



**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA
E DEFESA SOCIAL
POLÍCIA MILITAR DO PARÁ
AJUDÂNCIA GERAL**



**ADITAMENTO AO BG Nº 007
10 DE JANEIRO DE 2014**

Para conhecimento dos Órgãos subordinados e execução, publico o seguinte:

I PARTE (SERVIÇOS DIÁRIOS)

- **SEM REGISTRO**

II PARTE (ENSINO E INSTRUÇÃO)

• **ATO DA DIRETORIA DE ENSINO E INSTRUÇÃO**

O CEL QOPM ARTHUR RODRIGUES DE MORAES, Diretor de Ensino e Instrução da PMPA, no uso de suas atribuições legais, aprovou as NORMAS REGULADORAS PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO DE OFICIAIS E PRAÇAS E AOS ALUNOS DOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPA.

• **JUSTIFICATIVA:**

O serviço policial constitui importante instrumento do Estado na preservação da Ordem Pública, faz parte de uma categoria considerada estressante e desgastante para o indivíduo que o exerce. É uma profissão que trata com fatores de riscos que envolve capacidades físicas e psicológicas, fatores estes que exigem da pessoa o mínimo de preparo no binômio corpo e mente, evitando possíveis complicações tanto no desempenho profissional quanto no pessoal. E, neste ponto é que a atividade física entra para desempenhar um papel fundamental visando trazer resultados reais e visíveis para estes profissionais.

A atividade física visa trabalhar diretamente na melhora de um conjunto de atributos relacionados ao dia-a-dia, onde pode-se observar que estando o policial militar bem preparado, estará com maiores condições de decisão no momento de atender as ocorrências que lhe são solicitadas. Ocorrências que podem exigir um grande esforço físico, sendo diretamente observado e exigido pelo cidadão que requer atendimento.

O policial militar, profissional da segurança pública, deve entender que necessita manter permanentemente as condições físicas adequadas para o bom desempenho de suas funções, levando em consideração que a atividade física deve ser constituída não só durante o seu curso de formação, mas também como uma atividade diária, a fim de lhe proporcionar a destreza e a condição adequada para o atendimento das ocorrências.

É a partir desta problemática de repensar a necessidade de se praticar uma atividade física que deve haver também uma exigência pessoal de se desenvolver um trabalho mais sistemático, tendo em vista que a continuidade trará grandes benefícios ao ser humano, bem-estar, saúde e melhor desempenho profissional, pois estará mais disposto e, conseqüentemente, produzindo melhor, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças em geral.

Portanto é de extrema relevância aceitar a importância da relação atividade física e o serviço policial militar, e diante disso por se entender que a base deve ser solidificada quanto a esta conscientização e necessidade, foi elaborada a presente proposta com um mesmo critério de notas para todos os cursos de formação da PMPA respeitando-se a idade e sexo, visando uma padronização e a partir daí uma sistematização por parte do futuro profissional.

• NORMAS REGULADORAS PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO DE OFICIAIS E PRAÇAS E AOS ALUNOS DOS CURSOS DE FORMAÇÃO DA PMPA.

As avaliações dos Testes de Avaliação Física e provas da disciplina de Educação (Treinamento) Física Militar – EFM (TFM), que serão realizadas, respectivamente no decorrer das promoções dos Oficiais e Praças da PMPA e dos Cursos de Formação na PMPA, visam avaliar se o policial militar e/ou aluno está em condições físicas plenas para desempenhar as tarefas inerentes ao trabalho policial militar, atribuindo-lhes ao longo da carreira e do curso as respectivas notas ou conceito, de acordo com o desenho curricular, conforme tabelas do anexo I (masculino) e anexo II (feminino).

A avaliação física que será verificada através do Teste de Avaliação Física – TAF consistirá em submeter os alunos à seguinte bateria de testes físicos: **FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA (somente para o sexo masculino), SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA (somente para o sexo feminino), FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO (para os sexos masculino e feminino), FLEXÃO ABDOMINAL NO SOLO (para os sexos masculino e feminino), e CORRIDA EM DOZE MINUTOS (para os sexos masculino e feminino).**

A contagem oficial de tempo e do número de repetições dos policiais militares em cada teste será, exclusivamente, a realizada pelo Instrutor ou auxiliar, este se houver necessidade e nomeado a fim de compor a Comissão de Aplicação do TAF no dia da avaliação.

