

ANEXO II

1º CURSO DE FORÇA TÁTICA DO 2º CIPM - PMTO

TABELAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

TABELA TAF MASCULINO										
PROVAS						IDADES				
Tração na Barra Fixa	Flexão de Braços no Solo	Abdominal Curl-Up	Corrida de 3.000 Metros	Natação Livre 50m	Até 20 Anos	De 21 a 25	De 26 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	Acima de 40 Anos
1	24	32	19'30"	2'00"	-	-	-	-	-	5,0
2	26	34	19'00"	1'55"	-	-	-	-	5,0	5,5
3	28	36	18'30"	1'50"	-	-	-	5,0	5,5	6,0
4	30	38	18'00"	1'45"	-	-	5,0	5,5	6,0	6,5
5	32	40	17'30"	1'40"	-	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
6	34	42	17'00"	1'35"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
7	36	44	16'30"	1'30"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
8	38	46	16'00"	1'25"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
9	40	48	15'30"	1'20"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
10	42	50	15'00"	1'15"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
11	44	52	14'30"	1'10"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
12	46	54	14'00"	1'05"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	-
13	48	56	13'30"	1'00"	8,5	9,0	9,5	10,0	-	-
14	50	58	13'00"	0'55"	9,0	9,5	10,0	-	-	-
15	52	60	12'30"	0'50"	9,5	10,0	-	-	-	-
16	54	62	12'00"	0'45"	10,0	-	-	-	-	-

TABELA TAF FEMININO										
PROVAS						IDADES				
Tração Isométrica na Barra Fixa	Flexão de Braços no Solo (6 apoios)	Abdominal Curl-Up	Corrida de 3.000 Metros	Natação Livre 50m	Até 20 Anos	De 21 a 25	De 26 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	Acima de 40 Anos
0'10"	18	20	21'30"	2'10"	-	-	-	-	-	5,0
0'14"	20	22	21'00"	2'05"	-	-	-	-	5,0	5,5
0'18"	22	24	20'30"	2'00"	-	-	-	5,0	5,5	6,0
0'22"	24	26	20'00"	1'55"	-	-	5,0	5,5	6,0	6,5
0'26"	26	28	19'30"	1'50"	-	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
0'30"	28	30	19'00"	1'45"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
0'34"	30	32	18'30"	1'40"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
0'38"	32	34	18'00"	1'35"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
0'42"	34	36	17'30"	1'30"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
0'46"	36	38	17'00"	1'25"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
0'50"	38	40	16'30"	1'20"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
0'54"	40	42	16'00"	1'15"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	-
0'58"	42	44	15'30"	1'10"	8,5	9,0	9,5	10,0	-	-
1'02"	44	46	15'00"	1'05"	9,0	9,5	10,0	-	-	-
1'06"	46	48	14'30"	1'00"	9,5	10,0	-	-	-	-
1'10"	48	50	14'00"	00'55"	10,0	-	-	-	-	-

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DAS PROVAS

FLEXÃO NA BARRA FIXA
<p>Masculino: O candidato 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, sem tocar os pés ao chão. 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 completa 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. 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.</p> <p>Feminino: A candidata deverá pendurar-se na barra com o dorso das mãos voltadas para o rosto (pronação), respeitando a largura dos ombros, com os braços flexionados em um ângulo de 90° (noventa graus), não podendo receber ajuda para atingir esta posição. O avaliador iniciará a cronometragem do tempo, devendo a avaliada permanecer na posição pelo tempo máximo de 1'10" (um minuto e dez segundos). O avaliador, durante a execução, informará o tempo decorrido a cada 10 (dez) segundos.</p> <p>Uniforme: Educação Física "6ºA".</p>

FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

Masculino: Com o corpo ereto sob 04 (quatro) apoios (mãos e pés), com os braços estendidos e posicionados na mesma largura dos ombros e as palmas das mãos apoiadas no solo com as pontas dos dedos voltadas para frente, o candidato deverá flexionar os braços até atingir um ângulo de 90° (noventa graus) com o antebraço, voltando a posição inicial. O candidato 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.

Feminino: Com o corpo ereto sob 06 (seis) apoios (mãos, joelhos e pés), com os braços estendidos e posicionados na mesma largura dos ombros e as palmas das mãos apoiadas no solo com as pontas dos dedos voltadas para frente, a candidata deverá flexionar os braços até atingir um ângulo de 90° (noventa graus) com o antebraço, voltando a posição inicial. A candidata 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.

Uniforme: Educação Física “6ºA”.

ABDOMINAL CURL-UP

O avaliado colocar-se-á em decúbito dorsal com os joelhos flexionados, os pés ao solo com auxílio de um colaborador sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, os antebraços são cruzados sobre o peito, de forma que toquem no ombro oposto.

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, tangenciado o limite inferior da escápula. Posição de início e retorno de cada execução do exercício.

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, retomando a posição inicial. Executando o número máximo de flexões sucessivas, no ritmo do candidato, porém sem interrupção do movimento.

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.

Uniforme: Educação Física “6ºA”.

CORRIDA DE 3.000 METROS

Na posição inicial de pé o avaliado deverá correr ou andar a distância de 3 Km (três quilômetros), não podendo haver interrupções. O avaliador irá cronometrar o tempo de cada candidato para o término no percurso.

Uniforme: Educação Física “6ºA”.

NATAÇÃO LIVRE

O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água no ponto de partida previsto para a saída e, ao sinal do apito ou comando de voz, sendo acionado o cronômetro, deslocar-se-á 100 (cem) metros em estilo livre.

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

É vedado apoiar o pé no fundo da piscina ou lago, ou usar de outro artifício como meio de

descanso durante a prova, sendo autorizado o uso de toca e óculos de natação e protetor auricular.

Uniforme: Sunga Preta (masculino); Maiô Preto (feminino)