



ESTADO DO TOCANTINS POLÍCIA MILITAR
4ª COMPANHIA INDEPENDENTE DE POLÍCIA MILITAR
SEÇÃO TÉCNICA DE ENSINO, INSTRUÇÃO E PESQUISA – P/3.

EDITAL Nº. 001/2015/P/3-4ªCIPM

Estabelece normas para a seleção de Policiais Militares para o 1º CURSO DA FORÇA TÁTICA DA 4ª CIPM, e dá outras providências.

O Capitão QOPM Valdeonne Dias da Silva, Presidente da Comissão de Seleção do 1º Curso de Força Tática da 4ªCIPM – PMTO, com fulcro na delegação constante da Portaria nº 085./DEIP/2015.

TORNA PÚBLICO, por meio deste Edital, as normas e condições para a seleção de 30 (trinta) candidatos da PMTO, 02 (dois) candidatos de Policias Militares Coirmãs e 01 (uma) para candidato da Polícia Civil do Estado do Tocantins ao **1º Curso de Força Tática da 4ª CIPM da Polícia Militar do Estado do Tocantins.**

1. DAS VAGAS:

1.1 - Serão reservadas as seguintes vagas para Policiais Militares pertencentes à **4ªCIPM – A Guardiã do Bico:**

I. 16 (dezesesseis) vagas para praças;

II. 03 (três) vagas para Oficiais;

1.2 - Serão ofertadas as seguintes vagas para Policiais Militares de todas as Unidades da PMTO e Polícias Militares Coirmãs:

I. 01 (uma) vaga para Oficiais da PMTO;

II. 10 (dez) vagas para praças da PMTO;

III. 02 (duas) vagas para as Policias Militares coirmãs (Oficiais e Praças QPPM de qualquer graduação);

IV. 01 (uma) vaga para Polícia Civil do Estado do Tocantins.

1.3 - Caso o número de candidatos classificados não preencha as vagas previstas para cada posto e graduação, a Comissão de Seleção convocará os excedentes de outras categorias, conforme necessidade;

1.4 - As vagas constantes nos itens 1.1 e 1.2 poderão ser preenchidas por Policial Militar Feminino, até o limite de 10% das vagas ofertadas.

1.5 - As vagas que porventura não venham a ser preenchidas pelos candidatos das Polícias Militares coirmãs ou Polícia Civil, poderão ser ocupadas por Policiais Militares da PMTO.

2. LOCAL DO CURSO

4ª CIPM e Complexo Industrial Farmakon e outros locais destinados às instruções práticas.

3. PERÍODO DE CURSO

3.1 - O 1º Curso de Força Tática da 4ª CIPM/PMTO terá a carga horária de 280 (duzentas e oitenta) horas-aulas, com instruções de segunda a sábado e excepcionalmente aos domingos e feriados, desenvolvido em 07 (sete) semanas. Haverá ainda 70 (oitenta) horas de estágio operacional que ocorrerá em Araguatins-TO divididas no período de 7 (sete) dias, conforme Instrução Normativa nº001/2015-DEIP.

I. Início do curso: Dias 13/01/2016 às 08h;

II. Término do Curso: Dia 17/02/2016.

III. Formatura: Dia 18/02/2016 às 08h.

3.2 - As despesas com passagem, hospedagem e alimentação dos alunos durante o período do curso, serão custeadas pelos mesmos, não gerando ônus para a administração pública.

4. DOS REQUISITOS PARA INGRESSO

4.1 - Ser policial militar da ativa;

4.2 - Estar no mínimo no "BOM" comportamento;

4.3 - Não estar respondendo a Conselho de Justificação ou Disciplina, indiciado em inquérito ou submetido a procedimento administrativo que apure fato que desabone a conduta, o pundonor policial militar e a moral castrense;

4.4 - For considerado apto nos exames médico, físico e psicológico;

4.5 - Atingir índice mínimo de 60 pontos na média final da tabela do Teste de

Aptidão Física e ser classificado nas vagas existentes.

4.6 - Possuir habilitação categoria “AB” em acordo com a autoridade de Trânsito.

