

CADASTRO CLASSIFICATÓRIO DE POLICIAIS CIVIS

EDITAL 007/2019/DESPOL*

ESTABELECIMENTO DE CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA EM TESTE DE NIVELAMENTO DOS POLICIAIS CIVIS INSCRITOS NO CADASTRO CLASSIFICATÓRIO

1. PREÂMBULO.

1.1 O DIRETOR DA ESCOLA SUPERIOR DE POLÍCIA – ESPOL, no uso de suas atribuições, considerando o reduzido número de policiais submetidos ao primeiro teste físico e, considerando os vários requerimentos dos policiais inscritos que perderam o prazo para a apresentação dos exames médicos, estabelece e torna pública a **convocação dos policiais e os critérios para avaliação de capacidade física em teste de nivelamento dos policiais civis inscritos no Cadastro Classificatório**, sem prejuízo aos policiais classificados no Edital nº 006/2019, em conformidade com o estabelecido na Instrução Normativa SSP/TO nº 002, de 09 de maio de 2019, publicada no Diário Oficial nº 5.356, de 13 de maio de 2019.

2. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES.

2.1 A avaliação de capacidade física acontecerá em 02 (duas) fases, cujas datas estão previstas no subitem 4.1 do presente Edital.

2.2 Primeira fase – Exames Médicos Laboratoriais, de caráter eliminatório, sendo o candidato considerado APTO ou INAPTO.

2.3 Segunda fase – Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório e/ou classificatório, a ser aplicado a todos os candidatos, conforme disposições previstas neste Edital.

3. DA CONVOCAÇÃO

3.1 Ficam convocados para a primeira fase da avaliação de capacidade física os policiais civis listados abaixo:

Ordem	Nome	Cargo	Matrícula
1.	Abimael Parente da Silva	Agente de Polícia	987053-1
2.	Ademar Uchoa Mendes Júnior	Agente de Polícia	965343-1
3.	Argemiro Alves Pinto	Agente de Polícia	43932-2
4.	Breno Eduardo Campos Alves	Delegado de Polícia	11606312-1
5.	Dalberto Silva Júnior	Agente de Polícia	583562-1
6.	Diego Aparecido Correia de Aguiar Guimarães	Agente de Polícia	1097390-1
7.	Dônita Alves da Silva	Escrivão de Polícia	34360-1
8.	Douglas Batista Carneiro Lima	Agente de Polícia	857613-1
9.	Georgeos Gemelli Herberts	Papiloscopista	1072315-1
10.	Gleyson Ramos de Sousa	Escrivão de Polícia	1059173-1
11.	Hélio Pereira Marques	Agente de Polícia	499976-2
12.	Iran deli Evangelista Araújo	Papiloscopista	571407-2
13.	Lizandra Noletto Almeida	Agente de Polícia	1052098-1
14.	Ludmila Cristian Barreto Cesarino	Delegada de Polícia	1045091-1
15.	Marcilene Silva Reis	Papiloscopista	1061356-2
16.	Marco Antonio Brito de Mesquita	Agente de Polícia	50778-1
17.	Patrícia Vasconcelos Fonseca de Oliveira	Agente de Polícia	82020-1

18.	Robson Bezerra de Souza	Escrivão de Polícia	892364-3
19.	Silvana Ferreira Dias	Agente de Polícia	957220-1
20.	Wanderson Arrais da Silva	Agente de Polícia	780343-1
21.	Wanderson Santana Rocha	Perito Oficial	891888-2
22.	Wellington Lagares da Cruz	Agente de Polícia	478730-1

3.2 Revoga-se a alínea “b” do Edital nº 005/2019, de 02 de dezembro de 2019.

4. DO CRONOGRAMA DA AVALIAÇÃO

4.1 DATAS PROVÁVEIS:

Apresentação dos exames médicos laboratoriais:	Dia 28/02/2020, das 8h às 12h e das 14h às 18h.
Resultado da avaliação médica	Dia 04/03/2020.
Teste de Aptidão Física:	Dias 10 e 11/03/2020.
Divulgação do resultado final	Dia 13/03/2020.

5. DOS EXAMES MÉDICOS LABORATORIAIS

5.1 Consiste na apresentação de exames a serem avaliados por profissional da área médica, a fim de atestar boa condição física e mental do candidato, dentro dos índices de normalidade que julgar aceitáveis para a execução das atividades físicas.