DESCRIÇÃO DOS TESTES FÍSICOS

I - DO TESTE DE FLEXÃO E SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA (sem tempo).

1. DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DINÂMICO NA BARRA (somente para o sexo masculino)

A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de barra para os candidatos do sexo masculino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: Ao comando de "em posição", o policial militar deverá ficar suspenso na barra horizontal, sendo a largura da pegada aproximadamente a dos ombros. A pegada das mãos deverá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos em extensão, não podendo haver nenhum contato dos pés com o solo e todo o corpo estando completamente na posição vertical;

b) Execução: Ao comando "iniciar", o policial militar deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo e sem hiperextensão do pescoço. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, **corresponderá a um exercício completo.**

1.2 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) Será contado em voz alta o número de repetições realizadas;

b) Quando o exercício não atender ao previsto nesta norma, o avaliador repetirá o número do último exercício realizado de maneira correta;

c) A contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo instrutor ou por um integrante da comissão nomeada;

d) O teste somente será iniciado com o policial militar na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo instrutor ou auxiliar da comissão;

e) Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos, somente aí será contada como um exercício completo;

f) Excepcionalmente e para evitar que os policiais militares mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos;

g) Só será contada a repetição realizada completa e corretamente, iniciando e terminando sempre na posição inicial;

h) A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado como um exercício completo;

i) O executante poderá parar durante o teste, no entanto sem perder contato das mãos com a barra fixa;

j) O movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos.

1.2 **Não** será permitido ao policial militar, quando da realização do teste dinâmico de barra:

- a) Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, salvo o especificado na letra "f" do item 1.1;
- b) Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) Apoiar o queixo na barra;
- d) Após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- e) Utilizar um impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- f) Realizar a "pedalada";
- g) Realizar o "chute";
- h) Não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos;
- i) Estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo dos membros superiores;
- j) Realizar qualquer movimento na articulação dos joelhos;
- k) O teste será encerrado quando o policial militar perder o contato das mãos com a barra, ou realizar um procedimento proibido, previsto neste regulamento.

OBS: Será concedida uma segunda tentativa ao policial militar que **não obtiver** o desempenho (**nota**) mínimo(a) na primeira, após um tempo não menor do que quinze minutos da realização da tentativa inicial.

2. DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA PARA O SEXO FEMININO (com contagem do tempo conforme tabela anexo)

A metodologia para a preparação e a execução do teste de barra para as policiais militares do sexo feminino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: A policial militar deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio, caso necessário. Ao comando de "em posição", a policial militar empunhará a barra em pronação (dorso das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra fixa (sem tocá-la), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e podendo os pés estar em contato com o ponto de apoio.

b) Execução: Ao comando de iniciar, será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da policial militar na posição estendida, e caso haja o ponto de apoio este será retirado, devendo a policial militar permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra e sem apoiá-lo, e o corpo na posição vertical e pernas estendidas, conforme anexo III.

c) O cronômetro será encerrado quando a policial militar:

- 1) Ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;

2) Descumprir qualquer exigência para a realização deste teste, especificada no item 2.1 abaixo.

2.1 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

A contagem do tempo de realização do exercício de forma correta levará em consideração as seguintes observações:

O teste somente será iniciado quando a policial militar estiver na posição inicial correta e após o comando dado pelo Instrutor ou Auxiliar no dia da prova;

Quando o exercício não atender ao previsto nesta norma, o Instrutor ou Auxiliar travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira correta;

A contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo instrutor ou por um integrante da comissão nomeada;

A largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros;

Para evitar que as policiais militares mais altas toquem os pés no solo, será permitida, se houver necessidade, a flexão dos joelhos;

Só será contado o tempo em que a policial militar estiver na posição correta prevista nesta norma.

