

e médico submeter-se-á, em seguida, ao exame de avaliação física, conforme Portaria n.º 034/2008 – CGC –, de 7 de novembro de 2008, publicada no Diário Oficial n.º 31296, de 13/11/2008.

11.2 Esta fase constitui-se da aplicação de teste de avaliação física (TAF), de caráter eliminatório, com o objetivo de avaliar a capacidade física do candidato para desempenhar as tarefas exigidas durante o Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar do Estado do Pará (CFSD PM/2008).

11.3 O candidato será considerado apto ou inapto no teste de avaliação física, ao final da avaliação.

11.4 O teste de avaliação física consistirá em submeter o candidato aos seguintes testes: FLEXÃO/SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA, FLEXÃO DE BRAÇO, ABDOMINAL (realizada em um minuto) e CORRIDA DE DOZE MINUTOS.

11.5 O candidato deverá comparecer com roupa e calçado apropriados à prática da educação física, munido de documento de identidade original (com foto) capaz de identificá-lo, em data, local e horário a serem determinados previamente em edital de convocação para esta etapa, a ser publicado no Diário Oficial do Estado do Pará e divulgados no endereço eletrônico www.movens.org.br e nos quadros de avisos do Comando Geral da PMPA e dos Quartéis com sede nas cidades de provas.

11.6 No momento da identificação, o candidato receberá um número de identificação, que deverá ser afixado em sua camiseta e não poderá ser retirado até o final do teste de avaliação física.

11.7 A contagem oficial de tempo e do número de repetições dos candidatos em cada teste será realizada exclusivamente pela banca examinadora do TAF.

11.8 DO TESTE DE FLEXÃO/SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL

11.8.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL (somente para os candidatos do sexo masculino)

11.8.1.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão na barra fixa horizontal para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, de frente para o examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato empunhará a barra com a palma das mãos voltadas para o examinador (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente estendidos com o corpo na posição vertical, pés sem contato com o solo.

b) Execução: ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os braços até ultrapassar completamente o queixo sobre a barra, suportando nos braços a carga do seu peso. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deverá permanecer na posição vertical durante o exercício. Ao movimento completo do exercício será conferida 01 (uma) repetição. Serão exigidas 4 (quatro) repetições/flexões completas.

11.8.1.2 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;

b) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos, na descida do movimento;

c) a não-extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerada um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.

11.8.1.3 Será proibido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão na barra fixa horizontal:

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de perna(s) para evitar esse toque;

b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

d) apoiar o queixo na barra.

e) Não é permitido impulsionar o corpo com as pernas ou balançar o corpo para executar cada flexão.

11.8.1.4 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, no prazo máximo de uma hora da tentativa inicial.

11.8.1.5 Será eliminado o candidato do sexo masculino que não atingir, no mínimo, 4 (quatro) repetições.

11.8.2 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL (somente para os candidatos do sexo feminino)

11.8.2.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de sustentação na barra fixa horizontal para os candidatos do sexo feminino será constituída de:

a) Posição inicial: a candidata posiciona-se sob a barra, de frente para o examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “em posição”, a candidata empunhará a barra com a palma das mãos voltadas para o examinador (empunhadura em pronação), mantendo os braços estendidos, com o corpo na posição vertical, e pés em contato com o ponto de apoio.

b) Execução: ao comando de “iniciar”, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente estendidos, suportando seu peso durante 12 (doze) segundos. O examinador, com o auxílio de um

cronômetro, registrará o tempo para que a candidata seja considerada apta.

11.8.2.2 Será proibido ao candidato do sexo feminino quando da realização do teste de sustentação na barra fixa horizontal:

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução, sendo permitida a flexão de perna(s) para evitar esse toque;

b) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

c) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

d) ceder sustentação, durante a execução do exercício;

11.8.2.3 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, no prazo máximo de uma hora da tentativa inicial.

11.8.2.4 Será eliminado o candidato do sexo feminino que não atingir, no mínimo, o tempo de doze segundos de sustentação na barra.

11.9 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM UM MINUTO

11.9.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

11.9.1.1 O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se-á à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato tomará a posição deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, tocando o solo.

b) Execução: ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente o tronco e os membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente, de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição. O candidato terá o prazo máximo de 1 minuto, para executar o número mínimo de repetições. Os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo breve de apito.

11.9.1.2 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) o teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

b) o auxiliar de banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas; quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta;

c) cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução completa;

d) na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora;

e) ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo;

f) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;

g) se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição não será computada.

11.9.1.3 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, no prazo máximo de uma hora da tentativa inicial.

11.9.1.4 Será eliminado o candidato do sexo masculino que não atingir o mínimo de 40 (quarenta) repetições e o candidato do sexo feminino que não atingir o mínimo de 35 (trinta e cinco) repetições.