5.2 O candidato deverá apresentar os seguintes exames: **Exames Laboratoriais:** hemograma completo, glicemia, uréia, creatina, VDRL, TGO, TGP, perfil lipídico, grupo sanguíneo e fator Rh, EAS, BHCG para mulheres com idade igual ou inferior a 45 anos, ácido úrico, PSA para homens com idade igual ou superior a 40 anos, sorologia para Hepatite B. **Exames Cardíacos:** eletrocardiograma para todas as idades e teste ergométrico para os candidatos com idade igual ou superior a 40 anos. **Carteira de Vacinação Adulta:** contendo o esquema completo ou iniciada a primeira dose para a cobertura de Febre Amarela, Difteria e Tétano, Hepatite B e Tríplice Viral.

5.3 O candidato deverá apresentar seus exames em envelope individual, devidamente identificado: nome completo, CPF, cargo, telefone fixo e/ou móvel.

5.4 O candidato deverá entregar os exames na Escola Superior de Polícia, pessoalmente, ou encaminha-los via Sedex para: **Escola Superior de Polícia, endereço: Quadra 804 Sul, Alameda 07, Lote 01, Palmas-TO, CEP: 77.023-036**, desde que sejam entregues até dia 13/03/2020.

5.5 Será eliminado o candidato que não apresentar os exames solicitados até da data prevista no subitem 3.1 do presente Edital, bem como o candidato cujos exames enviados via Sedex forem entregues em data posterior à 13/02/2020.

5.6 O candidato considerado INAPTO será automaticamente eliminado da seleção e não participará do Teste de Aptidão Física.

5.7 Os exames serão custeados pelo candidato.

6. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

6.1 O teste de aptidão Física tem como objetivo avaliar o condicionamento físico do profissional que deseja ingressar no cadastro para Força Nacional de Segurança Pública por meio de INC.

6.2 O candidato, respeitadas as características de idade e também atento às diferenças do sexo, não pode obter nota zero em nenhuma das atividades, excluindo-se a prova de Natação Utilitária, na qual o avaliado deverá ser considerado Apto ou Inapto.

6.3 Serão realizadas as seguintes provas:

- Corrida de 2.400 metros;
- Flexão/Isometria na barra fixa ou flexão de braço sobre o solo;
- Flexão abdominal;
- Nataação utilitária; e
- Flutuação.

6.4 O Teste de Aptidão Física será aplicado a todos os candidatos, conforme critérios constantes no Anexo I a este Edital.

6.5 Os locais onde acontecerão as provas do Teste de Aptidão Física serão divulgados por meio de comunicado a ser publicado no sítio da Escola Superior de Polícia, <https://www.ssp.to.gov.br/escola-superior-da-policia-civil-esp/>.

7. DA CLASSIFICAÇÃO

7.1 Após o Teste de Aptidão Física a Escola Superior de Polícia procederá à classificação final dos candidatos, de acordo com a pontuação obtida nas provas, observando os critérios constantes no Anexo I a este Edital.

7.2 Em caso de empate deverão ser levados em conta, respectivamente: o critério da antiguidade no cargo (data da posse), a antiguidade no serviço público no Estado do Tocantins e a idade do servidor.

8. RESULTADO

8.1 A lista final do Cadastro Classificatório dos Policiais Cíveis, em ordem decrescente de pontuação, será publicada no Diário Oficial do Estado bem como no sítio da Escola Superior de Polícia, <https://www.ssp.to.gov.br/escola-superior-da-policia-civil-esp/>.

9. DISPOSIÇÕES GERAIS

9.1 Caberá recurso, devidamente fundamentado, no prazo de 24 horas ou 01 dia útil contado a partir da divulgação da classificação final.

9.2 O recurso deverá ser digitado e conter fundamentação com argumentação lógica e consistente.

9.3 Os recursos deverão ser dirigidos ao Diretor do Grupo de Operações Táticas Especiais, devidamente assinados, no prazo fixado no subitem 9.1.

9.4 Não serão aceitos recursos encaminhados em desconformidade com as regras dispostas neste Edital.

9.5 Não serão realizadas provas ou testes fora dos dias e horários previstos neste Edital, ou segunda chamada dos mesmos, independentemente da(s) causa(s).

9.6 É de responsabilidade do candidato a liberação do serviço para a participação de todas as fases previstas neste Edital.

9.7 Os casos omissos serão resolvidos pelo Diretor da Escola Superior e pelo Diretor do Grupo de Operações Táticas Especiais.

