



**ESTADO DO TOCANTINS**  
**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR**  
**QUARTEL DO COMANDO GERAL**  
**DIRETORIA PLANEJAMENTO, ENSINO E PESQUISA**



**Edital nº 001/2013 – DIREP, de 23 de Setembro de 2013**

**O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS**, nos termos dos art. 4º da Lei complementar nº 45, de 3 de abril de 2006, torna pública a abertura de inscrições à seleção interna para bombeiros militares voluntários à Instrução de Nivelamento e Conhecimento para bombeiros militar a compor o Batalhão Escola de Pronto Emprego – BEPE da Força Nacional/MJ.

**1. Das Disposições Preliminares**

1.1 O processo seletivo será regido por este edital e executado pela Comissão designada pela Portaria Nº 007/2013/DIREP, de 23 de setembro de 2013;

1.2 A seleção das Praças do CBMTO para a Instrução de Nivelamento e Conhecimento da Força Nacional de Segurança Pública compreenderá de 02 (duas) etapas distintas e sucessivas que são Exame de Avaliação Física e Inspeção de Saúde;

1.3 Os candidatos selecionados para a Instrução de Nivelamento e Conhecimento – INC ficarão à disposição do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública – DFNSP pelo período de 01 (um) ano, e serão utilizados para o preenchimento das vagas existentes do referido curso, não sendo mantido cadastro-reserva.

**2. Dos Requisitos Básicos para a Matrícula no Curso**

2.1 Ter aptidão física e mental para o exercício das atribuições das funções;

2.2 Não ter sido condenado pela prática de infração administrativa de natureza grave e/ou condenação penal nos últimos 05 (cinco) anos;

2.3 Não estar respondendo a processo administrativo ou processo criminal na Justiça Comum ou Militar;

2.4 Possuir, no mínimo, 03 (três) anos de experiência profissional na atividade operacional, não devendo estar afastado desta há mais de um ano;

2.5 Possuir, no mínimo, comportamento classificado como “BOM”;

2.6 Ser considerado “APTO” em seleção física realizado pelo CBMTO;

2.7 Ser considerado “APTO” em inspeção de saúde realizada pela Junta de Inspeção de Saúde da PMTO;

2.8 Apresentar certidão negativa na Justiça Comum, Militar Estadual e Corregedoria;

2.9 Encontrar-se com carteira de vacina em dia para Febre Amarela, Tétano, Hepatite A e Hepatite B;

2.10 Possuir Carteira Nacional de habilitação, no mínimo, na categoria B, com validade de, no mínimo, 06 (seis) meses;

2.11 Declaração de que não se encontra na hipótese descrita no inciso II do artigo 2º da Portaria Ministerial nº 2.524/2011;

2.12 Apresentar o enxoval exigido;

2.13 Cumprir as determinações deste edital;

2.14 Ter sido aprovado em todas as fases do processo seletivo;

2.15 Estar classificado dentro do número previsto de vagas.

### **3. Das Vagas**

São destinadas 03 (três) vagas para praça bombeiro militar que estejam nas graduações de Subtenente, Sargento, Cabo ou Soldado.

### **4. Da Inscrição no Concurso**

4.1 Período: 24 a e 26 de setembro de 2013;

4.2 Horário: Expediente da Corporação;

4.3 Local de inscrição: Diretoria de Planejamento, Ensino e Pesquisa – DIREP e Unidades Operacionais do CBMTO;

4.4 A inscrição será feita pelo próprio candidato ou por procuração. A ficha de inscrição segue no Anexo I;

4.5 Taxa de inscrição: Isenta;

4.6 Não serão aceitas inscrições por Fax ou e-mail;

4.7 As inscrições realizadas pelas unidades do interior deverão ser encaminhadas à DIREP até às 08:30hs do dia 27 de setembro de 2013.

