



POLÍCIA **M**ILITAR DO **E**STADO DO **T**OCANTINS
QUARTEL COMANDO GERAL
COMISSÃO DE SELEÇÃO DO BEPE

EDITAL Nº. 001/2014/CSBEPE/FNSP/PMTO

Estabelece normas para a seleção de Policiais Militares aptos à participarem da Instrução de Nivelamento e Conhecimento – INC, comporem o contingente do Batalhão Especial de Pronto Emprego (BEPE) da Força Nacional de Segurança Pública por período de até 01 (um) ano prorrogável por 30 (trinta) dias e dá outras providências.

O TEN CEL QOPM Felizardo Ramos dos Santos, Presidente da Comissão de Seleção Interna para o BEPE com fulcro na delegação constante da Portaria nº 012/2014-GCG e nos parâmetros estabelecidos no Acordo de Cooperação Federativa nº 04 datado de 18 de outubro de 2011.

TORNA PÚBLICO, por meio deste Edital, as normas e condições para a seleção de 20 (vinte) Policiais Militares, para comporem o efetivo do Batalhão Especial de Pronto Emprego (BEPE), da Força Nacional de Segurança Pública.

1. DA FINALIDADE

O efetivo de pronto emprego da Força Nacional de Segurança Pública, com Base no Distrito Federal, tem por finalidade o apoio técnico e emprego de tropa operacional junto aos Estados-membros, Distrito Federal e órgãos públicos federais na consecução de atividades e serviços imprescindíveis à preservação da ordem pública e incolumidade das pessoas e do patrimônio, em situações extraordinárias, após o contingente engajamento da entidade política solicitante na solução da demanda, sem a obtenção do efetivo êxito, na forma do Acordo de Cooperação Federativa nº 04 de 18 de outubro de 2011.

2. DO OBJETIVO

Estruturação e emprego da Força Nacional de Segurança Pública como tropa de caráter permanente no Distrito Federal, através da constituição do BEPE (Batalhão Especial de Pronto Emprego), em consonância com o Programa Nacional de Segurança com Cidadania (PRONASCI), compreendendo operações conjuntas, desenvolvimento de programas e projetos do Governo Federal, desenvolvimento de atividades de treinamento e capacitação, mobilização, emprego e desmobilização dos integrantes das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares dos Estados-membros e do Distrito Federal.

3. DO EMPREGO

O efetivo do BEPE da Força Nacional poderá ser empregado em qualquer tempo e em qualquer região do País, em apoio aos órgãos federais ou às unidades da federação, mediante a observação da legislação em vigor, sendo que se constituem atividades e serviços imprescindíveis à preservação da ordem pública e incolumidade das pessoas e do patrimônio, que ensejarão o emprego da Força Nacional de Segurança Pública aquelas descritas na Lei nº 11.473/2007, no Decreto nº 5.289/2004 e na Portaria/MJ nº. 178/2010, e legislações que venham a substituir as ora citadas:

I - policiamento ostensivo, compreendendo:

- a) apoio às ações de polícia para realização de cerco e contenção em áreas de grande perturbação da ordem pública;
- b) apoio às ações de polícia sobre grandes impactos ambientais negativos;
- c) apoio às ações de polícia na realização de bloqueios em rodovias;
- d) atuação em grandes eventos públicos de repercussão internacional;
- e) apoio às autoridades locais em ações de defesa civil em caso de desastres e catástrofes;
- f) apoio às ações do Programa Nacional de Segurança Pública - PRONASCI, criado pela Lei nº. 11.530, de 24 de outubro de 2007;
- g) cumprimento de mandados de prisão;
- h) cumprimento de alvarás de soltura;
- i) guarda, vigilância e custódia de presos, em situações extraordinárias de grave crise no sistema penitenciário;
- j) serviços técnico-periciais, qualquer que seja sua modalidade; e
- k) registro de ocorrências policiais.

Paragrafo Único - Os integrantes das Polícias Militares serão empregados em missões específicas, compatíveis com as que exercem em suas Instituições.

4. COMPOSIÇÃO DO EFETIVO

Comporão o efetivo do BEPE, 20 (vinte) Policiais Militares da Unidade Federativa signatária do Acordo de Cooperação Federativa, juntamente com os efetivos dos demais Estados que tenham aderido ao Programa de Cooperação.