Ronie Augusto Esteves Rodrigues
Diretor da Escola Superior de Polícia

ANEXO I AO EDITAL Nº 007/2019

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

Corrida de 2.400m (masculino e feminino):

- a) O teste será realizado em pista de percurso no plano horizontal;
- b) O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso;
- c) Sempre que possível realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida;
- d) O avaliado deverá percorrer a distância de 2.400 metros no menor tempo possível;
- e) Em nenhum momento o avaliado poderá se ausentar do local da corrida, a não ser que seja autorizado pelo seu fiscal de voltas;
- f) Durante o teste físico o avaliado estará autorizado a correr e caminhar;
- g) O avaliado não poderá durante a realização do teste físico: parar, sentar, deitar, rolar, engatinhar, inverter o sentido do percurso, ou realizar qualquer movimento corporal que descaracterize o objetivo do teste físico (avaliar a capacidade cardiorrespiratória);
- h) Para o início do teste físico o avaliado deverá estar posicionado atrás da linha de partida, quando então será comandado “atenção”, “prepara”, e então será acionado um silvo curto de apito ou comando de voz, momento em que o mesmo deverá iniciar seu teste;
- i) O teste terminará quando o avaliado ultrapassar o tronco na linha de chegada, após ter percorrida a distância de 2.400 m;
- j) Durante o teste físico, não poderão ser concedidos quaisquer tipos de ajuda ou benefício, individuais ou coletivos;
- k) O avaliador responsável pela aplicação deste teste físico deve informar ao avaliado o tempo transcorrido e os fiscais informarão o número de voltas percorridas;
- l) A pontuação relativa ao tempo está mensurada no ANEXO II deste documento.

Flexão e extensão de cotovelo apoiado na barra fixa (masculino até 35 anos):

- a) Posição inicial: o avaliado deverá se posicionar abaixo da barra fixa, ao ser comandado “prepara”, o mesmo deverá adotar a posição inicial apoiando-se na barra (pegada das mãos em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância, mantendo os pés suspensos e os membros inferiores e superiores estendidos, sendo autorizada a flexão do joelho);
- b) Início do teste: após o avaliado tomar a posição inicial, o fiscal acionará um silvo curto de apito ou comando de voz, o mesmo iniciará o teste flexionando os cotovelos até ultrapassar completamente o queixo da barra, retornando o corpo para a posição inicial, onde os braços estarão completamente estendidos;
- c) Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento o candidato poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;
- d) Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo do avaliado com quaisquer objetos ou auxílios; término do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado soltar uma ou ambas as mãos da barra fixa, apoiar o queixo na barra e/ou manter contato dos membros inferiores com quaisquer objetos;
- e) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico; o avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;
- f) Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;

- g) A pontuação relativa a quantidade de repetições está mensurada no ANEXO I deste documento;
h) Não é permitido a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

Observações:

Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento. O avaliado poderá flexionar as pernas. Ao perder o contato com a barra, seja por qualquer uma das mãos, o avaliado terá computado o número de flexões feitas até o momento imediatamente anterior e seu teste será interrompido.

Os profissionais de Segurança Pública, do sexo masculino, com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, deverão executar, obrigatoriamente, o teste de flexão de braços na barra fixa. Aqueles com a idade superior a 35 (trinta e cinco) anos poderão escolher executar a flexão de braço sobre o solo em substituição a flexão na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

Contração isométrica na barra fixa (feminino até 35 anos):

- a) Posição inicial: a avaliada deverá se posicionar abaixo da barra fixa, ao ser comandado “prepara”, a mesma deverá adotar a posição inicial apoiando-se na barra (pegada das mãos em supinação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância biacromial), com os cotovelos flexionados, mantendo o queixo acima da barra e os pés apoiados em uma base ou nos degraus de uma escada portátil;
b) Início do teste: após a avaliada tomar a posição inicial, o fiscal retirará a base que o pé estava apoiado e acionará o cronômetro;
c) Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento a avaliada poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;
d) Não será permitido utilizar o seguinte movimento acessório durante o período de isometria: flexão e extensão dos membros superiores e inferiores (pedalada); o fiscal poderá fixar os membros inferiores da avaliada a fim de se evitar movimentos pendulares, durante o período de isometria;
e) Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo da avaliada com quaisquer objetos ou auxílios; término do teste: o teste será considerado terminado quando a avaliada deixar de manter o queixo acima da barra;
f) A avaliada não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;
g) A pontuação relativa ao tempo de execução do exercício está mensurada no ANEXO I deste documento;
h) Não é permitido a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

Observações:

O queixo da avaliada não pode tocar ou ficar abaixo da linha da barra e não poderá apoiar-se nas bases laterais da mesma.