### **5. Dos Procedimentos para a Inscrição no Processo Seletivo**

5.1 No ato da inscrição o candidato deverá entregar a ficha de inscrição, publicada juntamente com este edital, totalmente preenchida, com o ciente do chefe imediato;

5.1.1 Será emitido no ato da inscrição o comprovante da mesma, devendo o candidato mantê-lo consigo em todas as fases do concurso;

5.2 A qualquer tempo poder-se-á anular a inscrição, os testes e a matrícula do candidato, desde que verificada qualquer falsidade nas declarações ou quaisquer irregularidades nos testes ou documentos apresentados;

5.3 Antes de efetuar a inscrição, o candidato deverá certificar-se de que preencheu todos os requisitos exigidos para a participação no processo seletivo;

5.4 As informações prestadas na ficha de inscrição serão de inteira responsabilidade do candidato, dispondo a DIREP do CBMTO o direito de excluir do processo seletivo aquele que não preencher a ficha de forma completa, correta e legível ou que fornecer dados comprovadamente inverídicos;

5.5 Não serão aceitas as solicitações de inscrição que não atenderem rigorosamente ao estabelecido neste edital.

### **6. Da Inscrição por Procuração**

6.1 Será admitida a inscrição por terceiros, mediante procuração do interessado, acompanhada de cópia legível de documento de identidade do candidato e do descrito no item 5.1. As cópias desses documentos serão retidas;

6.2 O comprovante de inscrição será entregue ao procurador, depois de efetuada a inscrição;

6.3 O candidato inscrito por procuração assume total responsabilidade pelas informações prestadas por seu procurador, arcando com as consequências de eventuais erros de seu representante no preenchimento da ficha de inscrição e em sua entrega.

### **7. Das Etapas do Processo Seletivo**

#### **7.1 Do Exame de Avaliação Física**

O Exame de Avaliação Física acontecerá dia 30 de setembro e 01 de outubro do corrente ano, terá caráter eliminatório e classificatório e constará das provas apresentadas na Tabela 1, executadas conforme Anexos A, B e C da Portaria nº9/DFNSP/SENASP/MJ, anexados a esse edital.

Data	Masculino	Feminino
1º Dia	Corrida de 12min	Corrida de 12min
	Flexão na barra fixa ou Apoio de frente sobre o solo	Isometria na barra fixa ou Apoio de frente sobre o solo
	Shuttlerun	Shuttlerun
2º Dia	Deslocamento em meio líquido - 50m	Deslocamento em meio líquido - 50m
	Flutuação vertical 10min	Flutuação vertical 10min
	Flexão abdominal supra	Flexão abdominal supra

Tabela 1: Provas para o Exame de Avaliação Física

## 7.2 Da Inspeção de Saúde

7.2.1 Será realizado conforme os parâmetros estabelecidos pela Junta de Inspeção de Saúde da PMTO. A Inspeção de Saúde avaliará a capacidade física e psicológica do candidato;

7.2.2 A Inspeção de Saúde será de caráter eliminatório e irreversível;

7.2.3 Essa etapa consiste em avaliação, por meio de exames médicos de inspeção clínica e exames complementares, se necessário, para averiguar a aptidão física e mental do candidato;

7.2.4 O resultado do exame médico será expresso com a indicação de “APTO” ou “INAPTO”, sendo que qualquer restrição será considerada inaptidão;

7.2.5 Os exames a serem apresentados para inspeção de saúde são: Hemograma, TGO, TGP, Rx do tórax, Eletrocardiograma, Uréia, Triglicérides, Colesterol Total + Fração, Creatinina e Teste ergométrico;

7.2.6 Tem validade o teste ergométrico e os exames realizados no período de até 06 (seis) meses anteriores à data da inspeção de saúde;

7.2.7 Após apresentados à Inspeção de Saúde, os originais dos exames deverão ser entregues na DIREP no dia 10 de outubro de 2013;

7.2.7 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.

