

ESTADO DE PERNAMBUCO
POLÍCIA MILITAR
QUARTEL DO COMANDO GERAL



SEGUNDA-FEIRA - RECIFE, 29 DE FEVEREIRO DE 2016 - SUNOR Nº G 1.0.00.009

SUPLEMENTO NORMATIVO

Para conhecimento desta PM e devida execução, público o seguinte:

1ª P A R T E

I – Leis e Decretos

(Sem Alteração)

2ª P A R T E

II – Normas Internas

1.0.0. PORTARIA NORMATIVA DO COMANDO GERAL

Nº 215, de 25 FEV 2016

Aprova o novo Teste de Aptidão Física para Concurso Público visando ingresso na Polícia Militar de Pernambuco

O Comandante Geral, no uso de suas atribuições, e tendo em vista o disposto nos incisos, I, II, III e XII do art. 101 do Regulamento Geral da Polícia Militar, aprovado pelo Decreto nº 17.589, de 16 de junho de 1994;

Considerando o que dispõe o Regulamento para o Ingresso na Polícia Militar, aprovado por meio do Decreto nº 10.932, de 8 de novembro de 1985, e suas alterações;

Objetivando disciplinar o Teste de Aptidão Física no âmbito dos concursos públicos, visando ingresso na Corporação e considerando a necessidade de padronizar e regulamentar os critérios a serem adotados para a realização do Teste de Aptidão Física, mediante estudos e testes experimentais realizados;

Considerando a nova proposta apresentada pelo Centro Valorização Integral do Policial Militar - CVIPM,

R E S O L V E:

Art. 1º Aprovar as normas para o Teste de Aptidão Física para Concurso Público, que com esta baixa.

Art. 2º Determinar que o referido Teste de Aptidão Física passe a ser adotado para os Concursos Públicos que visem o ingresso na Corporação.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 4º Revogar a Portaria Normativa do Comando Geral nº 200, de 28 setembro de 2015, publicada no SUNOR nº 038 de 30 de setembro de 2015.

**NORMAS DO TESTE DE
APTIDÃO FÍSICA PARA CONCURSO PÚBLICO
VISANDO INGRESSO NA PMPE**

TÍTULO I

CAPÍTULO I

SEÇÃO I

Da Apresentação

Art. 1º As presentes normas estabelecem parâmetros e critérios para a realização do Teste de Aptidão Física para Concursos Públicos, visando o ingresso na Polícia Militar de Pernambuco, de acordo com o estabelecido nos respectivos programas de concurso.

Parágrafo único. O Teste de Aptidão Física, a que se referem estas normas será aplicável para o sexo masculino e feminino, conforme provas estabelecidas para cada caso.

SEÇÃO II

Das Provas Componentes do TAF

Art. 2º O teste de aptidão física será composto por 05 (cinco) provas:

- I - Natação
- II - Flexão na barra fixa
- III - Salto em distância
- IV - Abdominal
- V - Corrida de 2.400 metros

Art. 3º O teste deverá ser realizado em dois dias consecutivos. As três primeiras provas no primeiro dia e as demais no dia subsequente. Em nenhuma hipótese as provas devem ser realizadas no mesmo dia.

Art. 4º A ordem das provas deverá ser rigorosamente a estabelecida no art. 2º destas normas.

SEÇÃO III

Dos Índices

Art. 5º Nos concursos públicos para ingresso na PMPE, o candidato será obrigado a obter, por prova, os índices mínimos abaixo especificados:

MASCULINO

PROVA	ÍNDICE
1. Natação	Máximo de 01 minuto e 00 segundos
2. Flexão na barra	Mínimo de 05 repetições
3. Salto em distância	Mínimo de 03 metros e 60 centímetros em até 03 tentativas
4. Abdominal	Mínimo de 40 repetições em no máximo 60 segundos
5. Corrida de 2400 metros	Máximo de 11 minutos e 30 segundos