Esta prova será executada, obrigatoriamente, por todas as profissionais mobilizadas com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos. Para aquelas com idade superior a 35 (trinta e cinco) anos, será opcional a flexão de braço sobre o solo ou a isometria na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

Flexão e extensão de cotovelo com apoio de frente sobre o solo (masculino e feminino acima de 35 anos):

- a) Posição inicial: ao ser comandado “em posição”, o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito

ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo;

b) Início do teste: após o avaliado tomar a posição inicial, o fiscal acionará um silvo curto de apito, o mesmo iniciará o teste flexionando os cotovelos até formar um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço, aproximando o corpo do solo não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deverá permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver a elevação ou abaixamento dos quadris, a contagem não será registrada, pois não ficou caracterizado o movimento correto;

c) Término do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado manter contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo;

d) A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco do avaliado durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério do mesmo;

e) Não será autorizada a realização do exercício com os punhos cerrados em contato com o solo, assim como manter apenas uma das pontas dos pés em contato com o solo;

f) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

g) O avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

h) Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;

i) A pontuação relativa a quantidade de repetições do exercício está mensurada no ANEXO II deste documento.

Observações:

O Policial Civil do sexo masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo. Já do sexo feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios.

Flexão Abdominal (masculino e feminino):

a) Posição inicial: o avaliado deverá estar deitado na posição decúbito dorsal (costas em contato com o colchonete), as pernas deverão estar flexionadas e apoiadas por um outro avaliado, e os pés apoiados no solo. As pontas dos dedos (indicador, médio e anular) das mãos deverão estar fixas às têmporas;

b) Início do teste: será comandado “atenção”, “prepara”, e então será acionado um silvo curto de apito, onde o avaliado poderá iniciar o teste;

c) Execução do teste: o avaliado deverá manter durante todo o teste as pontas dos dedos (indicador, médio e anular) das mãos fixadas às têmporas, e ao realizar a flexão do tronco à frente o cotovelo deverá tocar os joelhos, logo após o avaliado deverá retornar a posição inicial, onde será contabilizado o movimento correto;

d) Término do teste: ao ser atingido o tempo de 60 (sessenta) segundos o fiscal acionará o apito com um silvo curto;

e) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

f) O avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

g) Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de

forma correta, durante a realização do teste físico;

h) A pontuação relativa à quantidade de repetições do exercício está mensurada no ANEXO II deste documento.

i) Não é permitida a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

Observação:

O avaliado não poderá perder o contato das mãos com as têmporas, nem obter impulso com os braços afastando-os da cabeça e, tampouco, retirar o quadril do solo durante a execução do exercício.

Natação Utilitária (deslocamento aquático):

a) **Posição inicial:** O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água, com as costas tocando na parede da piscina, local de início da prova.

b) **Execução:** Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. Será permitido impulsionar-se no momento da largada. O candidato poderá adotar qualquer tipo de nado, devendo deslocar-se 25 (vinte e cinco) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para ser considerado apto.

A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro.

Esta prova não terá pontuação, sendo o avaliado considerado apenas APTO ou INAPTO. Por essa razão, essa prova não consta na relação de índices da Tabela de Pontuação para Teste de Avaliação Física.

Observações:

O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, tocar no fundo da piscina, segurar na corda da raia, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório. Ocorrendo tais ações, o avaliado será automaticamente eliminado, ressalvada a hipótese em que atinge a outra margem e toca a borda tão somente para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem, não podendo permanecer nela para descansar.

Flutuação Vertical:

a) **Posição inicial:** O avaliado deverá posicionar-se, sob comando entrará na água e se posicionará para o início do teste.

b) **Execução:** Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova. O avaliado deve manter-se flutuando na posição vertical, com a cabeça acima do nível da água durante o máximo de tempo, com o objetivo de alcançar a maior pontuação possível, conforme tabela em anexo.

Observações:

Serão permitidos pequenos deslocamentos, sendo vedado o nado. Não será permitido submergir totalmente a cabeça, segurar em anteparos, ou outro meio.

O candidato não poderá receber nenhum tipo de ajuda, nem utilizar quaisquer equipamentos ou materiais que beneficiem indevidamente o desempenho individual.