## 8. Critérios de Avaliação e Classificação

8.1 Os exames de avaliação física terão caráter eliminatório (APTO ou INAPTO) e classificatório;

8.2 Será considerado “APTO” o candidato que, ao final dos testes, obtiver a média das provas igual ou superior a 7,00 (sete);

8.3 As provas físicas de caráter eliminatório devem ser realizadas conforme o previsto neste edital. Aquele candidato que não atingir os parâmetros mínimos estabelecidos será considerado “INAPTO” e, portanto, estará fora do certame;

8.4 Todas as observações inerentes aos testes, como procedimentos de execução, tempo, uniforme, uso de equipamentos, entre outras, devem ser respeitadas. A não observância das mesmas acarretará na desclassificação do candidato;

8.5 Somente será permitida uma única tentativa na realização dos exames, não sendo dada uma segunda chance ao candidato que não conseguir atingir os índices mínimos, ou desejar realizar o teste novamente com o intuito de melhorar sua pontuação;

8.6 Os candidatos com dispensa médica, ou qualquer outro fator que impeça a realização dos testes físicos, não realizarão os referidos testes, sendo assim considerados desclassificados;

8.7 A classificação dos candidatos para o preenchimento das vagas seguirá a ordem decrescente das médias obtidas no Exame de Avaliação Física, ou seja, o candidato com maior média precede a vaga, sendo:

8.7.1 01 (uma) vaga para o candidato que obtiver a maior média no Exame de Avaliação Física, independente de graduação;

8.7.2 01 (uma) vaga para o candidato da graduação de Subtenente ou Sargento, que obtiver a maior média no Exame de Avaliação Física;

- 8.7.3 01 (uma) vaga para o candidato da graduação de Cabo ou Soldado, que obtiver a maior média no Exame de Avaliação Física;
- 8.8 O critério de desempate entre candidatos com a mesma média será a antiguidade, dentro do seu círculo de graduação;
- 8.9 O Exame Médico será de caráter eliminatório, conforme os parâmetros estabelecidos neste edital, atestados através da Junta de Inspeção de Saúde da PMTO;
- 8.10 Somente realizarão os exames subsequentes os candidatos considerados aptos dentro de cada etapa dos exames;
- 8.11 Serão matriculadas para a Instrução de Nivelamento de Conhecimento, para a composição do contingente de Pronto Emprego (Edição 2013-2014) da Força Nacional de Segurança Pública, as Praças do CBMTO que preencherem os requisitos previstos na seleção, obedecendo ao número de vagas previstas.

## 9. Disposições Finais

- 9.1 O presente edital terá validade até o término deste processo seletivo;
- 9.2 Somente os candidatos aprovados em todas as etapas do certame e classificados dentro do número de vagas previstas no edital, e que apresentarem toda a documentação exigida serão matriculados;
- 9.5 O candidato aprovado em todas as etapas do concurso e enviado para a INC, e que, posteriormente, for constatada alguma irregularidade na documentação apresentada no ato da inscrição, não terá sua matrícula efetivada, ou, se já estiver matriculado, será desligado do curso e terá que ressarcir ao erário todos os custos obtidos até sua volta;
- 10.6 A Instrução de Nivelamento de Conhecimento - INC para a composição do contingente de Pronto Emprego (Edição 2013-2014) da Força Nacional de Segurança Pública será realizada em conformidade com o Regulamento dos Preceitos Comuns aos Estabelecimentos pelo Batalhão Escola de Pronto Emprego – BEPE e em conformidade com o Convênio de Cooperação Federativa nº 060, de 24 de junho de 2009;
- 10.7 A inscrição do candidato implicará na aceitação das normas para o processo seletivo contidas neste Edital;
- 10.8 Os candidatos interessados em participar do processo seletivo deverão ser liberados pelos seus Comandantes, Diretores ou Chefes para participarem nos dias da Avaliação Física, Inspeção de Saúde com Ofício de Apresentação;
- 10.9 Os candidatos que comparecerem à DIREP para tratarem do processo seletivo deverá comparecer devidamente fardado;
- 10.10 Os casos omissos no presente edital serão examinados pelo Presidente da Comissão de Seleção, Diretor de Ensino e, em última instância, pelo Comandante Geral do CBMTO.