FEMININO

PROVA	ÍNDICE
1. Natação	Máximo de 01 minuto e 10 segundos
2. Flexão na barra	Mínimo de 25 segundos em flexão (isometria)
3. Salto em distância	Mínimo de 02 metros e 80 centímetros em até 03 tentativas
4. Abdominal	Mínimo de 36 repetições em no máximo 60 segundos
5. Corrida de 2400 metros	Máximo de 13 minutos e 30 segundos

Art. 6º Será considerado inapto e conseqüentemente reprovado na etapa, o candidato que não obtiver o índice mínimo em qualquer prova. Será considerado apto e conseqüentemente aprovado na etapa, o candidato que obtiver índice mínimo em todas as provas.

CAPÍTULO II

Da Execução das Provas do Teste de Aptidão Física

SEÇÃO I

Natação

SUBSEÇÃO I

Condições de Execução

Art. 7º Os candidatos deverão deslocar 50 metros em meio líquido, nado livre. Este teste deverá ser realizado em piscina de 25 metros (ida e volta), obedecendo ao seguinte:

I - Posição inicial: o candidato iniciará o teste dentro da piscina, encostando as costas na borda.

II - Início do teste: será comandado “atenção candidatos”, “às suas marcas”, e então será acionado um silvo curto de apito, quando todos deverão iniciar o teste.

III - Término do teste: será considerado concluído quando o candidato tocar com qualquer parte do corpo à borda de chegada da piscina.

§ 1º Os candidatos deverão apresentar-se com trajes apropriados à atividade, maiô (peça única) para as mulheres e sunga para os homens, não podendo utilizar quaisquer equipamentos que os favoreçam durante o teste.

§ 2º Em nenhum momento será autorizado ao candidato utilizar as raias para seu deslocamento, ou mesmo para se apoiar (descansar), nestes casos os candidatos serão desclassificados.

§ 3º O candidato poderá utilizar a parede para dar o impulso inicial com os pés, devendo percorrer os 25 metros iniciais (ida), tocar com qualquer parte do corpo a parede ou borda oposta, retornar imediatamente, e percorrer os 25 metros finais (volta), sendo permitida a impulsão com os pés na parede oposta da piscina quando na volta.

SEÇÃO II

Flexão na Barra Fixa

SUBSEÇÃO I

Condições de Execução

Art. 8º Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade mínima na tabela respectiva, cuja barra deverá ter aproximadamente 2 (duas) polegadas de diâmetro.

§ 1º Para o candidato do sexo masculino, a partir da posição inicial, dependurado na barra com os braços estendidos, deverá realizar a flexão dos cotovelos ultrapassando a linha do queixo acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). As mãos deverão estar em pronação (polegares apontando para dentro). Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitidos balanceios, flexionar os joelhos e cruzar as pernas.

§ 2º Para a candidata do sexo feminino, a partir da posição inicial, dependurada na barra, realizará uma flexão ultrapassando a linha do queixo acima da linha superior da barra. Nesta posição deverá permanecer o tempo mínimo exigido, devendo retornar à posição inicial, para só depois retirar-se da barra. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). A posição das mãos deverá ser em pronação. Para a realização da flexão inicial, a candidata poderá solicitar o auxílio do avaliador. Só a partir da tomada de posição de flexão dos cotovelos e da linha do queixo acima da linha superior da barra é que será acionado o cronômetro. Após a tomada de posição, a candidata deverá manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitidos balanceios, flexionar os joelhos e cruzar as pernas.

SEÇÃO III

Salto em Distância

SUBSEÇÃO I

Condições de Execução

Art. 9º Para esta prova poderá ser utilizada qualquer técnica ou estilo, devendo a impulsão ser realizada com apenas uma das pernas.

§ 1º A medição da distância será feita a partir da tábua ou marca de impulsão até o local da queda, onde será considerada a parte do corpo que tocar a área de teste mais próxima do ponto de início da marcação no momento da queda. Será obrigatória a impulsão exatamente antes (ou em cima) da marca de impulsão ou da tábua de impulsão (quando existir).