5. DAS VAGAS

A Polícia Militar do Estado do Tocantins ao aderir ao presente instrumento de cooperação federativa se comprometeu em disponibilizar efetivo, sendo solicitado através do Ofício nº 825/2014/GAB/SENASP/MJ, datado de 13/02/2014, um total de 20 (vinte) policiais militares, obedecendo a seguinte distribuição:

- 01 (uma) vaga para Oficial Intermediário do QOPM/QOA (masculino);
- 02 (duas) vagas para Oficial Subalterno do QOPM/QOA (masculino);
- 03 (três) vaga para Subtenentes ou Sargentos do QPPM (masculino);
- 01 (uma) vaga para Subtenente ou Sargento do QPPM (feminino);
- 11 (onze) vagas para Cabos ou Soldados do QPPM (masculino); e
- 02 (duas) vagas para Cabos ou Soldados do QPPM (feminino).

6. DOS REQUISITOS

Os requisitos para seleção dos integrantes do Batalhão Escola de Pronto Emprego da Força Nacional de Segurança Pública são os previstos no Parágrafo Quarto da Cláusula Quarta do Acordo, são os seguintes:

- 6.1 Não possuir condenação penal nos últimos três anos;
- 6.2 Não ter sido responsabilizado ou condenado pela prática de infração Administrativa grave, pelos últimos 03 (três) anos;
- 6.3 Não estar respondendo a processo administrativo (Conselho de Justificação ou Disciplina, IPM) ou processo criminal na justiça comum ou militar;
- 6.4 Estar classificado, no mínimo, no “BOM” comportamento, no caso de Praças Policiais Militares e no caso de Oficiais, conceito favorável de seu comandante imediato;
- 6.5 Possuir, no mínimo, 03 (três) anos de experiência profissional na atividade operacional, não devendo estar afastado desta a mais de 01 (um) ano, comprovado através de declaração do seu comandante imediato;
- 6.6 Ser considerado “*apto*” em inspeção de saúde realizada no Quartel do Comando Geral na cidade de Palmas – TO, com a apresentação da respectiva ATA;
- 6.7 Ser considerado “*apto*” em teste de aptidão física realizado na Instituição de origem, conforme Portaria de nº. 09/2010/DFNSP/SENASP/MJ, ressalvados os casos do contingente permanente administrativo e portadores de necessidades especiais;
- 6.8 Ter disponibilidade para ser convocado a qualquer tempo para integrar o efetivo da Força Nacional de Segurança Pública por período de até 01 (um) ano, com possibilidade de prorrogação por mais 30 (trinta) dias;
- 6.9 Em casos especiais poderão ser definidos outros critérios de acordo com as necessidades de treinamentos específicos;
- 6.10 Não possuir INC (*Instrução de Nivelamento de Conhecimentos*);
- 6.11 Apresentar Certidão Negativa da Justiça Comum e da Justiça Militar Estadual ou Corregedoria;
- 6.12 Apresentar Declaração de que o militar não está respondendo a Conselho de Justificação/Disciplina e/ou Inquérito Policial Militar, expedida pela Corregedoria Geral da Corporação;

- 6.13 Encontrar-se com o Cartão de Vacinação em dia para Febre Amarela, Tétano, Hepatite A e Hepatite B;
- 6.14 Possuir Carteira Nacional de Habilitação no mínimo na categoria B com tempo mínimo de 06 (seis) meses;
- 6.15 Declaração pessoal devidamente assinada de que não é cônjuge, companheiro ou parente em linha reta ou colateral, por consanguinidade ou afinidade, até o terceiro grau, inclusive, do Ministro da Justiça, Secretário Nacional de Segurança Pública, Diretor do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, Governador do Estado ou do Distrito Federal, Secretário Estadual ou Distrital de Segurança Pública e dirigente máximo do órgão de segurança pública a qual pertença.

7. ETAPAS DA SELEÇÃO

O processo seletivo deverá obedecer rigorosamente a “04” (quatro) fases eliminatórias e classificatórias distintas, conforme cronograma de atividades – Anexo A, a saber:

- 1ª fase: Inscrições;
- 2ª fase: Inspeção de Saúde pela JMCS;
- 3ª fase: Teste de Aptidão Física;
- 4ª fase: Entrega da Documentação.