## 11. Cronograma

Etapa	Data	Horário	Local
INSCRIÇÕES	24/09 e 26/09	Expediente do CBMTO	DIREP e Unidades Operacionais
Corrida de 12min, Flexão na barra fixa ou Apoio de frente sobre o solo e Shuttlerun	30/09	16h00	1º BBM
Deslocamento em meio líquido - 50m, Flutuação vertical 10min e Flexão abdominal supra	01/10	16h00	1º BBM, Praia do Prata e Graciosa
Resultado do Exame Físico	03/10	18h	DIREP
Apresentação Inspeção de Saúde	07/10	8h	Junta Médica (QCG-PM)
Resultado final do concurso	09/10	-	Publicação em Boletim Geral
Apresentação da documentação exigida	10/10	14h	DIREP

Tabela 2: cronograma do processo seletivo

11.1 Os candidatos deverão comparecer sempre 30 (trinta) minutos antes do horário de início de cada Exame.

**ERLI LEMES DE LIMA – CEL QOBM**  
Comandante Geral



**DECLARAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro para fim de mobilização na FNSP não ser cônjuge, companheiro ou parente em linha reta ou colateral, por consanguinidade ou afinidade, até o terceiro grau, inclusive, do Ministro da Justiça, Secretária 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.

\_\_\_\_\_  
CARGO/ÓRGÃO DE ORIGEM/UF

\_\_\_\_\_  
CPF

\_\_\_\_\_  
Assinatura

**Anexo III do Edital nº 001/2013 – DIREP, de 23 de setembro de 2013**

<b>Tabela dos exames exigidos para a Inspeção de saúde</b>	
<b>01</b>	Hemograma
<b>02</b>	TGO
<b>03</b>	TGP
<b>04</b>	Rx do tórax
<b>05</b>	Eletrocardiograma
<b>06</b>	Uréia
<b>07</b>	Triglicerídeos
<b>08</b>	Colesterol Total + Fração
<b>09</b>	Creatinina
<b>10</b>	Teste ergométrico

## **1. Testes e Fundamentos**

### **1.1 Teste Aeróbico (Teste de Cooper – 12min)**

Esse teste tem por objetivo avaliar o condicionamento aeróbico inicial importante para que o mesmo possa desempenhar bem todas as suas funções como: policiamento a pé, motorizado, trânsito, etc.

Referência: elaborado pelo Doutor Kenneth H. Cooper em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico, citado em FERNANDES FILHO, J. A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

### **1.2 Teste ShuttleRun (Corrida de ir e vir)**

Teste de velocidade, coordenação, equilíbrio dinâmico, agilidade neuromotora, força muscular dos membros inferiores. O policial deve possuir um bom condicionamento anaeróbico, pois vez por outra no dia-a-dia de trabalho é forçado a executar piques em alta velocidade, com mudança de direção, para deter algum infrator etc.

Referência: (Matsudo, 1987), citado em FERNANDES FILHO, J. A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

### **1.3 Teste de Flexão Abdominal**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de abdômen para que no desempenho de suas funções possa manter uma boa postura. Os músculos abdominais desempenham uma função muito importante na postura, pois agem diretamente na coluna vertebral, principalmente na região lombar. Os músculos abdominais, aliados com os músculos dorsais, definem a nossa postura, então o exercício destes músculos é fundamental.

Referência: (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

### **1.4 Teste de Flexão Dinâmica na Barra Fixa**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços, potência muscular nos membros superiores, pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas, etc.

Referência: (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

### **1.5 Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo**

O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços, potência muscular nos membros superiores, pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas, etc.

Referência: (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

### **1.6 Teste de Deslocamento em Meio Líquido e Flutuação Vertical**

O policial deve ser possuidor de uma capacidade anaeróbica, bem como sua coordenação, identificando a habilidade natatória para se deslocar em meio líquido com o uniforme de instrução (calça, gandola, camiseta, cinto de nylon, coturno e meia) e o acometimento da hidrofobia.

