

9	14" a 15,99"	6
10	16" a 17,99"	6,5
11	18" a 19,99"	7
12	20" a 21,99"	7,5
13	22" a 23,99"	8
14	24" a 25,99"	8,5
15	26" a 27,99"	9
16	28" a 29,99"	9,5
17	30"	10

1.5 Flexão de braço no solo e abdominal 45º

Flexão de braço no solo (apoio)		Abdominal por 60 seg (45º)		PONTUAÇÃO
Masc	Fem	Masc	Fem	
20 a 22	18 a 19	30	25	5
23 a 25	20 a 22	31 a 34	26 a 29	5,5
26 a 28	23 a 25	35 a 38	30 a 33	6
29 a 31	26 a 28	39 a 42	34 a 37	6,5
32 a 34	29 a 31	43 a 46	38 a 41	7
35 a 37	32 a 34	47 a 50	42 a 45	7,5
38 a 40	35 a 37	51 a 53	46 a 48	8
41 a 43	38 a 40	54 a 55	49 a 50	8,5
44 a 46	41 a 43	56 a 57	51 a 52	9
47 a 49	44 a 46	58 a 59	53 a 54	9,5
50 ou mais	47 ou mais	60 ou mais	55 ou mais	10

Modo de execução dos exercícios:

1.6.1 Flexão de braço na barra fixa para o sexo masculino e feminino:
1.6.1.1 Posição inicial (masculino) O avaliado deverá posicionar-se inicialmente em extensão corporal, suspenso pelas mãos pronadas, dorso da mão voltada para o rosto, em barra fixa, sem nenhum apoio auxiliar. Deverá fazer a elevação do corpo através da flexão dos membros superiores, até que o queixo ultrapasse a barra fixa e retornar à posição inicial estendendo por completo os cotovelos, contabilizando assim a cada movimento. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo o número de repetições executadas corretamente pelo avaliando, anotadas pelo avaliador.
1.6.1.2 Posição inicial (feminino) A avaliada deverá posicionar-se em extensão corporal, suspensa pelas mãos pronadas, dorso da mão voltada para o rosto, em barra fixa, sem nenhum apoio auxiliar. Deverá fazer a elevação do corpo através da flexão de membros superiores, até que o queixo ultrapasse a barra fixa, sem apoiar-se nela, momento em que a banca examinadora iniciará imediatamente a cronometragem do tempo de sustentação, devendo a candidata permanecer nessa posição. A cronometragem será encerrada quando a candidata ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou até que atinja o tempo máximo de 30 (trinta) segundos
1.6.2 Flexão sobre o solo para o sexo masculino e feminino (apoio de frente)
1.6.2.1 O avaliado apoiará as mãos no solo, braços totalmente estendidos, todo corpo ereto, sendo em quatro apoios (mãos e pés) e em decúbito ventral para o sexo masculino e seis apoios (mãos, joelhos e pés) e em decúbito ventral para o sexo feminino. Executará a flexão do cotovelo até que o tórax se aproxime ao solo, mantendo os membros superiores paralelos ao tórax e retornará a posição inicial numa sequência ininterrupta, até a sua exaustão máxima. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pelo avaliando serão anotadas pelo avaliador".
1.6.3 Abdominal 45º para o sexo masculino e feminino
1.6.3.1 O avaliado posiciona-se em decúbito dorsal com o quadril flexionado e joelhos flexionados formando um ângulo de noventa graus (90º), e plantas dos pés apoiadas no solo, os antebraços são cruzados sobre o tórax de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. 2. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las não será contada a flexão realizada nesta condição; 3. Os pés (dorso) deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um militar colaborador para este fim. O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris; 4. A posição inicial para o exercício é quando o avaliado estiver com sua coluna vertebral e cabeça totalmente apoiados no solo; 5. O teste é iniciado pelo comando do avaliador ou através de um sinal de apito, com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com o comando "Pare!" Ou apito final e o respectivo travamento do cronômetro; 6. O avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos do quadríceps (coxa), retornando à posição inicial até que as escápulas toquem o solo, contendo-se assim um movimento ou (uma flexão). Não havendo o contato das escápulas com o solo e o contato dos cotovelos nos músculos do quadríceps (coxa), a flexão é considerada incompleta, e não será contada; 7. O número de movimentos (flexões) executados corretamente em sessenta segundos será o resultado, conforme os sexos dos avaliados. 8. Contagem de tempo: O Candidato deverá realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições em até 60 (sessenta) segundos (tempo máximo). 1. Índice mínimo em 60 (sessenta) segundos: 30 (trinta) repetições masculinas e 25 (vinte e cinco) repetições femininas. O candidato que NÃO executar o índice mínimo será ELIMINADO, não participando das provas subsequentes. Observações: - Será permitido o repouso entre os movimentos, sendo o tempo máximo para a realização do teste sessenta segundos, computadas apenas as flexões corretas realizadas neste tempo. - O uniforme será o de educação física para os militares e roupa adequada à prática de atividade física para os policiais civis - a prova será realizada por todos os candidatos, de ambos os sexos e de todas as idades; - O teste será aplicado sobre o Solo/Superfície plano(a); - o avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco nem retirar o quadril