2.2 Não será permitida a policial militar, quando da realização do teste de sustentação estática na barra fixa:

1. Não manter os cotovelos flexionados e o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar que as policiais militares mais altas toquem os pés no solo estando na posição inicial;

2. Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;

3. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

4. Apoiar o queixo na barra;

5. Realizar a "pedalada";

6. Realizar o "chute";

7. Estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo dos membros superiores.

OBS: Será concedida uma segunda tentativa a policial militar que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não menor do que quinze minutos da realização da tentativa inicial.

II - DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL (em um minuto).

1. DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

O teste a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um silvo curto de apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de abdominal para os alunos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: Os policiais militares deitados de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com os membros, as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, pernas estendidas, os braços atrás da cabeça com os cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Execução: Após o silvo de apito, os policiais militares começarão a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo com os braços estendidos. Em seguida e sem interrupção, os policiais militares deverão voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, **corresponderá a um exercício completo.**

1.1 A contagem correta das execuções levará em consideração as seguintes observações:

3. Na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo com os braços estendidos;

4. O instrutor ou auxiliar irá contar em voz alta o número de repetições realizadas; e quando o exercício não atender ao previsto nesta norma, o Instrutor ou Auxiliar repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

5. A contagem considerada oficial será somente a computada pelo Instrutor ou, por um integrante da comissão nomeada;

6. Ao final de cada repetição, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos e cotovelos completamente estendidos) também devem tocar o solo;

7. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será considerado um exercício completo;

8. Somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova e o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

1.2 Não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de flexão abdominal (em um minuto):

a) Tocar com a(s) mão(s) no solo na primeira fase do teste;

b) Após o início da execução do exercício, receber qualquer tipo de ajuda externa;

c) Ao levantar-se utilizar a ajuda das mãos, seja no solo, seja se puxando em alguma parte do corpo;

d) Levantar uma perna ou as duas para executar o movimento tentando levar os braços à frente;

e) Sair da posição durante a execução do teste, sem que haja autorização do instrutor ou do auxiliar;

f) Fazer qualquer movimento que não seja o explicado na letra “b” do item “1” do teste de flexão abdominal;

g) O teste será encerrado após o silvo de apito, e para efeito de contagem oficial será anotado o último movimento completo até o silvo de apito.

OBS: O teste será realizado em uma única tentativa.

III - DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO.

DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO

a) **Posição inicial:** O(a) policial militar deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo, deixando o corpo em uma posição horizontal em relação ao solo.

b) **Execução:** O(a) policial militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) encoste no solo. Elevará então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, **o que corresponderá a um exercício completo.** Cada policial militar deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do militar e não há limite de tempo.

OBS: As mulheres deverão realizar o exercício com as mãos, joelhos e pés apoiados no solo (**em seis apoios**).

1.1 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) Será contado em voz alta o número de repetições realizadas;

b) Quando o exercício não atender ao previsto nesta norma, o avaliador repetirá o número do último realizado de maneira correta;

c) A contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo instrutor ou por um integrante da comissão nomeada;

d) O teste somente será iniciado com o policial militar na posição completamente horizontal de todo o corpo e após o comando dado pelo instrutor ou auxiliar da comissão;

e) Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos, somente aí será considerada como um exercício completo;

f) A **não** extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado como um exercício completo;

g) O executante poderá parar durante a execução do teste, somente em duas posições: em cima, ou em baixo, sempre mantendo o corpo estendido na horizontal, sem encostar o corpo no solo, ou seja, apenas mantendo contato neste com as mãos e com os pés, e ainda com os joelhos no caso do feminino.

1.2 Não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de flexão de braço no solo:

- a) Após o início da execução do exercício, receber qualquer tipo de ajuda externa;
- b) Sair da posição durante a execução do teste, sem que haja autorização do instrutor ou do auxiliar;
- c) Fazer qualquer movimento que não seja o explicado na letra “b” do item “1” do teste de flexão de braço no solo;
- d) Realizar o movimento de “cobra”;
- e) Não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que esta norma permitir;
- f) Realizar qualquer movimento na articulação dos joelhos;
- g) O teste será encerrado quando o instrutor horizontal que o policial militar não tem mais condições de continuar executando o teste devido as ações não permitidas, ou por motivos de saúde do executante;

OBS: O teste será realizado em uma única tentativa.

IV - DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS.

1. DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS (masculino e feminino).

O (a) policial militar, em uma única tentativa, terá o tempo de doze minutos para percorrer a distância máxima que alcançar, em uma pista oficial de atletismo, ou em local plano previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos para os policiais militares dos sexos masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a. O policial militar poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- b. Os comandos para início e término do teste serão respectivamente: um silvo de apito curto; um silvo de apito longo e um curto;
- c. Será informado o tempo que restar para o término da prova, quando faltar um minuto, através de um silvo de apito longo, porém o policial militar poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo durante a prova;
- d. Ao passar pelo local de início da prova, cada policial militar deverá dizer o seu nome de guerra ou número em voz alta para o Instrutor ou Auxiliar que estiver marcando o seu percurso, e este poderá ou não informá-lo de quantas voltas completou naquele momento, como forma de orientação;

e. Após soar o apito encerrando o teste, o policial militar deverá parar e permanecer no local onde encerrou a prova e aguardar a presença do Instrutor ou Auxiliar que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida, podendo continuar caminhando no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;

f. A caminhada para os policiais militares a partir de 50 anos será executada ininterruptamente como forma de avaliar a condição física do militar, ficando a cargo da comissão aplicadora do teste se o militar será APTO ou INAPTO.

1.1 A correta realização do teste de corrida de doze minutos levará em consideração as seguintes observações:

a. O tempo oficial da prova será controlado pelo relógio do Instrutor ou auxiliar, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;

b. Orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o policial militar não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;

c. A distância percorrida pelo policial militar, a ser considerada oficialmente, será somente a conferida pela comissão.

1.2 Não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

1. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, etc.);

2. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após soar o apito encerrando a prova;

3. Não aguardar a presença do Instrutor ou Auxiliar que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida, ou seja, abandonar a pista antes da liberação;

4. Fazer a ingestão de qualquer tipo de alimento sólido ou líquido durante a execução do teste.

OBS: O teste será realizado em uma única tentativa.

V – DOS DIAS DAS VERIFICAÇÕES DO TAF.

As verificações que caracterizam o desempenho físico individual serão realizadas por meio do Teste de Avaliação Física (TAF), que corresponde a um conjunto de testes aqui especificados, e realizados em um ou dois dias consecutivos, preferencialmente, obedecendo-se à sequência:

a) 1º dia:

(1) Abdominal; e

(2) Flexão de braços no solo.

b) 2º dia:

- (1) Corrida; e
- (2) Flexão na barra fixa e/ou sustentação.

VI - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS SOBRE O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA.

1. Para efeito de entendimento o termo Instrutor poderá ser entendido também como Presidente de Comissão Nomeada ou Membro de Comissão Nomeada; e Auxiliar como aquele convocado pelo Presidente de Comissão para o ato;

2. Para efeito de entendimento da menção final constantes dos anexos I e II, vale saber: E-Excelente; MB-muito bom; B-bom; R-regular; I-insuficiente (inapto).

3. O Uniforme para a realização das provas do TAF será o de Educação Física previsto na PMPA (camiseta branca identificada, meias brancas, tênis e short pretos), ou aquele previsto para a Unidade a que está subordinada;

4. As provas serão realizadas por todos os policiais militares dentro da idade prevista, por ambos os sexos, conforme tabelas anexas;

5. A contagem oficial de tempo, de distância percorrida e do número de repetições dos exercícios realizados pelos policiais militares em cada teste será, exclusivamente, a realizada pelo Instrutor e/ou Auxiliar (e)s, dentro dos critérios estabelecidos nesta norma;

6. Para a promoção a menção e/ou a nota do TAF será o cômputo da somatória das notas de cada exercício dividido pelo número de exercícios exigidos, ou seja, a média aritmética das notas dos exercícios exigidos;

7. Para os alunos a nota e/ou a menção de cada TAF (avaliação da disciplina) será o cômputo da somatória das notas de cada exercício dividido pelo número de exercícios exigidos, ou seja, a média aritmética das notas dos exercícios exigidos;

8. Para o policial militar alcançar o **APTO** em seu resultado final para fins de promoção, o mesmo deve obter no mínimo a menção “R” em cada exercício. Caso obtenha a menção “I” em pelo menos um exercício, será considerado **INAPTO** em seu resultado final;

