



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

EDITAL Nº. 001/2016/CAAFN

Estabelece normas para a seleção de Policiais Militares da PMTO a comporem o quadro da Força Nacional de Segurança Pública e dá outras providências.

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

TORNA PÚBLICO, por meio deste Edital, as normas e condições para a seleção de 07 (sete) candidatos da PMTO a serem mobilizados para missão da Força Nacional de Segurança Pública.

1. DAS VAGAS:

1.1 - Serão ofertadas as seguintes vagas para Policiais Militares da PMTO:

- I. 01 (uma) vaga para CAPITÃO QOPM;
- II. 05 (cinco) vagas para TENENTE QOPM;
- III. 01 (uma) vaga para CABO QPPM.

2. DOS REQUISITOS

2.1 - Para Oficiais

- 2.1.1 Ser policial militar da ativa com, no mínimo, 03 anos de efetivo serviço;
- 2.1.2 - For considerado apto nos exames médico e físico.
- 2.1.3 - Não ter sido desmobilizado da FNSP no ano de 2016;
- 2.1.4 - Atingir índice mínimo de 70 pontos na média final da tabela do Teste de Aptidão Física;
- 2.1.5 - Possuir habilitação mínima categoria "B" em acordo com a autoridade de Trânsito;

2.1.6 - Entregar, dentro do prazo, as certidões negativas conforme item 3.2.

2.2 Para Cabo:

2.2.1 Ser policial militar da ativa com, no mínimo, 03 anos de efetivo serviço;

2.2.2 - Estar no mínimo no “BOM” comportamento;

2.2.3 - For considerado apto nos exames médico e físico.

2.2.4 - Não ter sido desmobilizado da FNSP no ano de 2015;

2.2.5 - Atingir índice mínimo de 70 pontos na média final da tabela do Teste de Aptidão Física;

2.2.6 - Possuir habilitação mínima categoria “B” em acordo com a autoridade de Trânsito;

2.2.7 – Possuir Cursos de Instrução de Nivelamento e Conhecimento – Grandes Eventos – INC-GE, Intervenção Rápida e Ostensiva e de Instrutor de Trânsito;

2.2.8 - Entregar, dentro do prazo, as certidões negativas conforme item 3.2.

3. DAS ETAPAS DO PROCESSO SELETIVO

ETAPA	ATIVIDADE	DATA/HORA/PERÍODO	LOCAL
1ª ETAPA	Inscrições	Das 08h00 de 31mar16 às 10h00 de 05abr16.	Unidade de Origem
	Relação de inscritos	06 de abril de 2016	Site PMTO www.pm.to.gov.br
2ª ETAPA	Inspeção de Saúde e entrega da Documentação conforme item 3.2	11 abr16 às 08h00	QCG
	Resultado	12 de abril de 2016	Site PMTO www.pm.to.gov.br
3ª ETAPA	Teste de Aptidão Física	13 abr16 às 08h00 e 14 abr16 às 08h00	QCG
	Resultado	15 de abril de 2016	Site PMTO www.pm.to.gov.br

3.1 - A 3ª etapa (TAF) terá caráter eliminatório e classificatório, as demais etapas (1ª, 2ª) são de caráter eliminatório. Os candidatos só farão a etapa seguinte caso sejam aprovados na anterior.

3.2 - Os candidatos deverão apresentar no dia 11 de abril de 2016, na Diretoria de Saúde, os seguintes documentos:

- I. Certidão negativa expedida pela Corregedoria Geral da Polícia Militar;
- II. Certidão negativa da Justiça Militar;
- III. Certidão negativa cível e criminal da justiça estadual;
- IV. Certidão negativa da Justiça Federal;
- V. Declaração de tempo de serviço (superior a três anos);
- VI. Declaração de não parentesco (modelo anexo);
- VII. Certidão militar da União;
- VIII. Cartão de vacinação;
- IX. Carteira nacional de habilitação mínima categoria “B” – CNH;
- X. Cópia dos Certificados dos Cursos exigidos para a vaga de Cabo;

4. DAS INSCRIÇÕES:

4.1 - As inscrições deverão ser realizadas no dia 31 de março a 05 de abril das 08h às 12h e das 14h às 18h e dia 05 de abril das 08h às 10h em todas as Unidades da PMTO;

4.2 - Cada Unidade deverá encaminhar até às 12h do dia 05 de abril de 2016 apenas as cópias digitalizadas das fichas de inscrições devidamente preenchidas e assinadas e da Carteira Nacional de Habilitação via e-mail ao endereço: fnpmtocontins@gmail.com

4.3 - As inscrições só serão efetivadas após a análise da documentação exigida, e a relação dos inscritos será divulgada no site da PMTO: www.pm.to.gov.br, conforme previsto nas etapas do processo seletivo;

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

5. DA INSPEÇÃO DE SAÚDE

5.1 Somente poderá submeter-se a Avaliação Física o candidato considerado apto na inspeção de Saúde, realizado pela junta médica da PMTO, devendo o candidato apresentar, no ato da inspeção, os seguintes exames:

- I. Hemograma Completo;
- II. Teste Ergométrico, validade até 2 anos;
- III. Glicemia;
- IV. Lipidograma;
- V. Creatinina;
- VI. Beta (para mulheres).