## 2. Normas de Execução dos Testes

Os testes serão realizados em dois dias de acordo com a tabela abaixo:

Provas		
	Masculino	Feminino
1º DIA	Corrida aeróbica 12 min Tração barra fixa Apoio de frente sobre o solo Shuttle run	Corrida aeróbica 12 min Isometria na barra fixa Apoio de frente sobre o solo Shuttle run
2º DIA	Deslocamento 50mt Flutuação 10 mim Flexão abdominal	

## 3. Descrição dos Testes

### 3.1 Corrida de 12 minutos (Teste de Cooper)

**Objetivo:** Mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o  $VO_2$  máx. do avaliado.

**Equipamentos:** Pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito.

**Execução:** Os avaliados ficam na posição inicial de pé, ao comando de "PRONTOS!" seguido do som do apito começarão a correr devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, visando alcançar o índice mínimo.

**Números de tentativas:** Apenas 1 (uma) tentativa.

**Qualidades físicas da prova:** resistência aeróbica, resistência muscular, endurance, equilíbrio dinâmico, velocidade de deslocamento.

### 3.2 Teste SHUTTLE RUN (Corrida de ir e vir)

**Objetivo:** Mensurar indiretamente a resistência anaeróbica, agilidade neuromotora, velocidade, equilíbrio e coordenação.

**Equipamento:** Cronômetro, apito, área demarcada e 02 (dois) blocos de madeira (5cm x 5cm x 10cm).

**Execução:** O(A) avaliado(a) coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Com a voz de comando: "Atenção! Já!" o(a) candidato(a) inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O(A) candidato(a) em ação simultânea corre à máxima velocidade, até os blocos eqüidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o(a) candidato(a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) 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, mas sim, colocado ao solo.

**Números de tentativas:** 2 (duas) tentativas, onde a segunda só será permitida se o avaliado, de alguma forma, perder a primeira tentativa, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o candidato após todos os outros candidatos terem sido avaliados. Caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste.

**Qualidades físicas da prova:** exercício de velocidade, coordenação, equilíbrio dinâmico, agilidade neuromotora.

### 3.3 Teste de Flexão Abdominal Supra

**Objetivo:** Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções policiais militares.

**Equipamento:** Colaboradores e cronômetro com precisão de segundos.

**Execução:** O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados e com os pés juntos apoiados no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros, que deverão permanecer durante toda a execução dos movimentos.

O avaliado, por contração da musculatura abdominal, flexiona o tronco, elevando até que parte da região dorsal perca contato com o solo, até que ocorra o contato simultâneo dos cotovelos com os joelhos ou quadríceps, em seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas.

A prova é iniciada com o comando “atenção já” e finalizada com o comando “pare”.

Deverá ter um auxílio de um colaborador, que sustentará os pés do avaliado no solo.

O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar alcançar o índice mínimo em sessenta segundos (60”).

**Números de tentativas:** Apenas 1 (uma) tentativa.

**Qualidades físicas da prova:** resistência muscular localizada dos músculos abdominais.

### 3.4 Teste de Flexão na Barra Fixa

**Objetivo:** Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular, através do desempenho em se elevar o queixo acima do nível de uma barra fixa horizontal.

**Equipamento:** 1 (uma) barra de ferro ou madeira de 1,5 polegada ou 3,80 cm, caneta e papel para anotação dos resultados.

**Condições de Execução:**

A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo.

A posição da pegada é pronada (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial – largura dos ombros.

Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, e retornará à posição inicial.

O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente.

Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início da flexão.

É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado NÃO poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra.

Não é permitido ao avaliado movimento de quadril ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

**Números de tentativas:** Apenas 1 (uma) tentativa.

**Qualidades físicas da prova:** força dinâmica e resistência muscular dos membros superiores.

### 3.5 Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo

**Objetivo:** Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular

**Equipamento:** Caneta e papel para anotação dos resultados

**Condições de Execução:**

O avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a 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. A posição será de quatro apoios para homens e mulheres. À voz de comando "Iniciar o Teste", o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente dez centímetros 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 deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério do avaliado;

**Números de tentativas:** Apenas 1 (uma) tentativa.

**Qualidades físicas do teste:** resistência e potência muscular nos membros superiores.

### 3.6 Deslocamento em Meio Líquido 50m com Uniforme (mas e fem)

**Objetivo:** mensurar a capacidade anaeróbica do avaliado, bem como sua coordenação, identificando a habilidade natatória para se deslocar em meio líquido com uniforme completo e o acometimento da hidrofobia.

