10					
14	46	2.850 m	60	Até 11.5"	Até 7,8"	9,5	10						
15	48	2.900 m	62	Até 11.0"	Até 7,5"	10							

## ANEXO B – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								
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	
Isometria	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos									
Até 5,0	01	800 m	01	Até 15,9	Até 14,0								1,0	
Até 6,0	02	850 m	02	Até 15,7	Até 13,8							1,0	1,5	
Até 7,0	03	900 m	03	Até 15,5	Até 13,6						1,0	1,5	2,0	
Até 8.0"	04	950 m	04	Até 15,3	Até 13,4						1,0	1,5	2,0	2,5
Até 9.0"	05	1.000 m	06	Até 15,9	Até 13,2					1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
Até 10.0"	06	1.050 m	08	15,7"	Até 13,0			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
Até 11.0"	07	1.100 m	10	15,5"	Até 12,8		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Até 12.0"	08	1.300 m	12	15,2"	Até 12,6	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
Até 13.0"	09	1.400 m	14	15,0"	Até 12,4	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Até 14.0"	10	1.500 m	16	14,8"	Até 12,2	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Até 15.0"	12	1.600 m	18	14,6"	Até 12,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
Até 16.0"	14	1.700 m	20	14,4"	Até 11,8	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Até 17.0"	16	1.750 m	22	14,3"	Até 11,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Até 18.0"	18	1.800 m	24	14,1"	Até 11,4	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
Até 19.0"	20	1.850 m	26	14,0"	Até 11,2	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Até 20.0"	22	1.900 m	28	13,8"	Até 11,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Até 21.0"	24	1.950 m	30	13,5"	Até 10,8	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Até 22.0"	26	2.000 m	32	13,2"	Até 10,6	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
Até 23.0"	28	2.100 m	34	13,0"	Até 10,4	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	
Até 24.0"	30	2.200 m	36	12,8"	Até 10,2	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
Até 25.0"	32	2.300 m	38	12,6"	Até 10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
Até 26.0"	34	2.400 m	40	12,4"	Até 9,8	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
Até 27.0"	36	2.500 m	42	12,2"	Até 9,6	8,5	9,0	9,5	10					
Até 28.0"	38	2.600 m	44	12,0"	Até 9,4	9,0	9,5	10						
Até 29.0"	40	2.700 m	46	11,9"	Até 9,2	9,5	10							
Até 30.0"	42	2.800 m	48	11,5"	Até 9,0	10								

REGIS WELLINGTON BRAGUIN SILVERIO – CEL QOPM  
Comandante-Geral da PMRO



Documento assinado eletronicamente por Regis Wellington Braguin Silverio, Comandante-Geral da PMRO, em 11/07/2024, às 16:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **0049999078** e o código CRC **F981297C**.