A pontuação relativa à atividade está descrita abaixo, independentemente da idade:

ANEXO II AO EDITAL Nº 007/2019

TABELA DE PONTUAÇÕES

TABELA PARA MULHERES – TAF											
Isometria na Barra fixa	Abdominal	Corrida de 2400 metros	Flexão de solo	Pontuação por faixa etária (anos)							55 em diante
				Até 24	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54	
0'' – 1''99	6 – 7	≥22'51''									0
2'' – 2''99	8 – 9	22'50'' - 22'01''								0	10
3'' – 3''99	10 – 11	22'00'' - 21'11''							0	10	20
4'' – 4''99	12 – 13	21'10'' - 20'21''						0	10	20	30
5'' – 5''99	14 – 15	20'20'' - 19'31''					0	10	20	30	40
6'' – 6''99	16 – 17	19'30'' - 18'41''				0	10	20	30	40	50
7'' – 7''99	18 – 19	18'40'' - 17'51''			0	10	20	30	40	50	60
8'' – 8''99	20 – 21	17'50'' - 17'01''	1	0	10	20	30	40	50	60	70
9'' – 9''99	22 – 23	17'00'' - 16'11''	2 – 3	10	20	30	40	50	60	70	80
10'' – 10''99	24 – 25	16'10'' - 15'21''	4 – 5	20	30	40	50	60	70	80	90
11'' – 11''99	26 – 27	15'20'' - 14'31''	6 – 7	30	40	50	60	70	80	90	100
12'' – 12''99	28 – 29	14'30'' - 13'41''	8 – 9	40	50	60	70	80	90	100	
13'' – 13''99	30 – 31	13'40'' - 12'51''	10 – 11	50	60	70	80	90	100		
14'' – 14''99	32 – 33	12'50'' - 12'01''	12 – 13	60	70	80	90	100			
15'' – 15''99	34 – 35	12'00'' - 11'31''	14 – 15	70	80	90	100				
16'' – 16''99	36 – 37	11'30'' - 11'01''	16 – 17	80	90	100					
17'' – 17''99	38 – 39	11'00'' - 10'31''	18 – 19	90	100						
18'' – 18''99	40	≤10'30''	20	100							

TABELA PARA HOMENS – TAF											
Barra	Abdominal	Corrida de 2400 metros	Flexão de solo	Pontuação por faixa etária (anos)							55 em diante
				Até 24 anos	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54	
	16 – 17	≥20'21''	2 – 3								0
	18 – 19	20'20'' - 19'31''	4 – 5							0	10
	20 – 21	19'30'' - 18'41''	6 – 7						0	10	20
	22 – 23	18'40'' - 17'51''	8 – 9					0	10	20	30
	24 – 25	17'50'' - 17'01''	10 – 11				0	10	20	30	40
	26 – 27	17'00'' - 16'11''	12 – 13			0	10	20	30	40	50
1	28 – 29	16'10'' - 15'21''	14 – 15		0	10	20	30	40	50	60
2	30 – 31	15'20'' - 14'31''	16 – 17	0	10	20	30	40	50	60	70
3	32 – 33	14'30'' - 13'41''	18 – 19	10	20	30	40	50	60	70	80
4	34 – 35	13'40'' - 12'51''	20 – 21	20	30	40	50	60	70	80	90
5	36 – 37	12'50'' - 12'01''	22 – 23	30	40	50	60	70	80	90	100
6	38 – 39	12'00'' - 11'31''	24 – 25	40	50	60	70	80	90	100	
7	40 – 41	11'30'' - 11'01''	26 – 27	50	60	70	80	90	100		
8	42 – 43	11'00'' - 10'31''	28 – 29	60	70	80	90	100			
9	44 – 45	10'30'' - 10'01''	30 – 31	70	80	90	100				
10	46 – 47	10'00'' - 9'31''	32 – 33	80	90	100					
11	48 – 49	9'30'' - 9'01''	34 – 35	90	100						
12	50	≤9'00''	36	100							



FLUTUAÇÃO VERTICAL	FLUTUAÇÃO VERTICAL
Tempo	Pontuação
3' – 3'59"	10
4' – 4'59"	20
5' – 5'59"	30
6' – 6'59"	40
7' – 7'59"	50
8' – 8'59"	60
9' – 9'59"	70
10' – 10'59"	80
11' – 11,59"	90
≥ 12'	100

*** Este texto não substitui o publicado no Diário Oficial nº 5.546**