**Equipamento:** cronômetro, apito e piscina com o mínimo de 25 metros.

**Execução:** o avaliado deverá posicionar-se dentro da piscina, em pé, com as costas tocando a parede, no local de sua saída, e ao sinal do apito, quando será acionado o cronômetro, deslocar-se-á 50 metros, em no máximo 4 (quatro) minutos. O avaliado poderá impulsionar-se no momento de sua saída.

Caso o avaliado encoste os pés no chão, segure nas raia ou pare na borda lateral da piscina, a prova é encerrada, podendo no momento da virada segurar na borda. O avaliado poderá utilizar qualquer estilo de nado para executar o deslocamento.

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

O objetivo é tentar alcançar o índice mínimo de 50 metros no máximo 4 (quatro) minutos.

**Número de tentativas:** os inaptos terão uma segunda tentativa, sendo executado depois de todos os avaliados.

**Qualidades físicas da prova:** resistência anaeróbica, resistência muscular localizada, coordenação.

### 3.7 Flutuação Vertical 10 min com Uniforme

**Objetivo:** mensurar a capacidade do avaliado em permanecer flutuando sem qualquer tipo de apoio ou auxílio (borda, flutuadores, separadores de raia ou o fundo da piscina), com uniforme completo e o possível acometimento da hidrofobia.

**Equipamento:** cronômetro, apito e piscina com o mínimo de 25 metros, e 2m30cm de profundidade.

**Execução:** o avaliado deverá posicionar-se sentado na borda da piscina, na área onde será realizado o teste, ao comando de preparar, todos entrarão na água e se posicionarão para o início do teste, ao sinal do apito, quando será acionado o cronômetro.

**O avaliado não poderá:**

- a) deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal;
- b) posicionar o queixo abaixo da linha d'água;
- c) segurar em algum anteparo, seja a borda ou outro avaliado.

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

O objetivo é permanecer flutuando verticalmente durante 10 minutos.

**Número de tentativas:** os inaptos terão uma segunda tentativa, sendo executado depois de todos os avaliados.

**Qualidades físicas da prova:** resistência anaeróbica, resistência muscular localizada, coordenação.

## Anexo V do Edital nº 001/2013 – DIREP, de 23 de setembro de 2013

Tabela Teste de Aptidão Física  
Protocolo – Masculino

Provas					Pontos por Faixas Etárias				
Correr 12 min	Schuttle Run	Flexão Barra	Apoio de frente	Flexão Abdômen	Até	26	31	36	> 41
					25	30	35	40	
metros	segundos	repetições	repetições	repetições					
2.150	Até 12.7		6	21					1
2.200	Até 12.6		8	23				1	1,5
2.250	Até 12.5		10	25			1	1,5	2
2.300	Até 12.4		12	27		1	1,5	2	2,5
2.350	Até 12.3		14	29	1	1,5	2	2,5	3
2.400	Até 12.2		16	31	1,5	2	2,5	3	3,5
2.450	Até 12.1		18	33	2	2,5	3	3,5	4
2.500	Até 12.0		20	35	2,5	3	3,5	4	4,5
2.550	Até 11.9		22	37	3	3,5	4	4,5	5
2.600	Até 11.8		24	39	3,5	4	4,5	5	5,5
2.650	Até 11.7		26	41	4	4,5	5	5,5	6
2.700	Até 11.6	05	28	43	4,5	5	5,5	6	6,5
2.750	Até 11.5	06	30	45	5	5,5	6	6,5	7
2.800	Até 11.4	07	32	47	5,5	6	6,5	7	7,5
2.850	Até 11.3	08	34	49	6	6,5	7	7,5	8
2.900	Até 11.2	09	36	51	6,5	7	7,5	8	8,5
2.950	Até 11.1	10	38	53	7	7,5	8	8,5	9
3.000	Até 11.0	11	40	55	7,5	8	8,5	9	9,5
3.050	Até 10.9	12	42	57	8	8,5	9	9,5	10
3.100	Até 10.7	13	46	61	9	9,5	10		
3.150	Até 10.6	14	48	63	9,5	10			
3.200	Até 10.5	15	50	65	10				