4.7 - Ser considerado apto nos exames médico e psicológico.

4.8 - Entregar, dentro do prazo, as documentações exigidas.

5. DAS ETAPAS E CRONOGRAMA DO PROCESSO SELETIVO

ETAPAS	ATIVIDADE	DATA/HORA/PERÍODO	LOCAL
1ª ETAPA	Inscrições	Dia 16 a 20/11/2015	UPMs do CPC e CPI
	Homologação das Inscrições	Dia 25/11/2015	Site da PMTO/BLOG DA 4ª CIPM
2ª ETAPA	Convocação para o Teste de Aptidão Física (TAF)	Dia 11/12/2015	Site da PMTO/BLOG DA 4ª CIPM
	Apresentação do Atestado Médico (até às 08h00mn) e Teste de Aptidão Física (TAF).	Dia 15/12/2015	4ª CIPM
3ª ETAPA	Apresentação do Atestado Psicológico (emitido por profissional da área certificando que o candidato está apto ao curso) e cartão de vacina.	Dia 05/01/2016	E-mail P/3.4ª CIPM (p3.4cipm@gmail.com)
4ª ETAPA	Resultado Final e Convocação	Dia 07/01/2016	Site da PMTO/BLOG DA 4ª CIPM
5ª ETAPA	Apresentação para o Curso	Dia 13/01/2016 às 07h30min	4ª CIPM

5.1 - A 2ª etapa terá caráter eliminatório e classificatório. A 3ª etapa terá caráter eliminatório. Os candidatos só farão as etapas seguintes caso sejam aprovados nas etapas anteriores.

6. DAS INSCRIÇÕES:

6.1 - As inscrições deverão ser realizadas no período de 16 a 20/11/2015, das 08h às 12h e das 14h às 18h, **exceto dia 20/11/ 2015 que será das 08h às 12h, em**

todas as Unidades da PMTO;

6.2 - Cada Unidade deverá encaminhar até às 08h do dia 14/12/2015 a relação de inscritos via e-mail ao endereço: p3.4cipm@hotmail.com bem como as inscrições e documentos escaneados, conforme seguem:

- I. Ficha de inscrição preenchida e assinada, com foto 3x4;
- II. Cópia da Carteira de Identidade Militar;

6.3 - A inscrição só será efetivada após a análise da documentação exigida. A relação dos inscritos será divulgada no site da PMTO: www.pm.to.gov.br e/ou blog da 4ª CIPM, conforme previsto nas etapas do processo seletivo;

6.4 - Antes de efetuar sua inscrição, o candidato deverá conhecer o edital e certificar-se que preenche todos os requisitos, sendo de sua inteira responsabilidade as custas decorrentes da sua inscrição e participação no processo seletivo;

6.5 - Os Policiais Militares de outros estados bem como os Policiais Cíveis que irão participar do certame deverão realizar suas inscrições na Sede da 4ª CIPM.

7. DO ATESTADO MÉDICO E PSICOLÓGICO

7.1 Somente poderá submeter-se a Avaliação Física o candidato considerado apto, mediante a apresentação de Atestado Médico, contendo CRM do médico examinador, devendo o candidato apresentá-lo antes do TAF;

7.2 O candidato deverá apresentar Atestado Psicológico emitido por profissional da área atestando que estará apto a participar do referido curso, que será composto por instruções práticas que requerem alto grau de concentração psicológica e elevado desgaste físico/psicológico;

7.3 - O candidato ainda deverá apresentar cartão comprovando vacina contra febre amarela, tétano e hepatite B.

8. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

8.1 - O Teste de Aptidão Física será realizado por todos os Candidatos da PMTO e de outras Instituições e terá caráter eliminatório e classificatório;

8.2 - Para realizar cada prova o candidato terá somente 01 (uma) tentativa e sua classificação será de acordo com a pontuação final atingida conforme tabela do TAF anexa;

8.3 - A nota final será a média aritmética da pontuação adquirida no TAF;

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

8.5 - O TAF será realizado no dia 15/12/2015 a partir das 08h00, quando serão executadas as seguintes provas:

- I. Flexão na barra fixa;

- II. Flexão de Braços no solo;
- III. Flexão Abdominal Curl-Up;
- IV. Corrida 50 metros;
- V. Corrida de 3.000 metros;

As necessárias alterações ou adaptações serão explicitadas *in loco* antes do início de cada prova, sendo que os requisitos e movimentos serão exemplificados pelos fiscais membros da comissão.