§ 2º Cada executante poderá realizar esta prova em até três tentativas, devendo ser registrado o salto válido de maior índice. Caso o candidato atinja a marcação mínima na primeira ou segunda tentativa, não se faz necessária a realização das demais tentativas.

SEÇÃO IV

Abdominal

SUBSEÇÃO I

Condições de Execução

Art. 10. Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com joelhos em um ângulo de aproximadamente 45°, os antebraços cruzados sobre a face anterior do tórax e as palmas das mãos ficam sobre a face anterior dos ombros. Os pés ficam colocados um ao lado do outro com a abertura próxima à dos ombros. Os pés são seguros por outra pessoa da comissão de avaliação para mantê-los em contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo e as mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução. A partir da posição inicial acima descrita, realiza-se um movimento de contração da musculatura abdominal, elevando o tronco ao mesmo tempo em que se elevam os braços até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com as coxas, sendo esta área de contato aquela que vai da metade da coxa até os joelhos, e depois retorna à posição inicial, até que toque a área de teste pelo menos com a metade superior das escápulas (parte superior das costas).

§ 1º O candidato deverá realizar o número de repetições em um tempo máximo de 60 segundos. Durante a realização do exercício, o executante deverá fixar o olhar à frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o mais relaxado possível.

§ 2º Deve-se realizar este exercício em uma superfície confortável, como colchonete, tatame ou gramado.

SEÇÃO V

Corrida de 2.400 metros

SUBSEÇÃO I

Condições de Execução

Art. 11. Será realizada com partida livre, podendo o executante, eventualmente, também caminhar durante a prova. A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso. Caso não conclua a prova, o candidato será considerado inapto.

Parágrafo único. A tomada de tempo deverá ser feita através de cronômetro ou relógio digital em minutos e segundos.

CAPÍTULO III

Das Prescrições Diversas

Art. 12. Somente por motivo de força maior, a critério do órgão responsável pelo exame, as provas previstas para um dia poderão ser suspensas, devendo ser realizadas em data posterior, mantidas válidas todas as provas já realizadas.

Art. 13. Somente será julgado apto e aprovado no teste físico o candidato que realize todas as provas previstas e obtenha o índice mínimo exigido em todas elas.

Art. 14. O candidato que deixar de realizar qualquer prova ou que não atingir o índice mínimo previsto será julgado inapto e, em consequência, reprovado no teste físico.

Art. 15. Os testes deverão ser realizados em local aberto e apropriado, devendo ser filmados e as fitas encaminhadas, em apenso, juntamente com os resultados à Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa - DEIP para providências e arquivamento a fim de serem utilizadas nos casos de recursos.

Art. 16. Não será permitido o uso de meios, peças, equipamentos ou artifícios que visem à melhoria do desempenho do candidato, tais como: sapatilhas de prego, ajuda de pessoas alheias ao teste ou de outro candidato, acompanhando, como por exemplo, durante a corrida ou de outra forma que caracterize ajuda externa.

Art. 17. Poderá ser realizado, por amostragem, exame antidoping com os candidatos.

Art. 18. Será desclassificado o candidato que, deliberadamente, provoque em outro candidato prejuízo na realização dos testes que comprometam o seu resultado.

Art. 19. Os casos omissos serão avaliados e decididos pelo Comandante Geral, com o devido assessoramento técnico da Diretoria de Ensino Instrução e Pesquisa - DEIP e do Centro de Valorização Integral do Policial Militar - CVIPM. Carlos Alberto D'Albuquerque Maranhão Filho – Cel QOPM Comandante Geral.

3ª P A R T E

III – Normas Externas

(Sem Alteração)

ALEXANDRE FREITAS FERREIRA - TC QOPM
Ajudante Geral

C O N F E R E:


DEMÉTRIO JOSÉ SOARES DE LIMA – MAJ QOPM
Secretário Geral – AG