9. Para os alunos a **nota** Geral dos TAF's, será a média aritmética dos TAF's realizados durante o ano letivo ou curso;

10. Os testes de Flexão de Braço no Solo, Abdominal e Corrida devem ser executados, **preferencialmente**, em terreno plano;

11. Qualquer policial militar apenas poderá ser submetido ao TAF, após ser avaliado e considerado previamente **APTO** na inspeção de saúde realizada pela JPIS e/ou pelo médico perito isolado no interior do Estado, sendo que os exames de saúde têm validade de 01 (um) ano para fins de homologação;

12. Caso a militar esteja em período gestacional, a mesma apenas poderá participar do TAF se for previamente **APTA** no exame de saúde para o referido ato, e ainda mediante Laudo Médico autorizando sua participação na execução dos exercícios;

13. Qualquer teste será interrompido imediatamente se o instrutor atestar que o executante não tem condições, por motivos de saúde, de continuar o teste, devendo constar em seu relatório final;

14. Todo e qualquer TAF Oficial apenas poderá ser realizado com a presença de uma equipe médica a qual deverá fazer todo o acompanhamento da execução dos exercícios físicos, bem como, de uma ambulância equipada (com UTI móvel) à disposição para qualquer eventualidade/apoio na área de saúde;

15. O policial militar que alegar incapacidade física temporária para os dias do TAF, deverá fazer a entrega ao presidente da comissão de Atestado Médico devidamente homologado por um oficial médico da PMPA, ou informado através da ATA de inspeção de saúde para aquele ato. A partir desta data o referido policial militar terá 30 dias para realizar o TAF de 2ª chamada (data prevista pela Diretoria de Pessoal), última oportunidade de realizar o TAF para promoção;

16. O policial militar que alegar incapacidade física permanente para realização dos exercícios constantes do TAF, deverá ser inspecionado pela Junta de Saúde da PMPA, e este caso ateste que o mesmo é portador de incapacidade física definitiva, porém considerada compatível com o serviço ativo, constando em ato oficial, conforme laudo final da junta de inspeção de saúde, deverá ser nomeada uma comissão para que seja realizado um TAF alternativo (adaptado);

17. A avaliação física através do TAF é pré-requisito para a obtenção da menção e/ou da nota, e sua validade para fins de homologação, é de 06 (seis) meses à contar da data de sua última realização, devendo o policial militar comparecer no local para solicitá-la;

18. Todo policial militar deverá ser submetido ao TAF periodicamente (ao menos uma vez por ano), conforme demanda de cada Comando, e aqueles que não forem aptos deverão novamente ser submetidos ao TAF no prazo de até 60 (sessenta) dias da data de sua realização;

19. Os casos omissos a esta norma serão resolvidos pelo Instrutor, ou pela autoridade delegante (Chefe da Divisão de Ensino, Coordenador/Supervisor do curso, Diretor de Ensino e Instrução, Diretor de Pessoal, outros), e caso necessário, a superior consideração do Comandante Geral da Corporação.

Quartel em Belém-PA, 26 de dezembro de 2013.

ARTHUR RODRIGUES DE MORAES – CEL QOPM RG 16233
Diretor de Ensino e Instrução

MARCO ANTÔNIO SOUZA MACHADO – CEL QOPM RG 8115
Instrutor de Educação Física

HEYDER CALDERARO MARTINS – TEN CEL QOPM RG 16215
Subdiretor de Ensino e Instrução

JÚLIO ILDEFONSO DAMASCENO FERREIRA – MAJ QOPM RG 26288
Chefe da Seção da Educação Física da DEI