9. DO CRITÉRIO PARA DESEMPATE

9.1- Para o desempate dentro das vagas, serão observados, na respectiva ordem, os seguintes critérios:

- I. Melhor pontuação na corrida de 3.000m;
- II. Melhor pontuação na flexão de braço no solo;
- III. Melhor pontuação na barra fixa;
- IV. Melhor pontuação no abdominal;
- V. Melhor pontuação na corrida de 50 metros;
- VI. A antiguidade, sendo a vaga concedida ao mais antigo.

10. DOS RECURSOS

10.1 - Caberá recurso junto a Comissão de Seleção, dentro de 02 (dois) dias úteis, contado da data de divulgação oficial do resultado de cada etapa;

10.2 - 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, podendo ser enviado ao e-mail da P3-4ªCIPM: p3.4cipm@gmail.com;

10.3 - O Presidente da Comissão de Seleção decidirá o recurso, em única e última instância, no prazo de 02 (dois) dias úteis, deferindo ou indeferindo-o;

10.4 - Ao fim do prazo estipulado no item anterior o candidato deverá procurar a Comissão de Seleção, a fim de ser notificado da decisão;

11. CANDIDATOS DE OUTRAS CORPORações

11.1 - Serão ofertadas 02 (duas) vagas para militares de outras corporações coirmãs e 01 (uma) vaga para Policial Civil do Estado do Tocantins, podendo ser matriculado Oficial subalterno ou praça, no caso de militares;

11.2 - Os candidatos indicados pelas Polícias Militares de outros Estados deverão ser submetidos às mesmas condições mencionadas neste Edital;

11.3 - As Corporações coirmãs que tiverem militares inscritos deverão encaminhar, via e-mail da P/3-4ªCIPM: p3.4cipm@gmail.com, até o dia **14/12/2015**, ofício legitimando a matrícula do candidato, bem como autorizando sua participação nas fases seletiva do 1º Curso de Força Tática da 4ªCIPM – PMTO;

11.4 - As despesas com passagem, hospedagem e alimentação de alunos oriundos de outras Unidades da Federação deverão ser custeadas pelos próprios militares ou pela Corporação de origem;

11.5 - Em casos excepcionais, poderá ser fornecido alojamento.

12. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

12.1 - Os candidatos deverão obrigatoriamente estar com trajes adequados, conforme previsto para cada prova;

12.2 - O tempo de tolerância para eventuais atrasos nas etapas do TAF será de 05 (cinco) minutos, sendo automaticamente desclassificados os candidatos que ultrapassarem os horários estipulados ou os que não comparecerem nas fases da seleção;

12.3 – Os candidatos deverão entregar assinado o **Termo de Responsabilidade**, informando que estará participando das etapas do **1º Curso de Força Tática – 4ªCIPM – PMTO**, de forma voluntária, conforme anexo II.

12.3 - Os casos omissos e que venham constituírem-se relevantes para o bom desenrolar da Seleção, serão solucionados, respectivamente, pelo Presidente da Comissão de Seleção Interna do **1º Curso de Força Tática da 4ª CIPM/PMTO**, pelo Diretor de Ensino e em último caso, pelo Comandante-Geral da PMTO.

Quartel da 4ª CIPM, em Araguatins-TO., 04 de novembro de 2015.