8. DA MOBILIZAÇÃO

Os Policiais Militares selecionados, serão mobilizados para atuar de forma integrada na Força Nacional de Segurança Pública, ficarão sob coordenação do Ministério da Justiça, durante o período de até 01 (um) ano, a partir da apresentação do efetivo na sede do BEPE, prorrogável por mais 30 (trinta) dias, mas não deixam de integrar o quadro funcional de seu respectivo órgão de origem, observadas a legislação específica e farão jus ao recebimento de diária a ser paga na forma prevista no art. 6º da Lei nº 11.473, de 10 de maio de 2007.

9. DAS INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas no período compreendido entre os dias 24 a 26 de fevereiro de 2014, no horário de expediente administrativo da Polícia Militar do Estado do Tocantins, sendo que se encerrarão às 18h30min, do dia 26 de fevereiro de 2014 as inscrições, admitindo-se inscrições por procurações, desde que com firma reconhecida em cartório, nas seguintes UPMs:

1º BPM Palmas – TO	1ª CIPM – Arraias – TO
2º BPM Araguaína – TO	2ª CIPM – Dianópolis – TO
3º BPM Pedro Afonso – TO	3ª CIPM – Colinas do Tocantins – TO
4º BPM Gurupi – TO	4ª CIPM – Araguatins – TO
5º BPM Porto Nacional – TO	5ª CIPM – Tocantinópolis – TO
6º BPM Palmas – TO	6ª CIPM – Miracema do Tocantins – TO
7º BPM Guaraí – TO	CIPRA – Palmas, Araguaína e Gurupi
8º BPM Paraíso – TO	CIOE – Palmas, Araguaína e Gurupi
QCG – Ajudância	Camil – Palmas – TO

9.1 O candidato, no ato da inscrição, deverá apresentar certidão de seu respectivo comandante chefe ou diretor(a) de que não se encontra respondendo à Conselho de Justificação/Disciplina ou à IPM, bem como, no caso de oficial, conceito favorável e, da praça, estar classificado no mínimo no **BOM** comportamento.

10. CRITÉRIO PARA DESEMPATE

A presente seleção terá como critério de desempate a antiguidade dentro do respectivo posto ou graduação dos candidatos.

11. DOS RECURSOS

- 11.1 Caberá recurso junto a Comissão de Seleção nas fases da seleção, exceto na fase de inspeção de saúde pela JMCS, até às 18h30min do primeiro dia útil contado a partir da data de divulgação oficial do resultado;
- 11.2 O recurso será digitado e devidamente instruído e fundamentado, devendo conter todos os dados que informem a identidade do reclamante e seu número de inscrição, bem como lotação atual, vedada a apresentação manuscrita, porém, obrigatória a entrega do requerimento devidamente assinada pelo requerente ou seu defensor constituído, neste último caso, anexar a procuração *ad judicium*;
- 11.3 O Presidente da Comissão de Seleção decidirá o recurso, em única e última instância, no prazo de 01 (um) dia útil, deferindo ou indeferindo-o;
- 11.4 Compete ao Presidente da Comissão decidir inclusive questões de aplicação de novo teste em sede de recurso;
- 11.5 Ao fim do prazo estipulado no item anterior o candidato deverá procurar a Comissão de Seleção, a fim de ser notificado da decisão;
- 11.6 A interposição de recurso em qualquer das fases e em qualquer instância, não obstará o processo seletivo, garantido ao recorrente, todavia, os direitos decorrentes;
- 11.7 O candidato que estiver com o pedido de recurso em tramitação deverá ser encaminhado para a realização dos exames seguintes, condicionando-se o resultado de aprovação à decisão final do recurso.

12. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- 12.1 Caso fiquem vagas sem preenchimento em decorrência de motivos eventuais, poderá, a critério do Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE - FNS, ser convocados para supri-las candidatos aprovados que seguirem na rigorosa ordem de classificação, dentro de seus respectivos postos e/ou graduações;
- 12.2 Os casos omissos e que venham constituir-se relevantes à Seleção, serão solucionados, respectivamente, pelo Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE - FNS e em último caso, pelo Comandante-Geral;

- 12.3 Os candidatos deverão obrigatoriamente estar com trajes adequados para a prova de natação, Terbrim completo – gandola manga longa;
- 12.4 Não haverá tolerância para eventuais atrasos para o TAF, no local de realização de cada prova, sendo automaticamente desclassificados os candidatos que ultrapassarem os horários estipulados;
- 12.5 O candidato que não atingir a média mínima necessária para a classificação em cada exercício do teste de aptidão física, está automaticamente eliminado;
- 12.6 Todas as informações prestadas, no ato da inscrição, são de inteira responsabilidade do candidato;
- 12.7 As informações que necessitarem de comprovação para matrícula no BEPE, deverão ser entregues via certidão a ser retirada na seção ou órgão competente, observando os requisitos, constantes no item 6, deste Edital.

Quartel do Comando Geral, em Palmas – TO, aos 20 de fevereiro de 2014.

Felizardo Ramos dos Santos – TEN CEL QOPM
Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE

ANEXO A

CRONOGRAMA DAS FASES DO PROCESSO SELETIVO

ATIVIDADES	DATAS	HORÁRIO	LOCAL
Inscrições	24 a 26/02/2014	Até as 18h30min do dia 26/02/2014.	OPMs previstas no Item 9
Homologação das inscrições e convocação para inspeção de saúde	27/02/2014	A partir das 14h	Site da PMTO
Inspeção de Saúde e Questionário de Anamnese	07/03/2014	Início às 08h Término às 12h00min	QCG
Divulgação do resultado da 2ª fase e convocação para a 3ª fase	10/03/2014	A partir das 14h	Site da PMTO
Teste de Aptidão física	11/03/2014	A partir das 07h	Chamada: QCG
Teste de Aptidão física	12/03/2014	A partir das 07h	Chamada: QCG
Teste de Aptidão física	13/03/2014	A partir das 07h	Chamada: Praia da Graciosa
Divulgação do Resultado preliminar da 3ª fase	14/03/2014	A partir das 14h	Site da PMTO
Divulgação do Resultado definitivo da 3ª fase	17/03/2014	A partir das 14h	Site da PMTO
Entrega de Documentação	19/03/2014	Das 12h30min às 18h30min	Comissão de Seleção do BEPE Diretoria do SIOP
Divulgação do Resultado Final da Seleção	20/03/2014	A partir das 14h	Site da PMTO

As Unidades constantes no item 9 deste Edital deverão encaminhar até às 18h30min. do dia 26/02/2014, à Comissão de Seleção Interna no fone/fax 0XX63-3218-2771, arquivo digital da relação dos candidatos inscritos deverá ser encaminhada via eletrônica diretoria@siop.to.gov.br, com as respectivas fichas de inscrição digitalizadas, sendo que a documentação física, deverá ser encaminhada no mesmo prazo supracitado, endereçadas ao Presidente da Comissão de Seleção do BEPE.

DOCUMENTOS PARA INSPEÇÃO DE SAÚDE

Os militares interessados deverão comparecer às 08h00min, do dia 07 de março de 2014, no Quartel do Comando Geral da PMTO, munidos dos documentos abaixo relacionados, apresentando-os, na Junta Médica, no ato da Inspeção de Saúde, a saber:

EXAMES	
Hemograma	Terá validade os exames realizados no período de até seis meses anteriores à data de inspeção de saúde.
Glicose	
Lipidograma	
Creatinina	
Teste Ergométrico	Terá validade os Testes realizados no período de até dois anos anteriores à data de inspeção de saúde.

OBS: Os pedidos dos exames deverão ser providenciados pelos candidatos, através de um médico da rede pública ou privada de sua preferência, sendo que o custo ficará a cargo dos candidatos, ressaltando que, o candidato que não apresentar o resultado de todos os exames acima solicitados, no ato da Inspeção de Saúde, será eliminado sumariamente do certame.