DIÓGENES AURÉLIO COUTO BRAGA – CAP QOPM RG 29930
Instrutor de Educação Física

ANEXO I
ÍNDICES DO TAF MASCULINO

TABELA I

CORRIDA em 12 MINUTOS (Masculino)							
IDADE NOTA	Conc	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	3200	3.000	2.800	2.600	2.400	2.100
9,50	MB	3.100 a 3.199	2.900 a 2.999	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.000 a 2.099
9,00		3.000 a 3.099	2.800 a 2.899	2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	1.900 a 1.999
8,50		2.900 a 2.999	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.800 a 1.899
8,00		2.800 a 2.899	2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	2.000 a 2.099	1.700 a 1.799
7,50		2.600 a 2.799	2.400 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.900 a 1.999	1.600 a 1.699
7,00	B	2.400 a 2.599	2.200 a 2.399	2.100 a 2.299	2.000 a 2.099	1.800 a 1.899	1.500 a 1.599
6,50	R	2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.900 a 2.099	1.800 a 1.999	1.700 a 1.799	1.400 a 1.499
6,00		2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.700 a 1.899	1.600 a 1.799	1.500 a 1.699	1.300 a 1.399
Até 5,99	I	Até 1.999	Até 1.799	Até 1.699	Até 1.599	Até 1.499	Até 1.299

TABELA II

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Masculino)					
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 ou mais
10,00	E	10	09	08	ISENTO OBS: Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota/menção.
09,50	MB	09	08	07	
09,00		08	07	06	
08,50		07	06	05	
08,00		06	05	04	
07,50		05	04	03	
07,00	B	04	03	02	
06,50	R	03	02	01	
06,00		02	----	----	
Até 05,99	I	Até 01	Até 01	00	

TABELA III

ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (Masculino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	54	51	48	45	42	38
09,50	MB	51 a 53	48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	35 a 37
09,00		48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	32 a 34
08,50		45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	29 a 31
08,00		42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	26 a 28
07,50	B	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	23 a 25
07,00		36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	20 a 22
06,50	R	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	17 a 19
06,00		30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	14 a 16
Até 05,99	I	Até 29	Até 26	Até 23	Até 20	Até 17	Até 13

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO em QUATRO APOIOS (Masculino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	39	37	35	33	31	27
09,50	MB	37 a 38	35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	25 a 26
09,00		35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	23 a 24
08,50		33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	21 a 22
08,00		31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	19 a 20
07,50	B	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	17 a 18
07,00		27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	15 a 16
06,50	R	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	13 a 14
06,00		23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	15 a 16	11 a 12
Até 05,99	I	Até 22	Até 20	Até 18	Até 16	Até 14	Até 10

ANEXO II
ÍNDICES DO TAF FEMININO

TABELA V

CORRIDA em 12 MINUTOS (Feminino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	2.800	2.600	2.400	2.200	2.000	1.800
9,50	MB	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.900 a 1.999	1.700 a 1.799
9,00		2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	2.000 a 2.099	1.800 a 1.899	1.600 a 1.699
8,50		2.400 a 2.599	2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.900 a 1.199	1.700 a 1.799	1.500 a 1.599
8,00		2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.600 a 1.899	1.500 a 1.699	1.400 a 1.499
7,50	B	2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.700 a 1.799	1.500 a 1.599	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399
7,00		1.800 a 1.999	1.600 a 1.799	1.500 a 1.699	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299
6,50	R	1.700 a 2.799	1.500 a 1.599	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299	1.100 a 1.199
6,00		1.600 a 1.699	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299	1.100 a 1.199	1.000 a 1.099
Até 5,99	I	Até 1.599	Até 1.399	Até 1.299	Até 1.199	Até 1.099	Até 0.999

TABELA VI

SUSTENTAÇÃO EStÁTICA NA BARRA FIXA (Feminino)					
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 ou mais
10,00	E	20"	18"	16"	ISENTO OBS: Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota/menção.
09,50	MB	19" a 19"99	17" a 17"99	15" a 15"99	
09,00		18" a 18"99	16" a 16"99	14" a 14"99	
08,50		17" a 17"99	15" a 15"99	13" a 13"99	
08,00		16" a 16"99	14" a 14"99	12" a 12"99	
07,50	B	15" a 15"99	13" a 13"99	11" a 11"99	
07,00		14" a 14"99	12" a 12"99	10" a 10"99	
06,50	R	13" a 13"99	11" a 11"99	09" a 09"99	
06,00		12" a 12"99	10" a 10"99	08" a 08"99	
Até 05,99	I	Até 11"99	Até 9"99	Até 7"99	

