



GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO

ANEXO V

CRITÉRIOS DEFINIDOS PARA OS TESTES DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

Para Cargo de Oficial PM (QOPM)

NATAÇÃO 50 METROS

O teste será realizado em uma piscina de 25 (vinte e cinco) metros de comprimento, em nado livre (em qualquer estilo de natação). Os candidatos deverão apresentar-se com trajes apropriados ao exercício da atividade: maiô (peça única) para as mulheres e sunga para os homens, sendo permitido o uso de touca e de óculos de natação. Em nenhum momento será autorizado ao candidato: tocar ao fundo da piscina em qualquer instante da execução, apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, na parede lateral ou na raia, parar de nadar durante o teste, exceto quando houver necessidade de tocar a borda (virada em piscina de 25 metros) para continuar a nadar, dar ou receber qualquer ajuda física, utilizar quaisquer tipos de acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação, sob pena de desclassificação do candidato infringente, por reprovação na prova. Posição Inicial: O candidato deverá iniciar o teste dentro da piscina encostando as costas na borda. O início do teste será comandado através do aviso de “atenção” e após o sinal sonoro dado pela banca examinadora, devendo o candidato atingir um percurso de 50 metros, em nado livre, que será considerado concluído quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada da piscina.

FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA PARA O SEXO MASCULINO

Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade mínima estabelecido na tabela do item 8.16, tendo a barra aproximadamente duas polegadas de diâmetro.

A partir da posição inicial, dependurado na barra com os braços estendidos, o executante deverá realizar a flexão de braços com o corpo na posição vertical, ultrapassando a linha do queixo, acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior. A cabeça deverá ficar voltada para frente (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 permitida a flexão dos joelhos, elevação dos joelhos, “pedaladas” e/ou balanceios, cruzamento das pernas e nem tocar o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra fixa, após o início do teste. Após o início do teste o candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física, utilizar luva(s) ou qualquer outro material para proteção das mãos, e ainda não poderá apoiar o queixo na barra nem tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra.

FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA PARA O SEXO FEMININO

A partir da posição inicial, dependurada na barra, já com os braços flexionados, de forma que a linha do queixo esteja acima na linha superior da barra, não podendo apoiar o queixo na barra e nessa posição deverá ficar até o tempo mínimo exigido. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). As mãos deverão estar em pronação (polegares apontando para dentro). Para a tomada da posição inicial a candidata poderá solicitar o auxílio do avaliador. Somente a partir da tomada de posição, com os braços flexionados e o queixo acima da linha superior da barra, com a cabeça na posição normal (olhando para frente) é que o cronômetro será acionado. Durante a execução deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro e permanecer até o final do tempo exigido, para só depois retirar-se da barra, não sendo permitido balanceio, flexão dos joelhos, cruzamento das pernas, tocar o(s) pé(s) no solo ou qualquer



GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO

parte do suporte do aparelho da barra fixa após o início do teste, não podendo apoiar o queixo na barra e nem utilizar luva(as) ou qualquer outro material para proteção das mãos.

SALTO EM DISTÂNCIA

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

ABDOMINAL

Deverá ser realizado o número mínimo exigido de repetições no tempo de 60 (sessenta) segundos. Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os 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 paralelos com a abertura próxima à dos ombros. Os pés e joelhos serão 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, mantendo os pés e joelhos alinhados com os ombros, devendo as mãos permanecerem 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 considerado da metade da coxa até os joelhos, retornando depois à posição inicial, até que toque a área do teste pelo menos, com a parte inferior das escápulas. Durante a realização do exercício o executante deverá fixar o olhar à frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o o mais relaxado possível.

CORRIDA DE 2.400 METROS

A partida da corrida será realizada após o comando de “ATENÇÃO”, seguido do silvo de apito, ou sinal sonoro correspondente (ex: corneta), momento em que será acionado o cronômetro, podendo o(a) candidato(a), eventualmente, também caminhar durante o teste. A partir do início do teste não será permitido sair da pista, oferecer ou receber ajuda dos candidatos, ou ainda parar por qualquer motivo até a conclusão do percurso, sob pena de ser reprovado no Exame de Aptidão Física, e, conseqüentemente, eliminado do certame. Ao completar cada volta, o candidato deverá dizer o seu número de identificação em voz alta para o avaliador que estiver aferindo o seu percurso. Haverá um sinal sonoro indicando o término do teste. Após o apito ou sinal sonoro indicando o término do teste, o candidato deverá evitar parar bruscamente a corrida, preservando-se de ter um mal súbito. Deverá para isso caminhar na borda externa da pista, prestando atenção para não existir contato físico com outros candidatos ao concurso.

Para Cargo de Oficial BM (QOCBM)

FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA PARA O SEXO MASCULINO

Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade mínima exigida, conforme estabelecido na tabela do item 8.16.

A partir da posição inicial, pendurado na barra com os braços totalmente estendidos, o executante deverá realizar a flexão de braços com o corpo na posição vertical, ultrapassando a linha do queixo,



GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO

acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior. A cabeça deverá ficar voltada para frente (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 permitida a flexão dos joelhos, elevação dos joelhos, “pedaladas” e/ou balanceios e nem cruzamento das pernas. Após o início do teste o candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física, utilizar luva(s) ou qualquer outro material para proteção das mãos, e ainda não poderá apoiar o queixo na barra nem tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra.

FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA PARA O SEXO FEMININO

A partir da posição inicial, dependurada na barra, já com os braços flexionados, de forma que a linha do queixo esteja acima na linha superior da barra, não podendo apoiar o queixo na barra e nessa posição deverá ficar até o tempo mínimo exigido. A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). As mãos deverão estar em pronação (polegares apontando para dentro). Para a tomada da posição inicial a candidata poderá solicitar o auxílio do avaliador. Somente a partir da tomada de posição, com os braços flexionados e o queixo acima da linha superior da barra, com a cabeça na posição normal (olhando para frente) é que o cronômetro será acionado. Durante a execução deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro e permanecer até o final do tempo exigido, para só depois retirar-se da barra, não sendo permitido balanceio, flexão dos joelhos, cruzamento das pernas, tocar o(s) pé(s) no solo ou qualquer parte do suporte do aparelho da barra fixa após o início do teste, não podendo apoiar o queixo na barra e nem utilizar luva(as) ou qualquer outro material para proteção das mãos.

SALTO HORIZONTAL ESTÁTICO

Como posição inicial, o (a) candidato(a) postar-se-á em pé, com os pés alinhados e levemente afastados lateralmente (paralelos), sem tocar a linha ou faixa inicial de demarcação do exercício. Ao comando de “iniciar” do avaliador, o(a) candidato(a) deverá saltar à frente, com movimento simultâneo dos pés, objetivando atingir o ponto mais distante no solo, com movimentação livre de braço, troncos e pernas. Deverá aterrissar, apoiando o calcanhar no solo, procurando manter a posição em pé. A distância será demarcada com duas fitas, faixas ou linhas no chão, de forma que as suas espessuras serão computadas no valor medido. Sob pena de reprovação, o(a) candidato(a) não poderá encostar nenhuma parte do corpo nas marcações ou dentro do intervalo discriminado por elas. A parte do corpo mais próxima da linha de saída que tocar o solo será a referência para a aferição da distância alcançada. O(A) candidato(a) disporá de duas tentativas para atingir o índice exigido, com intervalo mínimo de 05 minutos entre essas tentativas.

NATAÇÃO 50 METROS

O teste será realizado em uma piscina de, no mínimo, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento, em nado livre (em qualquer estilo de natação). Os candidatos deverão apresentar-se com trajes apropriados ao exercício da atividade: bermuda de lycra, maiô (peça única) para as mulheres e sunga para os homens, sendo permitido o uso de touca e de óculos de natação. Em nenhum momento será autorizado ao candidato: tocar ao fundo da piscina em qualquer instante da execução, apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, na parede lateral ou na raia, parar de nadar durante o teste, exceto quando houver necessidade de tocar a borda (virada em piscina de 25 metros) para continuar a nadar, dar ou receber qualquer ajuda física, utilizar quaisquer tipos de acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação, sob pena de desclassificação do candidato infringente, por reprovação na prova. Posição Inicial: O candidato deverá iniciar o teste dentro da piscina, estando na posição em pé com, no mínimo, uma das mãos segurando a borda podendo já estar com os pés e mãos em contato com a parede da piscina. O início do teste será comandado através do aviso de



GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO

“atenção” e após o sinal sonoro dado pela banca examinadora, devendo o candidato atingir um percurso de 50 metros, em nado livre, que será considerado concluído quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada da piscina.

CORRIDA DE 50 METROS

Como posição de partida, o(a) candidato(a) postar-se-á em pé, com um afastamento anteroposterior das pernas, com o pé da frente alinhado com a marca de partida. Ao sinal de partida, o(a) executante percorrerá os 50 metros no menor tempo possível. Para largada, o árbitro de saída, além das orientações, utilizará simultaneamente um apito, com silvo forte, e descerrará uma bandeirola, que servirá de referência para a cronometragem. Não será permitido o uso de sapatilhas. O cronômetro deverá ser acionado exatamente no momento do sinal de partida. Serão utilizados dois cronômetros (cronometragem manual) para registrar o tempo de cada candidato, sendo considerado para o cômputo oficial o de menor tempo. O teste será realizado num percurso retilíneo. O(A) candidato(a) disporá de 02 tentativas para atingir o índice exigido, com intervalo mínimo de 05 minutos entre essas tentativas.

FLEXÃO DO ABDÔMEN

Deverá ser realizado o número mínimo exigido de repetições no tempo de 60 (sessenta) segundos. Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os 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 paralelos com a abertura próxima à dos ombros. Os pés e joelhos serão 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, mantendo os pés e joelhos alinhados com os ombros, devendo as mãos permanecerem 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 considerado da metade da coxa até os joelhos, retornando depois à posição inicial, até que toque a área do teste pelo menos, com a parte inferior das escápulas. Durante a realização do exercício o executante deverá fixar o olhar à frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o o mais relaxado possível.

CORRIDA DE 2.400 METROS

A partida da corrida será realizada após o comando de “ATENÇÃO”, seguido do silvo de apito, ou sinal sonoro correspondente (ex: corneta), momento em que será acionado o cronômetro, podendo o(a) candidato(a), eventualmente, também caminhar durante o teste. A partir do início do teste não será permitido sair da pista, oferecer ou receber ajuda dos candidatos, ou ainda parar por qualquer motivo até a conclusão do percurso, sob pena de ser reprovado no Exame de Aptidão Física, e, conseqüentemente, eliminado do certame. Ao completar cada volta, o candidato deverá dizer o seu número de identificação em voz alta para o avaliador que estiver aferindo o seu percurso. Haverá um sinal sonoro indicando o término do teste. Após o apito ou sinal sonoro indicando o término do teste, o candidato deverá evitar parar bruscamente a corrida, preservando-se de ter um mal súbito. Deverá para isso caminhar na borda externa da pista, prestando atenção para não existir contato físico com outros candidatos ao concurso.