Valdeonne Dias da Silva – Cap QOPM
Presidente da Comissão de Seleção

ANEXO I

SELEÇÃO PARA O 1º CURSO DE FORÇA TÁTICA DA 4ª CIPM - PMTO

FICHA DE INSCRIÇÃO		
INSCRIÇÃO Nº _____		
UNIDADE _____		FOTO 3 X 4
Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>		
Data de Nasc.: ____/____/____ Data de Inclusão ____/____/____		
Posto/Graduação. _____ RG _____ Mat. _____		
ACEITO AS CONDIÇÕES ESTABELECIDAS NO EDITAL 01/2015/FORÇA TÁTICA/ 4ª CIPM-PMTO		
_____	____/____/____	_____
LOCAL	DATA	ASSINATURA DO CANDIDATO

COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO		
INSCRIÇÃO Nº _____		
UNIDADE _____		
Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>		
Data de Nasc.: ____/____/____ Data de Inclusão ____/____/____		
Posto/Graduação. _____ RG _____ Mat. _____		
_____	____/____/____	_____
LOCAL	DATA	ASSINATURA DO RESPONSÁVEL PELA INSCRIÇÃO

ANEXO II

SELEÇÃO PARA O 1º CURSO DE FORÇA TÁTICA – 4ª CIPM - PMTO

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu Posto/Graduação RG: Matrícula: Nome completo, estou ciente e concordo em cumprir com todas as normas e atividades desenvolvidas durante o 1º Curso de Força Tática da 4ª CIPM, realizado pela Polícia Militar do Estado do Tocantins, com suporte técnico da Companhia Independente de Operações Especiais, e isento todos instrutores e organizadores do curso de qualquer responsabilidade por danos físicos e/ou psicológicos que possa vir a sofrer durante e após o referido Curso e também no percurso de ida e volta das instruções.

Ademais tenho conhecimento da execução de atividades físicas em condições adversas e das implicações que podem acarretar. Ainda compreendo que a segurança no manuseio de armas de fogo é de fundamental importância durante todas as instruções e que posso vir a ser desligado do curso caso os instrutores julgarem que infringi quaisquer normas regulamentares e de segurança impostas.

Firmo o presente.

Assinatura do candidato voluntário ao 1º Curso de Força Tática-4ªCIPM-PMTO.

Testemunha: _____ RG: _____

Testemunha: _____ RG: _____

ANEXO III

SELEÇÃO PARA O CURSO DE FORÇA TÁTICA-4ªCIPM-PMTO

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

MASCULINO

1ª PROVA – FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA.

Nº DE FLEXÃO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
01	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
02	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
03	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
04	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
05	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
06	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
07	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	-
08	70,00	80,00	90,00	100,00	-	-
09	80,00	90,00	100,00	-	-	-
10	90,00	100,00	-	-	-	-
11	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. POSIÇÃO INICIAL. O policial militar deverá empunhar a barra com o dorso das mãos voltadas para o rosto (pronação), respeitando a largura dos ombros, com os braços estendidos e o corpo suspenso na barra;

2. EXECUÇÃO. O policial militar fará a flexão dos braços, elevando o corpo até ultrapassar o queixo na barra, em seguida, voltará a posição inicial, ou seja, a extensão dos braços;

Após a última execução, o policial militar não poderá soltar-se da barra sem completar o exercício (braço estendido), podendo flexionar as pernas não tocando os pés no solo.

LEMBRETE: Não será fixado tempo, o policial militar fará os exercícios até o limite da sua resistência dos membros superiores (braços), podendo ficar durante a execução na posição estática, mas com os braços estendidos.

2ª PROVA – FLEXÃO ABDOMINAL CURL-UP COM DURAÇÃO DE 01 (UM) MINUTO.

Nº DE FLEXÃO ABDOMINAL	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
18	-	-	-	-	-	00,00
20	-	-	-	-	00,00	10,00
22	-	-	-	00,00	10,00	20,00
24	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
26	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
28	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00

30	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
32	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
34	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
38	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
40	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
42	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	
44	70,00	80,00	90,00	100,00		-
46	80,00	90,00	100,00		-	-
48	90,00	100,00	-	-	-	-
50	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. POSIÇÃO INICIAL – O policial militar deverá adotar a posição decúbito dorsal, com joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá colocar-se 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. Posição de Início e retorno de cada repetição do exercício.

2. EXECUÇÃO – O avaliado realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retornando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada avaliado deverá o número máximo de flexões abdominais sucessivas sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do avaliado.