ANEXO B

SELEÇÃO PARA O CURSO DO BEPE - FNSP

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA SELEÇÃO INTERNA AO CURSO BEPE - FNSP

IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO

Inscrição nº _____ / _____ (OPM)

Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>	
RG: _____	Matrícula _____ CNH _____
OPM: _____ Área de atuação: _____	
Data de Nasc.: ____ / ____ / ____ Data da Inclusão: ____ / ____ / ____	
Grau de Escolaridade: _____ Possui INC <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Endereço: _____ <small>BAIRRO, RUA, AVENIDA, QUADRA, NÚMERO, ETC</small>	
Cidade: _____ telefone: _____	
Aceito as condições estabelecidas no Edital 001/2013/CSBEPE/FNS/PMTO, e informo que me encontro dentro dos requisitos exigidos.	_____/_____/2013 _____ ASSINATURA DO CANDIDATO

COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO

Inscrição nº _____ / _____ (OPM)

Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>		
Data de Nasc.: ____ / ____ / ____		
Nº da C. Ident. _____ Órgão Exp. _____ U.F. _____		
_____ LOCAL	_____/_____/_____ DATA	_____ CARIMBO E ASSINATURA DO RESPONSÁVEL PELA INSCRIÇÃO

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os índices de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades da Força Nacional e servem para verificar o condicionamento físico do profissional de segurança pública, considerando dois aspectos:

1.1 Atividades funcionais:

Considerando esse aspecto, os índices de desempenho físico serão definidos em três padrões gerais:

- a. Padrão Básico de Desempenho Físico (PBDF),
- b. Padrão Intermediário de Desempenho Físico (PIDF),
- c. Padrão Avançado de Desempenho Físico (PADF)

1.2 Idade:

Além de considerar as atividades exercidas pelo profissional de segurança pública, os índices são estabelecidos conforme a faixa etária, levando em consideração que a idade e a prática, ou não, de exercícios físicos, refletem na condição orgânica individual e no desempenho físico.

2. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

2.1. Padrão Básico de Desempenho Físico (PBDF):

O PBDF é a condição mínima para o profissional de segurança pública que frequentar a Instrução de Nivelamento de Conhecimento e o Estágio de Readaptação ser considerado APTO para atuar na Força Nacional. Este padrão inicia com a média 7,0 (sete), que equivale ao conceito BOM.

2.2. Padrão Intermediário de Desempenho Físico (PIDF):

O PIDF é a condição que buscará ser mantida pelo profissional de segurança pública mobilizado, cabendo aos comandantes e chefes proporcionarem as condições, fiscalizar e primar que seus subordinados estejam dentro do Padrão Intermediário de Desempenho Físico. Este padrão inicia com a média 8,0 (oito) que equivale ao conceito MUITO BOM.

2.3. Padrão Avançado de Desempenho Físico (PADF):

O PADF deverá ser alcançado pelo profissional de segurança pública mobilizado que se encontra em grupamentos especializados criados no âmbito da Coordenação Geral de Operações, bem como em unidades destinadas as atividades especializadas que requeiram um padrão avançado de condicionamento físico. O padrão inicia com a média 9,0 (nove) que equivale ao conceito EXCELENTE.

3. VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

3.1. Tem por finalidade constatar se o profissional de segurança pública está mantendo o padrão de desempenho físico exigido para a função que exerce por meio do Teste de Aptidão Física - TAF, permitindo a conceituação (atribuição de menção) do desempenho físico individual.

3.2. O TAF será aplicado em três dias consecutivos, obedecendo a sequência abaixo descrita:

1ª jornada:

- (1) Flexão/isometria de braço na barra fixa;
- (2) Abdominal supra;
- (3) Corrida de 12 minutos.

2ª jornada:

- (1) Flexão de braço sobre o solo;
- (2) Shuttle Run (corrida de ir e vir);
- (3) Corrida de 50 metros.

3ª jornada:

- (1) Natação utilitária, 50 metros, 4 minutos;
- (2) Flutuação vertical, 10 minutos.

3.3. O TAF será realizado durante a Instrução de Nivelamento de Conhecimento (INC) e o Estágio de Readaptação para os profissionais que frequentam as instruções e, nos meses de janeiro e julho, para todos os profissionais de segurança pública mobilizados que atuam nas seções e nas operações do DFNSP.

3.4. O resultado do TAF deverá ser registrado na Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação para os devidos fins.