11.10 DA FLEXÃO DE BRAÇO EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

11.10.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BRAÇO EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO, EM QUATRO APOIOS (somente para os candidatos do sexo masculino)

11.10.1.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão de braço em apoio de frente em quatro apoios para candidatos do sexo masculino será assim constituída:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se de frente para o solo, braços paralelos estendidos perpendicularmente sobre o solo, palma da mão sobre o solo, pernas estendidas e unidas, pés apoiados sobre o solo, ao comando de “posição”, em quatro apoios: pés e mãos.

b) Execução: ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os braços, aproximando ao máximo o peito sobre o solo, sem encostá-lo. Em seguida, voltará à posição inicial estendendo novamente os braços. Ao movimento completo do exercício será conferida 01 (uma) repetição.

11.10.1.2 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, no prazo máximo de uma hora da tentativa inicial.

11.10.1.3 Será eliminado o candidato que não atingir, no mínimo, 25 (vinte e cinco) repetições.

11.10.2 DA FORMA DE EXECUÇÃO DA FLEXÃO DE BRAÇO EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO, EM SEIS APOIOS (somente para os candidatos do sexo feminino)

11.10.2.1 A metodologia para a preparação e a execução do

teste de flexão de braço em apoio de frente em seis apoios para candidatos do sexo feminino será assim constituída:

a) Posição inicial: a candidata posiciona-se de frente para o solo, braços paralelos estendidos perpendicularmente sobre o solo, palma da mão sobre o solo, pernas estendidas e unidas, pés apoiados sobre o solo, joelhos tocando o solo, ao comando de “posição”, em seis apoios: pés, joelhos e mãos.

b) Execução: ao comando de “iniciar”, a candidata flexionará simultaneamente os braços, aproximando ao máximo o peito sobre o solo, sem encostá-lo. Em seguida, voltará à posição inicial estendendo novamente os braços. Ao movimento completo do exercício será conferida 01 (uma) repetição.

11.10.2.2 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, no prazo máximo de uma hora da tentativa inicial.

11.10.2.3 Será eliminado o candidato que não atingir, no mínimo, 25 (vinte e cinco) repetições.

11.11 DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS

11.11.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS

11.11.1.2 O candidato terá o prazo de doze minutos para percorrer a distância mínima exigida. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) este teste será realizado em pista de atletismo com medida olímpica de 400m ou perímetro plano e regular devidamente aferido. O candidato terá doze minutos contínuos para percorrer a distância mínima exigida. Poderá fazê-lo correndo e/ou andando. Não será permitida a parada durante a execução do exercício. Cada candidato imprime seu ritmo de corrida e/ou caminhada livremente, no tempo estabelecido;

b) o início e o final do teste serão dados pelos integrantes da banca, por meio de silvo de apito.

11.11.1.3 A correta realização do teste de corrida de doze minutos levará em consideração as seguintes observações:

a) após o final do teste, o candidato somente poderá continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste;

b) não será informado o tempo que restar para o término do teste, mas o candidato poderá usar relógio para controlar o seu tempo;

c) um único relógio, o do coordenador do teste, controlará o tempo oficial do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e término;

d) ao soar o apito encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.

11.11.1.4 Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de doze minutos:

a) abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);

c) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após findos os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal, sob pena de ser considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

11.11.1.5 O teste de corrida de doze minutos será realizado em uma única tentativa.

11.11.1.6 Durante os doze minutos do teste, o candidato do sexo masculino deverá percorrer, no mínimo, uma distância de 2.400 metros e o candidato do sexo feminino deverá percorrer, no mínimo, uma distância de 1.800 metros.

11.12 DAS DISPOSIÇÕES GERAIS SOBRE O EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA

11.12.1 Será considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do concurso público, não tendo classificação alguma no certame, o candidato que:

a) Não comparecer para a sua realização dos testes;

b) Não realizar qualquer dos testes;

c) Não atingir o desempenho mínimo em qualquer dos testes, no prazo determinado ou modo previstos neste edital;

d) Infringir qualquer determinação prevista neste Edital, independentemente do resultado alcançado nos testes físicos.

11.12.2 O candidato que for considerado inapto em qualquer teste não poderá prosseguir nos demais.

11.12.3 Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, gravidez, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado.

11.12.3.1 Para realizar o teste de avaliação física, a candidata gestante deverá apresentar atestado médico, emitido em 48 horas antes da realização do TAF, por médico especialista habilitado para emití-lo, bem como assinar o Termo de Responsabilidade fornecido pelo INSTITUTO MOVENS.

A candidata gestante que não cumprir as exigências do item anterior será considerada inapta no teste de avaliação física e, conseqüentemente, eliminada do concurso.

11.12.4 Será considerado apto no exame de avaliação física o candidato que atingir a performance mínima em todos os testes.