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

3ª PROVA – FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO

Nº DE FLEXÃO DE BRAÇO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
15	-	-	-	-	-	00,00
16	-	-	-	-	-	05,00
17	-	-	-	-	00,00	10,00
18	-	-	-	-	05,00	15,00
19	-	-	-	00,00	10,00	20,00
20	-	-	-	05,00	15,00	25,00
21	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
22	-	-	05,00	15,00	25,00	35,00
23	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
24	-	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00
25	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
26	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00
27	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00

28	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00
29	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
30	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00
31	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
32	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00
33	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
34	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00
35	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
36	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	-
37	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	-
38	65,00	75,00	85,00	95,00	-	-
39	70,00	80,00	90,00	100,00	-	-
40	75,00	85,00	95,00	-	-	-
41	80,00	90,00	100,00	-	-	-
42	85,00	95,00	-	-	-	-
43	90,00	100,00	-	-	-	-
44	95,00	-	-	-	-	-
45	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. POSIÇÃO INICIAL - Esta prova será feita em 04 (quatro) apoios (mãos e pés). O corpo deverá ficar reto, os braços deverão estar estendidos e na mesma largura dos ombros, palmas das mãos apoiadas no solo com as pontas dos dedos voltadas para frente;

2. EXECUÇÃO - O movimento correto será flexionar os braços até atingir um ângulo de 90° (noventa graus) com o antebraço, voltando a posição inicial;

LEMBRETE: O policial militar deverá realizar o maior número de flexões até o limite de sua resistência, não será fixado tempo, podendo ficar durante a execução na posição estática com os braços estendidos.

4ª PROVA – CORRIDA DE 50 METROS.

TEMPO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
09"75	-	-	-	-	-	00,00
09"50	-	-	-	-	00,00	10,00
09"25	-	-	-	00,00	10,00	20,00
09"00	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
08"75	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
08"50	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
08"25	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
08"00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
07"75	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
07"50	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
07"25	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
07"00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	-
06"75	70,00	80,00	90,00	100,00	-	-
06"50	80,00	90,00	100,00	-	-	-
06"25	90,00	100,00	-	-	-	-
06"00	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. O local de realização desta prova deverá ser plano e reto, com demarcação da linha de saída e chegada, bem visíveis, e área de desaceleração após a linha de chegada, de pelo menos 30 (trinta) metros;

2. O tempo da prova será cronometrado em segundos e centésimos de segundo, onde deverá ter um auxiliar na saída (sinalizando com uma bandeirola ou camiseta) e um cronometrista na linha de chegada;

3. O policial militar deverá ser orientado previamente, de que o cronometrista acionará o cronômetro através do sinal do auxiliar, que dará a saída, travando-o quando o mesmo cruzar a linha de chegada (o tórax);

4. A prova será feita individualmente;

5. **EXECUÇÃO** – O policial militar se posicionará em pé, atrás da linha de saída, aguardará o seguinte comando do auxiliar: ATENÇÃO, JÁ!. No comando de ATENÇÃO o auxiliar levanta a bandeirola, no comando de JÁ, abaixa a mesma, dando assim a saída e o acionamento do cronômetro.

5ª PROVA – CORRIDA DE 3.000 METROS

TEMPO	NOTA
22'	60,00
21',30"	62,00
21'	64,00
20',30"	66,00
20'	68,00
19',30"	70,00
19'	72,00
18',30"	74,00
18'	76,00
17',30"	78,00
17'	80,00
16',30"	82,00
16'	84,00
15',30"	86,00
15'	88,00
14',30"	90,00
14'	92,00
13',30"	94,00
13'	96,00
12',30"	98,00
12'	100,00

OBSERVAÇÕES:

1. O instrutor deverá orientar os policiais militares sobre a forma da marcação do tempo e a distância (metros) percorridas por cada policial militar, sendo cronometrado o tempo que o policial irá percorrer, desde o início da prova até a sua chegada ao local predeterminado pela comissão.

FEMININO

1ª PROVA – FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA POR TEMPO.