3.5. Os resultados das provas do TAF para os alunos da INC e da Readaptação têm caráter classificatório e eliminatório.

3.6. O efetivo submetido ao TAF durante as INC e Readaptações, deverá alcançar média, entre as provas das 1ª e 2ª jornadas, igual ou superior a 7,0 (sete) e ainda ser APTO nas provas em meio líquido. O profissional que não atingir a media 7,0 (sete), zerar em algum dos testes do TAF ou ser considerado INAPTO em provas em meio líquido, será desmobilizado, retomando imediatamente ao Estado de origem.

4. TESTES FÍSICOS (Condições de execução)

4.1. Corrida de 12 minutos:

Na posição inicial de pé, o avaliado deverá correr ou andar a distância máxima no tempo de 12 minutos, podendo haver ou não interrupções ou modificações no ritmo da corrida. A prova deverá ser realizada em uma pista com piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com distâncias previamente definidas e marcadas para fins de aferição,

sendo considerado como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo avaliado. O uniforme será o de educação física, sugerindo ser utilizado tênis apropriado para a corrida.

4.2. Flexão de braço sobre o solo

a. Posição inicial

Em terreno plano e liso, o avaliado deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares alinhados aos ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem afastadas de acordo com a distância entre os ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, devesse erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

b. Execução

O avaliado deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o tórax se aproxime do solo. Estenderá, então, novamente os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada e validada uma repetição.

Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do avaliado e não há limite de tempo. O uniforme será o de educação física.

Observações: Esta prova será realizada pelos profissionais de segurança pública, de ambos os sexos, **a partir da idade de 36 anos e o segmento feminino** deverá realizar o exercício com os joelhos e os pés apoiados no solo (seis apoios).

4.3. Abdominal supra

a. Posição inicial

O avaliado devesse tomar a posição deitada em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo com apoio de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximo aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador devesse se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão, espalmada, sob o tronco do avaliado a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Posição de início e retorno de cada repetição de exercício.

b. Execução

O avaliado devesse realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem os quadríceps, retomando posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada avaliado devesse executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 60 (segundos). O ritmo das flexões abdominais,

sem paradas, será opção do avaliado. O uniforme será o de educação física.

Observações: O avaliado não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, durante a execução do exercício.

4.4 Flexão de braço no barra fixa:

a. Posição inicial

O avaliado deverá se posicionar sob a barra e deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente a distancia entre os ombros e o corpo devera estar estático.

b. Execução

Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá executar uma flexão dos braços na barra até que queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiper extensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os braços fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do avaliado, e sem limite de tempo. As vestes deverão ser apropriadas para o exercício físico.

Observações: Esta prova será realizada pelos profissionais de **sexo masculino até a idade de 35 anos**, não podendo haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

4.5. Shuttle-Run (corrida de ir e vir):

a. Posição inicial

O avaliado se posta em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. O avaliado iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

b. Execução

O avaliado em ação simultânea corre á máxima velocidade, até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14 metros, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, o avaliado sai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o candidato coloca o segundo bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final.

Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado ou solto a qualquer distância, mas sim,

colocado ao solo, não podendo este se deslocar. A vestimenta deverá ser adequada ao exercício.

Observações: A prova será realizada por todos os avaliados, de ambos os sexos e existindo erro na execução do exercício o avaliado terá mais uma oportunidade. Permanecendo o erro, será considerado inapto. Este teste, obrigatoriamente, deve ser precedido de alongamento e aquecimento a fim de evitar lesões musculares.

4.6. Isometria na barra fixa (feminino):

A avaliada deverá ter ambas as mãos em pegada pronada envolvendo a barra, de modo que o queixo esteja acima do nível da barra, sem tocá-la, colocada nesta posição com auxílio de terceiros, não sendo permitida, durante o exercício, a colocação dos antebraços na posição horizontal ou semi-horizontal. O cronômetro é acionado no momento em que o queixo da avaliada passar acima do nível da barra, e cessando a contagem quando descer abaixo do nível da barra. Será anotado o tempo que a avaliada conseguiu manter-se acima do nível da barra.

Devera manter-se nesta posição pelo tempo necessário, conforme sua faixa etária. A vestimenta deverá ser adequada ao exercício.

