



ESTADO DO TOCANTINS
POLÍCIA MILITAR
COMISSÃO DE AFERIÇÃO DE APTIDÃO À FORÇA NACIONAL

EDITAL Nº. 003/2016/CAAFN-2

Retifica normas do Edital nº 001/2016/CAAFN-2 para a seleção de Policiais Militares da PMTO a comporem o quadro da Força Nacional de Segurança Pública.

O TC QOPM WANDER ARAUJO VIEIRA, Presidente da Comissão de Seleção com fulcro na delegação constante da Portaria nº 024/2016/PMTO:

RETIFICA, por meio deste Edital, o item 6 que trata do Teste de Aptidão Física – TAF e o item 3 do anexo I.

6. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

6.3 - Para realizar cada prova o candidato terá somente 01 (uma) tentativa, exceto a prova de Shuttle-Run que o candidato poderá ter duas tentativas, sendo sua classificação de acordo com a pontuação final atingida conforme tabela do TAF anexa;

6.4 - O candidato deve atingir a nota mínima de 1,0 ponto em cada exercício e média final maior ou igual a 7,0, sendo obrigatória a execução de pelo menos uma repetição na barra fixa. Os pontos abaixo desse número não serão considerados e o candidato será eliminado. A nota final será a média aritmética da pontuação adquirida no TAF;

6.5 - Caso o candidato tenha desempenho intermediário de distância, repetição e tempo conforme tabela do TAF, a pontuação será arredondada para cima;

ANEXO I

3. TESTES FÍSICOS - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:

3.1 Flexão de braço no barra fixa:

b. Execução

Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá executar uma flexão dos braços (cotovelos) na barra até que o 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 sem que os pés toquem o solo e/ou entrem em contato com as bases laterais da barra, devendo os joelhos assumirem a posição 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: Os profissionais de Segurança Pública, do gênero masculino, com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, deverão, obrigatoriamente, executar o teste de flexão de braços na barra fixa. A partir dos 36 (trinta e seis) anos poderão escolher executar a flexão na barra fixa em substituição a flexão de braço sobre o solo, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

3.5. Flexão de braço 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**, que optarem por este exercício. O **segmento feminino** deverá realizar o exercício com os joelhos e os pés apoiados no solo (seis apoios).

Quartel do Comando Geral, em Palmas-TO, 12 de abril de 2016.



WANDER ARAUJO VIEIRA - TC QOPM
Presidente da Comissão de Seleção