TEMPO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
01"00 segundo	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
02"00 segundos	-	-	05,00	15,00	25,00	35,00
03"00 segundos	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
04"00 segundos	-	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00
05"00 segundos	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
06"00 segundos	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00
07"00 segundos	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
08"00 segundos	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00
09"00 segundos	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
10"00 segundos	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00
11"00 segundos	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
12"00 segundos	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00
13"00 segundos	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
14"00 segundos	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00
15"00 segundos	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
16"00 segundos	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	-
17"00 segundos	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	-
18"00 segundos	65,00	75,00	85,00	95,00	-	-
19"00 segundos	70,00	80,00	90,00	100,00	-	-
20"00 segundos	75,00	85,00	95,00	-	-	-
21"00 segundos	80,00	90,00	100,00	-	-	-
22"00 segundos	85,00	95,00	-	-	-	-
23"00 segundos	90,00	100,00	-	-	-	-
24"00 segundos	95,00	-	-	-	-	-
25"00 segundos	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. **POSIÇÃO INICIAL** – A policial militar deverá pendurar-se na barra com o dorso das mãos voltadas para o rosto (pronação), respeitando a largura dos ombros os braços flexionados em um ângulo de 90° (noventa graus), não podendo receber ajuda para atingir esta posição.

2. **EXECUÇÃO** – Depois da tomada inicial pela policial militar, o instrutor iniciará a cronometragem do tempo, devendo a mesma permanecer na posição, onde o instrutor avisará o tempo decorrido durante a execução.

2ª PROVA – FLEXÃO ABDOMINAL CULR UP - COM DURAÇÃO DE 01 (UM) MINUTO.

Nº DE FLEXÃO ABDOMINAL	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
18	-	-	-	-	-	00,00
20	-	-	-	-	00,00	10,00
22	-	-	-	00,00	10,00	20,00

24	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
26	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
28	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
30	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
32	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
34	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
38	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
40	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
42	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	
44	70,00	80,00	90,00	100,00		-
46	80,00	90,00	100,00		-	-
48	90,00	100,00	-	-	-	-
50	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. POSIÇÃO INICIAL – A policial militar deverá adotar a posição decúbito dorsal, com joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá colocar-se 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. Posição de Início e retorno de cada repetição do exercício.

2. EXECUÇÃO – A avaliada realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retornando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada avaliado deverá o número máximo de flexões abdominais sucessivas sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do avaliado.

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

3ª PROVA – FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO COM 06 (SEIS) APOIOS.

Nº DE FLEXÃO DE BRAÇO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
18	-	-	-	-	-	00,00
19	-	-	-	-	-	05,00
20	-	-	-	-	00,00	10,00
21	-	-	-	-	05,00	15,00
22	-	-	-	00,00	10,00	20,00
23	-	-	-	05,00	15,00	25,00
24	-	-	00,00	10,00	20,00	30,00
25	-	-	05,00	15,00	25,00	35,00
26	-	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00
27	-	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00

28	00,00	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00
29	05,00	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00
30	10,00	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00
31	15,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00
32	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00
33	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00
34	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00
35	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00
36	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00
37	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00
38	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00
39	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	-
40	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	-
41	65,00	75,00	85,00	95,00	-	-
42	70,00	80,00	90,00	100,00	-	-
43	75,00	85,00	95,00	-	-	-
44	80,00	90,00	100,00	-	-	-
45	85,00	95,00	-	-	-	-
46	90,00	100,00	-	-	-	-
47	95,00	-	-	-	-	-
48	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. POSIÇÃO INICIAL - Esta prova será feita em 06 (seis) apoios (mãos, joelhos e pés), os braços deverão estar estendidos e na mesma largura dos ombros, palmas das mãos apoiadas no solo com as pontas dos dedos voltadas para frente;

2. EXECUÇÃO - O movimento correto será flexionar os braços até atingir um ângulo de 90° (noventa graus) com o antebraço, voltando a posição inicial;

3. LEMBRETE: A policial militar deverá realizar o maior número de flexões até o limite de sua resistência, não será fixado tempo, podendo ficar durante a execução na posição estática com os braços estendidos.