5.2 - O candidato ainda deverá apresentar cartão de vacinação em dia para febre amarela, tétano e hepatite A e B;

5.3 - Todos os policiais inscritos deverão comparecer à Junta Médica do QCG, munidos dos resultados de todos os exames exigidos.

5.4 - Os pedidos dos exames deverão ser providenciados pelos candidatos com médicos de sua preferência da rede pública ou privada;

5.5 - A inspeção de saúde terá caráter eliminatório sendo o candidato considerado APTO ou INAPTO;

5.6 - Deverá constar no envelope dos exames com escrita legível: Nome completo, RG, Posto ou Graduação, Unidade de origem, telefone fixo e celular.

6. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

6.1 - O Teste de Aptidão Física será realizado por todos os Candidatos;

6.2 - A média final do TAF classificará cada candidato em ordem decrescente;

6.3 - 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;

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. 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 e tempo conforme tabela do TAF, a **pontuação** será arredondada para cima;

6.6 - O TAF será realizado nos dias **13 e 14 de abril de 2016**, a partir das 08h00;

6.7 - 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.

7. DO CRITÉRIO PARA DESEMPATE

7.1 - Para o desempate serão observados, na respectiva ordem, os seguintes critérios:

- I. - Melhor pontuação na corrida de 12min;
- II. - Antiguidade.

8. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

8.1 - Para a realização do TAF os candidatos deverão obrigatoriamente estar com trajés adequados, conforme previsto para cada prova;

8.2 - 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;

8.3 - Os casos omissos relevantes serão solucionados pelo Presidente da Comissão de Seleção.

Quartel do Comando Geral, em Palmas-TO, 30 de março de 2016.



WANDER ARAUJO VIEIRA - TC QOPM
Presidente da Comissão de Seleção

ANEXO I

PROTOCOLO GERAL AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

1. Cada exercício integrante do TAF será realizado obedecendo-se às orientações da SENASP/MJ, conforme Diretriz do Teste de Aptidão Física do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, aprovado pela Portaria nº 005/2015/GAB/DFNSP/ SENASP/MJ:

1.1 Para o executante do sexo masculino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão na Barra Fixa ou Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, ShuttleRun (corrida de ir e vir), Corrida de 50 metros, Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50m no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical pelo tempo de 10 (dez) minutos;

1.2 Para a executante do sexo feminino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão de Barra em Isometria ou Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, ShuttleRun; (corrida de ir e vir), Corrida de 50 metros, Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50m no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical pelo tempo de 10 (dez) minutos;

1.3 O uniforme para os testes de natação em deslocamento no meio líquido e flutuação será composto por calça, gandola manga longa, camiseta, cinto de nylon, coturno e meia.

1.4 Todos os testes terão caráter eliminatório, onde será considerado **inapto** o candidato que não obtiver o índice mínimo 7,00 (sete) pontos, na média aritmética entre todas as provas, exceto o deslocamento no meio líquido que será classificada em apto ou inapto.

2. TESTES A SEREM REALIZADOS

Os testes serão realizados em dois dias consecutivos, obedecendo à sequência abaixo descrita:

1ª jornada (13/04):

- (1) Flexão/isometria de braço na barra fixa;
- (1) Flexão de braço sobre o solo;
- (2) Abdominal supra;

- (3) ShuttleRun (corrida de ir e vir);
- (4) Corrida de 50 metros.
- (5) Corrida de 12 minutos.

2ª jornada (14/04):

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

3. TESTES FÍSICOS - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:

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

3.2. Isometria na barra fixa (feminino):

A avaliada deverá ter ambas as mãos em pegada pronada envolvendo a barra, com abertura das mãos igual ou menor à largura dos ombros, dependura-se com os braços flexionados 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.

Deverá 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 candidatas do sexo feminino **até a idade de 35 anos.**

3.3. Abdominal supra

a. Posição inicial

O avaliado deverá 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 que toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá 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 deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem os quadríceps (porção distal de acordo com a posição anatômica), retomando posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada avaliado deverá 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 durante a execução do exercício.

3.4. 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.

3.5. 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, devera 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 ate 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).

3.6. 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 ultrapassar 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.

3.7. 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.

3.8. 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.

3.9. 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.

4. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O TAF

4.1. 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.

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

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

4.5. 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, vedada a execução dos 02 (dois) testes.

4.6. 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, vedada a execução dos 02 (dois) testes.

4.7. Os candidatos de ambos os sexos com idade abaixo de 36 anos deverão fazer o teste de flexão de braço na barra fixa (masculino) e isometria na barra fixa (feminino).

TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS							
BARRA FIXA	SOLO					Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante
Repetições	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos								
	01	Até 1.050m	12	Até 15.4"	Até 12.6"								1,0
	02	1.100m	14	Até 15.2"	Até 12.4"							1,0	1,5
	03	1.150m	16	Até 15.0"	Até 12.2"						1,0	1,5	2,0
	04	1.200m	18	Até 14.7"	Até 12.0"					1,0	1,5	2,0	2,5
	06	1.250m	20	Até 14.4"	Até 11.8"				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
	08	1.300m	22	Até 14.1"	Até 11.6"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
	10	1.400m	24	Até 13.9"	Até 11.4"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
	12	1.500m	26	Até 13.7"	Até 11.2"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
	14	1.600m	28	Até 13.5"	Até 11.0"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
	16	1.700m	30	Até 13.3"	Até 10.8"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
	18	1.800m	32	Até 13.1"	Até 10.6"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
01	20	1.900m	34	Até 12.9"	Até 10.4"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
02	22	2.000m	36	Até 12.8"	Até 10.2"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
03	24	2.100m	38	Até 12.7"	Até 10.0"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
04	26	2.200m	40	Até 12.6"	Até 9.8"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
05	28	2.300m	42	Até 12.5"	Até 9.6"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
06	30	2.400m	44	Até 12.4"	Até 9.4"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
07	32	2.500m	46	Até 12.3"	Até 9.2"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
08	34	2.550m	48	Até 12.2"	Até 9.0"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
09	36	2.600m	50	Até 12.1"	Até 8.8"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	
10	38	2.650m	52	Até 11.9"	Até 8.6"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
11	40	2.700m	54	Até 11.8"	Até 8.4"	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
12	42	2.750m	56	Até 11.7"	Até 8.2"	8,5	9,0	9,5	10				
13	44	2.800m	58	Até 11.6"	Até 8.0"	9,0	9,5	10					
14	46	2.850m	60	Até 11.5"	Até 7.8"	9,5	10						
15	48	2.900m	62	Até 11.0"	Até 7.5"	10							

TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								
BARRA FIXA	SOLO					Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	
Isometria	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos									
Até 5.0"	01	800m	01	Até 16.9"	Até 14.0"								1,0	
Até 6.0"	02	850m	02	Até 16.7"	Até 13.8"								1,0	1,5
Até 7.0"	03	900m	03	Até 16.5"	Até 13.6"						1,0	1,5	2,0	
Até 8.0"	04	950m	04	Até 16.3"	Até 13.4"					1,0	1,5	2,0	2,5	
Até 9.0"	05	1.000m	06	Até 15.9"	Até 13.2"				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	
Até 10.0"	06	1.050m	08	Até 15.7"	Até 13.0"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	
Até 11.0"	07	1.100m	10	Até 15.5"	Até 12.8"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	
Até 12.0"	08	1.300m	12	Até 15.2"	Até 12.6"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	
Até 13.0"	09	1.400m	14	Até 15.0"	Até 12.4"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	
Até 14.0"	10	1.500m	16	Até 14.8"	Até 12.2"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	
Até 15.0"	12	1.600m	18	Até 14.6"	Até 12.0"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	
Até 16.0"	14	1.700m	20	Até 14.4"	Até 11.8"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	
Até 17.0"	16	1.750m	22	Até 14.3"	Até 11.6"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	
Até 18.0"	18	1.800m	24	Até 14.1"	Até 11.4"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	
Até 19.0"	20	1.850m	26	Até 14.0"	Até 11.2"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	
Até 20.0"	22	1.900m	28	Até 13.8"	Até 11.0"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	
Até 21.0"	24	1.950m	30	Até 13.5"	Até 10.8"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	
Até 22.0"	26	2.000m	32	Até 13.2"	Até 10.6"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	
Até 23.0"	28	2.100m	34	Até 13.0"	Até 10.4"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	
Até 24.0"	30	2.200m	36	Até 12.8"	Até 10.2"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
Até 25.0"	32	2.300m	38	Até 12.6"	Até 10.0"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
Até 26.0"	34	2.400m	40	Até 12.4"	Até 9.8"	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
Até 27.0"	36	2.500m	42	Até 12.2"	Até 9.6"	8,5	9,0	9,5	10					
Até 28.0"	38	2.600m	44	Até 12.0"	Até 9.4"	9,0	9,5	10						
Até 29.0"	40	2.700m	46	Até 11.9"	Até 9.2"	9,5	10							
Até 30.0"	42	2.800m	48	Até 11.5"	Até 9.0"	10								

ANEXO II

FICHA DE INSCRIÇÃO

COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO PARA SELEÇÃO FN		
INSCRIÇÃO Nº _____		
UNIDADE _____		FOTO 3 X 4
Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>		Tel _____
Data de Nasc.: ____/____/____	Data de Inclusão ____/____/____	
Posto/Graduação. _____	RG _____	Mat. _____
_____	____/____/____	_____
LOCAL	DATA	ASSINATURA DO CANDIDATO

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

--

ANEXO III

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.

Posto ou Graduação/UPM

CPF

Assinatura