

**dos candidatos considerados aptos nos exames antropométrico e médico**, subitem 1.23 do Edital n.º 9/2009 - PMPA, de 21 de julho de 2009.

**LUIZ DÁRIO DA SILVA TEIXEIRA – CEL QOPM**  
COMANDANTE GERAL DA PMPA

**EDITAL N.º 13/2009**

**NÚMERO DE PUBLICAÇÃO: 20562**

**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ**

**SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA**

**POLÍCIA MILITAR – COMANDO GERAL**

**DIRETORIA DE PESSOAL**

**CONCURSO PÚBLICO N.º 005/PMPA**

**EDITAL N.º 13/2009 – PMPA, DE 12 DE AGOSTO DE 2009**  
O ESTADO DO PARÁ, por meio da Polícia Militar do Pará (PMPA), representada por seu Comandante-Geral, CEL QOPM LUIZ DÁRIO DA SILVA TEIXEIRA, torna pública a **convocação de candidatos sub judice para realização dos Testes de Aptidão Física** do concurso público de admissão ao Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar do Estado do Pará (CFSD PM/2008).

**1 Relação dos candidatos sub judice convocados para os testes de aptidão física**, na seguinte ordem: município de provas, local, datas e horário de realização do Teste de Aptidão Física, número de inscrição, nome do candidato em ordem alfabética.

#### **1.1 BELÉM**

**LOCAL: CIABA - Centro de Instrução Alte Braz de Aguiar - Rodovia Arthur Bernardes n.º 245, Pratinha.**

**DATA: 15/08/2009. HORÁRIO: 17 horas (horário local de Belém/PA):**

100090093, Alan Teles Araújo / 100167428, Alex Teles Araújo.

#### **1.2 CONCEIÇÃO DO ARAGUAIA**

**LOCAL: Quartel da Polícia Militar, Avenida Araguaia, em frente ao Terminal Rodoviário.**

**DATA: 16/08/2009. HORÁRIO: 10 horas (horário local de Conceição do Araguaia/PA):**

100240125, Joelson de Jesus Ferreira Barbosa.

#### **1.3 MARABÁ**

**LOCAL: Praça Osório Francisco Martins Pinheiro - Folha 31, Bairro: Nova Marabá.**

**DATA: 16/08/2009. HORÁRIO: 15 horas (horário local de Marabá/PA):**

100358959, Ariana Vasconcelos Marques.

#### **1.4 PARAGOMINAS**

**LOCAL: 19º Batalhão de Paragominas, Rodovia dos Pioneiros, s/nº, Bairro: Jardim Bela Vista.**

**DATA: 16/08/2009. HORÁRIO: 11 horas (horário local de Paragominas/PA):**

100198935, Diclema Santos da Rocha.

#### **1.5 TUCURUI**

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

**DATA: 16/08/2009. HORÁRIO: 16 horas (horário local de Tucuruí/PA):**

100137529, Vilmar da Silva Moura.

#### **2 DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA**

2.1 O candidato considerado apto nos exames antropométrico 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.

2.2 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).

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

2.4 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.

2.5 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 determinados neste edital.

2.6 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.

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

#### **2.8 DO TESTE DE FLEXÃO/SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL**

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

2.8.1.1 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.

2.8.1.2 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.

2.8.1.3 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.

2.8.1.4 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.

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

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

2.8.2.1 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.

2.8.2.2 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.

2.8.2.3 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.

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

#### **2.9 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM UM MINUTO**

##### **2.9.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL**

2.9.1.1 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 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 apoiem 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.

2.9.1.2 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 a 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.

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

2.9.1.4 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.

#### **2.10 DA FLEXÃO DE BRAÇO EM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO**

##### **2.10.1 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)**

2.10.1.1 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.

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

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

##### **2.10.2 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)**

2.10.2.1 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.

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

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

#### **2.11 DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS**

##### **2.11.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS**

2.11.1.2 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 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.

2.11.1.3 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.

2.11.1.4 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.

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

2.11.1.6 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.