4ª PROVA – CORRIDA DE 50 METROS.

TEMPO	NOTA POR FAIXA ETÁRIA					
	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	Acima de 41 anos
13" 50	-	-	-	-	-	00,00
13" 25	-	-	-	-	-	10,00
12" 00	-	-	-	-	00,00	20,00
11" 75	-	-	-	-	10,00	30,00
11" 50	-	-	-	00,00	20,00	40,00
11" 25	-	-	-	10,00	30,00	50,00
11" 00	-	-	00,00	20,00	40,00	60,00
10" 75	-	-	10,00	30,00	50,00	70,00
10" 50	-	00,00	20,00	40,00	60,00	80,00
10" 25	-	10,00	30,00	50,00	70,00	90,00
10" 00	00,00	20,00	40,00	60,00	80,00	100,00
09" 75	10,00	30,00	50,00	70,00	90,00	-
09" 50	20,00	40,00	60,00	80,00	100,00	-

09" 25	30,00	50,00	70,00	90,00	-	-
09" 00	40,00	60,00	80,00	100,00	-	-
08" 75	50,00	70,00	90,00	-	-	-
08" 50	60,00	80,00	100,00	-	-	-
08" 25	70,00	90,00	-	-	-	-
08" 00	80,00	100,00	-	-	-	-
07" 75	90,00	-	-	-	-	-
07" 50	100,00	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÕES:

1. O local de realização desta prova deverá ser plano, reto, com demarcação da linha de saída e chegada, bem visíveis, e área de desaceleração após a linha de chegada, de pelo menos 30 metros;

2. O tempo da prova será cronometrado em segundos e centésimos de segundo, onde deverá ter um auxiliar na saída (sinalizando com uma bandeirola ou camiseta) e um cronometrista na linha de chegada;

3. A policial militar deverá ser orientada previamente, de que o cronometrista acionará o cronometro através do sinal do auxiliar, que dará a saída, travando-o quando a avaliada cruzar a linha de chegada (o tórax);

4. A prova será feita individualmente;

5. **EXECUÇÃO** – A policial militar se posicionará em pé, atrás da linha de saída, aguardará o seguinte comando do auxiliar: ATENÇÃO, JÁ!. No comando de ATENÇÃO o auxiliar levanta a bandeirola, no comando de JÁ, abaixa a mesma, dando assim a saída e o acionamento do cronômetro.

5ª PROVA – CORRIDA DE 3.000 METROS

TEMPO	NOTA
23'	60,00
22',30"	62,00
22'	64,00
21',30"	66,00
21'	68,00
20',30"	70,00
20'	72,00
19',30"	74,00
19'	76,00
18',30"	78,00
18'	80,00
17',30"	82,00
17'	84,00
16',30"	86,00
16'	88,00
15',30"	90,00

15'	92,00
14',30"	94,00
14'	96,00
13',30"	98,00
13'	100,00

OBSERVAÇÕES:

1. O instrutor deverá orientar as policiais militar sobre a forma da marcação do tempo e a distância (metros) percorrida por cada policial militar, sendo cronometrado o tempo que a policial irá percorrer, desde o início da prova até a sua chegada ao local predeterminado pela comissão.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

1. A nota será atribuída com o número de execução, considerando as faixas etárias, conforme as respectivas tabelas;
2. O exercício executado de forma incorreta não conta ponto e deverão ser advertidos para a devida correção;
3. O tempo mínimo de intervalo entre uma prova e outra, deverá ser de 10 minutos;
4. É necessário que seja feita pelo instrutor a demonstração de cada prova antes da avaliação;
5. A média mínima é de 60,00 (sessenta) pontos na somatória das 5 (cinco) provas dividido por 5 (cinco);
6. O uniforme para a realização do Teste de Aptidão Física será composto de camiseta short, e tênis.

Quartel da 4ª CIPM, em Araguatins-TO, aos 04 de novembro de 2015.


Valdeonne Dias da Silva – Cap QOPM
Presidente da Comissão de Seleção