Observações: O queixo da avaliada não pode tocar ou ficar abaixo da linha da barra e não poderá se apoiar nas bases laterais da barra. **Esta prova será realizada por todas as profissionais mobilizadas do sexo feminino até a idade de 35 anos.**

4.7. Corrida (tiro) de 50 m:

Na posição inicial de pé, o avaliado deverá percorrer a distância de 50 metros o mais rápido possível. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar). A pista devera estar previamente aferida e marcada. O uniforme será o de educação física, sugere-se ser utilizado tênis apropriado para corrida.

Observações: A prova será realizada para todos os avaliados, de ambos os sexos, sendo necessário o alongamento e aquecimento antes da execução do exercício por conta de cada candidato, com o objetivo de evitar lesões musculares.

4.8. Natação Utilitária:

O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água, no ponto de partida previsto para saída e, ao sinal do apito ou comando de voz, sendo acionado o cronômetro, deslocar-se-á 50 metros, em no máximo 04 (quatro) minutos.

Caso o avaliado encoste os pés no fundo do local escolhido para o teste, durante a prova, ou se apoie nas boias ou outro objeto que auxilie a flutuação ou deslocamento, ou ainda, seja socorrido pelo salva-vidas a prova será encerrada e o candidato será considerado inapto. O avaliado poderá utilizar qualquer estilo de nado para executar o deslocamento.

O avaliado deverá estar com o uniforme de instrução (terbrim), a saber: calça, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, coturno e meias.

O objetivo é tentar alcançar o índice mínimo de 50 metros no máximo 04 (quatro) minutos.

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

Observações: O avaliado poderá utilizar touca e/ou óculos de natação e protetor auricular.

4.9. Flutuação Vertical

O avaliado deverá posicionar-se na área onde será realizado o teste, ao comando de preparar, já dentro da água para o início do teste, ao sinal do apito, será acionado o cronômetro.

O avaliado não poderá:

- I) deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal;
- II) posicionar o queixo abaixo da linha d'água;
- III) segurar em algum anteparo;
- IV) utilizar o uniforme para flutuar (fazer boia).

O uniforme será o operacional completo (camiseta, gandola, calça e coturno), com exceção da cobertura, para todos os avaliados.

Observações: O avaliado poderá utilizar touca e/ou óculos de natação e protetor auricular.

5. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O TAF

5.1. O TAF deve ser precedido de alongamento e aquecimento, a fim de evitar lesões musculares nos participantes, sendo encerrado por meio de sessão de alongamento no intuito de aliviar ou prevenir a ocorrência de dores musculares após as atividades.

5.2. Nos testes de natação utilitária (deslocamento em meio líquido) e flutuação vertical, o avaliado terá a conceito APTO ou INAPTO, para ambos os sexos.

5.3. Não haverá direito a reteste, salvo nas hipóteses do *shuttle run*.

5.4. *Somente será deferido novo teste no caso previsto* e o disposto no item

5.5. Os avaliados do sexo masculino com idade igual ou superior a 36 poderão optar por fazer o teste de flexão de braço na barra fixa ou flexão de braço sobre o solo.

5.6. Os avaliados do sexo feminino com idade igual ou superior a 36 anos poderão optar por fazer o teste de isometria na barra fixa ou flexão de braço sobre o solo.

5.7. É facultado aos candidatos optarem por fazer o teste de flexão de braço sobre o solo (ambos os sexos) ou isometria na barra fixa (feminino) ou flexão de braço na barra fixa (masculino), não sendo obrigatória a execução dos 02 (dois) teste.

TABELA TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – DFNSP

TABELA GERAL DE CONCEITO MASCULINO E FEMININO

Idade	Insuficiente	Bom	Muito Bom	Excelente
Ate 25	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
26 a 30	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
31 a 35	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
36 a 40	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
41 a 45	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
46 a 50	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
51 a 55	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10
56 a 60	Até 6,9	7,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10