do solo durante a execução do exercício; e - o número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem das repetições;
1.6.4 Corrida de 12 minutos para o sexo masculino e feminino
1.6.4.1 O avaliado deve percorrer, em uma pista de atletismo, ou em uma área demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste. 1. Não será permitido parar o deslocamento (a parada acarreta inaptidão, independentemente da metragem anteriormente percorrida, já que caracteriza abandono de prova). 2. O teste terá início através de um silvo curto de apito e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. 3. Aos dez minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. 4. O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem das voltas dadas.
1.6.5 Natação utilitária de 200 metros:
- A execução do exercício será a mesma para os candidatos do sexo masculino e feminino;
- Nadar, no estilo crawl e/ou peito, um percurso de 200m no tempo máximo de 8 (oito) minutos e zero segundos para o candidato do sexo masculino e feminino;
- Para a largada, o(a) candidato(a) deverá estar no interior da piscina apoiando-se na borda com impulso opcional;
- O local para aplicação do teste poderá ser realizado em piscina de 25 metros ou 50 metros;
- O teste terá início com um silvo longo de apito, e será encerrado com outro silvo longo de apito no fim do 8º minuto;
- É permitido o impulso na borda da piscina durante a execução da virada;
- Durante a execução não é permitido o toque no fundo da piscina, apoio nas bordas, eventuais paradas e/ou apoio na corda da raia, assim como acessórios como óculos e/ou toca;
- Não é permitido dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
- A composição do uniforme para o referido exercício será: Calça, gandolão (mangas compridas) e suadeira, com coturno e meia, característico da sua unidade.
1.6.6 Subida na corda de 6 (seis) metros:
- A execução do exercício será a mesma para os candidatos do sexo masculino e feminino;
- O candidato deverá executar a subida na corda de sisal de 2 (duas) polegadas, que estará suspensa verticalmente, com a extremidade livre, podendo utilizar, somente, os membros superiores para a subida e membros superiores e inferiores para a descida;
- Durante a execução do teste não será determinado tempo;
- Posição inicial: O candidato deverá se posicionar de frente para a corda aguardando a autorização para iniciar a subida;
- Execução: Utilizar os membros superiores para a subida, partindo da marcação, devendo tocar com as 2 (duas) mãos a marca da altura exigida de 6 (metros) metros que está identificada na cor vermelho, e posterior descida gradativa para evitar fortes impactos com o solo, neste podendo usar membros superiores e inferiores. O candidato deverá estar usando cadeirinha e sistema de trava queda, assim como colchões no solo para evitar possíveis lesões.
- A composição do uniforme para a execução do referido exercício: Calça, gandolão (mangas compridas) e suadeira, com coturno e meia, característico da sua unidade.
Das proibições:
- Impulsionar-se com os membros inferiores para iniciar a subida na corda;
- Quando na descida, pular para atingir o solo.
Do desempenho:
- Mínimo de 6 (seis) metros para os sexos masculino e feminino.
1.6.7 Flutuabilidade vertical no meio líquido uniformizado sem coturno – 30 min
- A execução do exercício será a mesma para os candidatos do sexo masculino e feminino;
- O candidato deverá manter-se durante todo o tempo com a cabeça fora d'água, não sendo permitido sua submersão em momento algum;
- O candidato deverá manter-se nadando com o tronco na posição vertical sem deslocamentos laterais, à frente ou para trás;
- O candidato deverá manter-se com a frente voltada para o avaliador, não sendo permitido giros;
- O teste terá início com um silvo longo de apito, após os candidatos estarem no interior da piscina na posição correta e será encerrado com outro silvo longo de apito ao final do 30º minuto;
- Não é permitido, após o início da cronometragem, o toque no fundo da piscina.
- Não é permitido dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.
- Durante a execução não é permitido o apoio nas bordas, boias ou raia da piscina e/ou apoio em outro candidato;
- O uso de equipamentos e/ou acessórios não será permitido;
- A composição do uniforme para a execução do referido exercício: Calça, gandolão (mangas compridas) e suadeira, sem coturno, característico da sua unidade.
1.6.8 Apneia dinâmica (25 metros)
- A execução do exercício será a mesma para os candidatos do sexo masculino e feminino;
- O candidato deverá percorrer debaixo d'água (totalmente submerso) a distância de 25 metros sem qualquer tipo de ajuda ou auxílio;
- A execução do exercício poderá ser feita em trajes de banho: sunga ou bermuda, térmica (masculina) e maiô (feminino), traje de banho na cor preta;
- O início do exercício será com os candidatos dentro da piscina e junto à borda;
- Será permitido ao candidato impulsionar com os pés na borda da piscina, quando do início do exercício;
- Não se exigirá tempo mínimo para este exercício;
- Será desclassificado o candidato que apresentar qualquer parte do corpo fora da linha d'água antes do percurso estabelecido;