- 1) Prova de Deslocamento 50 metros no meio líquido – tempo máximo de 4 (quatro) minutos, utilizando uniforme instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, coturno).
- 2) Prova de Flutuação Vertical – Tempo de 10 minutos, utilizando uniforme instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, coturno e meia).
- 3) Nas provas descritas acima o candidato não possuirá escores, onde será considerado APTO ou INAPTO.
- 4) Será considerado aprovado (Apto) o candidato que ao final dos testes obtiver **Média** ponderada entre as provas, igual ou superior a 7,00 (**sete**).
- 5) As avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.
- 6) Na prova de **corrida 12 minutos**, para fins de pontuação, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **0,1** ponto.

**Anexo VI do Edital nº 001/2013 – DIREP, de 23 de setembro de 2013**

Tabela Teste de Aptidão Física  
Protocolo – Feminino

Provas					Pontos Por Faixas Etárias				
Correr 12 min	Schuttle Run	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão Abdominal	Até	26	31	36	> 41
					25	30	35	40	
metros	segundos	Segundos	repetições	repetições					
	Até 13.1	Até 8,0		11					1
	Até 13.0	Até 9,0		13				1	1,5
1.700	Até 12.9	Até 10,0	12	15			1	1,5	2
1.750	Até 12.8	Até 11,0	14	17		1	1,5	2	2,5
1.800	Até 12.7	Até 12,0	16	19	1	1,5	2	2,5	3
1.850	Até 12.6	Até 13,0	18	21	1,5	2	2,5	3	3,5
1.900	Até 12.5	Até 14,0	20	23	2	2,5	3	3,5	4
1.950	Até 12.4	Até 15,0	22	25	2,5	3	3,5	4	4,5
2.000	Até 12.3	Até 16,0	24	27	3	3,5	4	4,5	5
2.050	Até 12.2	Até 17,0	26	29	3,5	4	4,5	5	5,5
2.100	Até 12.1	Até 18,0	28	31	4	4,5	5	5,5	6
2.150	Até 12.0	Até 19,0	30	33	4,5	5	5,5	6	6,5
2.200	Até 11.9	Até 20,0	32	35	5	5,5	6	6,5	7
2.250	Até 11.7	Até 21,0	34	37	5,5	6	6,5	7	7,5
2.300	Até 11.6	Até 22,0	36	39	6	6,5	7	7,5	8
2.350	Até 11.5	Até 23,0	38	41	6,5	7	7,5	8	8,5
2.400	Até 11.4	Até 24,0	40	43	7	7,5	8	8,5	9
2.450	Até 11.3	Até 24,0	42	45	7,5	8	8,5	9	9,5
2.500	Até 11.2	Até 26,0	44	47	8	8,5	9	9,5	10
2.550	Até 11.1	Até 27,0	46	49	8,5	9	9,5	10	
2.600	Até 11.0	Até 28,0	48	51	9	9,5	10		
2.650	Até 10.9	Até 29,0	50	53	9,5	10			
2.700	Até 10.8	Até 30,0	52	55	10				

- 1) Prova de Deslocamento 50 metros no meio líquido – tempo máximo de 04 (quatro) minutos, utilizando uniforme instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, coturno).
- 2) Prova de Flutuação Vertical – Tempo de 10 minutos, utilizando uniforme instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, coturno e meia).
- 3) Nas provas descritas acima o candidato não possuirá escores, onde será considerado APTO ou INAPTO.
- 4) Será considerado aprovado (APTO) o candidato que ao final dos testes obtiver **Média ponderada** entre as provas, igual ou superior a 7,00 (**sete**).
- 5) As avaliados não poderão zerar em nenhuma das provas.

6) Na prova de **corrida 12 minutos**, para fins de pontuação, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **0,1** ponto.