TABELAS DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

P R O V A S						PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								
Corrida 12 min	Schuttle Run	Flexão Barra	Apoio de frente	Flexão Abdômen	Corrida 50 metros	Até	26	31	36	41	46	51	56	
						25	30	35	40	45	50	55	60	
metros	Segundos	repetições	repetições	repetições	Segundos									
1.050	Até 14.4		1	12	Até 12,6								1	
1.100	Até 14.2		2	14	Até 12,4								1	1,5
1.150	Até 14.0		3	16	Até 12,2						1	1,5	2	
1.200	Até 13.8		4	18	Até 12,0					1	1,5	2	2,5	
1.250	Até 13.6		6	20	Até 11,8				1	1,5	2	2,5	3	
1.300	Até 13.4		8	22	Até 11,6			1	1,5	2	2,5	3	3,5	
1.400	Até 13.2		10	24	Até 11,4		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	
1.500	Até 13.0		12	26	Até 11,2	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	
1.600	Até 12.8		14	28	Até 11,0	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	
1.700	Até 12.6		16	30	Até 10,8	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	
1.800	Até 12.4		18	32	Até 10,6	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
1.900	Até 12.2		20	34	Até 10,4	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	
2.000	Até 12.0		1	22	36	Até 10,2	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
2.100	Até 11.8		2	24	38	Até 10,0	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
2.200	Até 11.6	3	26	40	Até 9,8	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	
2.300	Até 11.4	4	28	42	Até 9,6	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	
2.400	Até 11.2	5	30	44	Até 9,4	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	
2.500	Até 11.0	6	32	46	Até 9,2	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	
2.550	Até 10.8	7	34	48	Até 9,0	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.600	Até 10.6	8	36	50	Até 8,8	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.650	Até 10.4	9	38	52	Até 8,6	7,5	8	8,5	9	9,5	10			
2.700	Até 10.2	10	40	54	Até 8,4	8	8,5	9	9,5	10				
2.750	Até 10.0	11	42	56	Até 8,2	8,5	9	9,5	10					
2.800	Até 9.7	12	44	58	Até 8,0	9	9,5	10						
2.850	Até 9.5	13	46	60	Até 7,8	9,5	10							
2.900	Até 9.0	14	48	62	Até 7,5	10								

TABELAS DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

P R O V A S						PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS							
Corrida 12 min	Schuttle Run	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão Abdômen	Corrida 50 metros	Até	26	31	36	41	46	51	56
						25	30	35	40	45	50	55	60
metros	Segundos	Segundos	repetições	repetições	segundos								
800	Até 15.9	Até 5,0	1	1	Até 14,0								1
900	Até 15.7	Até 6,0	2	2	Até 13,8							1	1,5
1.000	Até 15.5	Até 7,0	3	3	Até 13,6						1	1,5	2
1.100	Até 15.3	Até 8,0	4	4	Até 13,4					1	1,5	2	2,5
1.150	Até 15.1	Até 9,0	5	6	Até 13,2				1	1,5	2	2,5	3
1.200	Até 14.9	Até 10,0	6	8	Até 13,0			1	1,5	2	2,5	3	3,5
1.250	Até 14.7	Até 11,0	7	10	Até 12,8		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
1.300	Até 14.5	Até 12,0	8	12	Até 12,6	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
1.350	Até 14.3	Até 13,0	9	14	Até 12,4	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1.400	Até 14.1	Até 14,0	10	16	Até 12,2	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1.450	Até 13.9	Até 15,0	12	18	Até 12,0	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
1.500	Até 13.7	Até 16,0	14	20	Até 11,8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1.550	Até 13.5	Até 17,0	16	22	Até 11,6	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
1.600	Até 13.3	Até 18,0	18	24	Até 11,4	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
1.650	Até 13.1	Até 19,0	20	26	Até 11,2	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1.700	Até 12.9	Até 20,0	22	28	Até 11,0	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
1.750	Até 12.7	Até 21,0	24	30	Até 10,8	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
1.800	Até 12.5	Até 22,0	26	32	Até 10,6	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
1.900	Até 12.3	Até 23,0	28	34	Até 10,4	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
2.000	Até 12.1	Até 24,0	30	36	Até 10,2	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.100	Até 11.9	Até 24,0	32	38	Até 10,0	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.200	Até 11.7	Até 26,0	34	40	Até 9,8	8	8,5	9	9,5	10			
2.300	Até 11.5	Até 27,0	36	42	Até 9,6	8,5	9	9,5	10				
2.400	Até 11.3	Até 28,0	38	44	Até 9,4	9	9,5	10					
2.500	Até 11.0	Até 29,0	40	46	Até 9,2	9,5	10						
2.600	Até 10.5	Até 30,0	42	48	Até 9,0	10							