

cia Rodrigues da Silva / 100230421, Fabio Costa Monteiro.

#### 1.4 ITAITUBA

**LOCAL:** 53º Batalhão de Infantaria e Selva, Estrada do Paredão, s/nº.

**DATA:** 15/11/2009. **HORÁRIO:** 8 horas (horário local de Itaituba/PA):

100017728, Calebe Guimarães Chagas / 100026387, Cleyton Ribeiro / 100236934, Dielen Priscilla Santos da Ressurreição / 100186171, Giovane Diego Pinto Moraes / 100310621, Werbenis Alves da Silva / 100157724, Yslane Nayara Vieira Cardoso.

#### 1.5 MARABÁ

**LOCAL:** Professor Jonathas Pontes Athias; Folha 22, Quadra Especial - Bairro: Nova Marabá.

**DATA:** 15/11/2009. **HORÁRIO:** 8 horas (horário local de Marabá/PA):

100021891, Olival Soares de Melo / 100330973, Teodoro de Freitas Sá.

#### 1.6 PARAGOMINAS

**LOCAL:** E.M.E.F. Amílcar Batista Tocantins, Rodovia dos Pioneiros s/n.º; Bairro: Nova Conquista.

**DATA:** 15/11/2009. **HORÁRIO:** 8 horas (horário local de Paragominas/PA):

100174581, David Rodrigues Magalhães.

#### 1.7 TUCURUÍ

**LOCAL:** Complexo Poliesportivo Ismaelino Pontes, Avenida 7 de Setembro s/nº, Bairro da Cohab.

**DATA:** 15/11/2009. **HORÁRIO:** 8 horas (horário local de Tucuruí/PA):

100083755, Francivaldo Rodrigues de Lima / 100282553, Rafael Coelho da Costa.

### 2. DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA

2.1 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).

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

2.3 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.

2.4 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 determinados neste edital.

2.5 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.

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

### 2.7 DO TESTE DE FLEXÃO/SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL

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

2.7.1.1 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.

2.7.1.2 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.

2.7.1.3 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.

2.7.1.4 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.

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

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

2.7.2.1 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.

2.7.2.2 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 de 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.

2.7.2.3 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.

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

### 2.8 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM UM MINUTO

#### 2.8.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

2.8.1.1 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 obedecerão 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 apoié 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.

2.8.1.2 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.

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

2.8.1.4 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.

### 2.9 DA FLEXÃO DE BRAÇO EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

#### 2.9.1 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)

2.9.1.1 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.

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

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

#### 2.9.2 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)

2.9.2.1 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.

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

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

### 2.10 DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS

#### 2.10.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS

2.10.1.2 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 obedecerão 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.

2.10.1.3 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.

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

a) abandonar a pista antes da liberação do fiscal;