TABELA VII

ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (feminino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	51	48	45	42	39	35
09,50	MB	48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	32 a 34
09,00		45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	29 a 31
08,50		42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	26 a 28
08,00		39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	23 a 25
07,50	B	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	20 a 22
07,00		33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	17 a 19
06,50	R	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	14 a 16
06,00		27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	15 a 17	11 a 13
Até 05,99	I	Até 26	Até 23	Até 20	Até 17	Até 14	Até 10

TABELA VIII

FLEXÃO DE BRAÇO em SEIS APOIOS (Feminino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	39	37	35	33	31	27
09,50	MB	37 a 38	35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	25 a 26
09,00		35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	23 a 24
08,50		33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	21 a 22
08,00		31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	19 a 20
07,50	B	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	17 a 18
07,00		27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	15 a 16
06,50	R	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	13 a 14
06,00		23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	15 a 16	11 a 12
Até 05,99	I	Até 22	Até 20	Até 18	Até 16	Até 14	Até 10

**ANEXO III
POSICIONAMENTO DURANTE A EXECUÇÃO DA SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA
FIXA
(INCLUSÃO)**

Figura 1 – Sustentação estática na barra fixa – posição correta



Figura 2 – Sustentação estática na barra fixa – posição correta (detalhe)



**TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA – TAF
MAPA COMPARATIVO**

1. Justificativa

O mesmo da proposta.

2. Considerações Iniciais

- a) O índice mínimo (R) do **TAF masculino na corrida** permaneceu inalterado, ocorrendo apenas um acréscimo nas menções “B” e “MB” (100/200m);
- b) Houve um acréscimo no índice mínimo (R) do **TAF feminino na corrida** (200m);
- c) A necessidade de **inclusão dos exercícios** para os policiais militares a partir de **50 anos (peculiaridade da profissão)**;
- d) Houve um **acréscimo** no índice mínimo (R) do TAF masculino e feminino no **abdominal (02 repetições)**, bem como a **diminuição** do índice máximo em **2 repetições**;
- e) Houve um acréscimo no índice mínimo (R) e (B) do TAF masculino e feminino na **flexão de braço (03 repetições)**;
- f) **Mudança** no critério de cobrança da **flexão na barra fixa** (masculina), com a **proposta de inclusão de menção** (I, R....E) ao invés de apenas o apto/inapto, com alteração no quantitativo do nº de repetições, bem como a mensuração de nota no caso de alunos;
- g) Necessidade de inclusão da **sustentação estática na barra fixa** (feminino) devido as peculiaridades da profissão conforme justificativa na proposta, tendo em vista inclusive que há uma cobrança no ingresso na PMPA e durante a formação;
- h) Propõe-se um **quadro único com índice / menção / nota**, respeitando-se sempre o critério de idade.

3. Quadros Comparativos

a) Corrida Masculina

FAIXA ETÁRIA		DISTÂNCIA (m) / TEMPO – 12 min				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	** 1999	2000 - 2299	2300 - 2799	2800 - 3199	3200 **
	26 - 33	** 1799	1800 - 2099	2100 - 2599	2600 - 2999	3000 **
B	34 - 39	**1699	1700 - 1899	1900 - 2399	2400 - 2799	2800 **
	40 - 45	** 1599	1600 - 1799	1800 - 2199	2200 - 2599	2600 **
	46 - 49	** 1499	1500 - 1699	1700 - 2099	2100 - 2399	2400 **

ADITAMENTO AO BG N° 007 – 10 JAN 2014

CORRIDA em 12 MINUTOS (Masculino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	3200	3.000	2.800	2.600	2.400	2.100
9,50	MB	3.100 a 3.199	2.900 a 2.999	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.000 a 2.099
9,00		3.000 a 3.099	2.800 a 2.899	2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	1.900 a 1.999
8,50		2.900 a 2.999	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.800 a 1.899
8,00		2.800 a 2.899	2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	2.000 a 2.099	1.700 a 1.799
7,50	B	2.600 a 2.799	2.400 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.900 a 1.999	1.600 a 1.699
7,00		2.400 a 2.599	2.200 a 2.399	2.100 a 2.299	2.000 a 2.099	1.800 a 1.899	1.500 a 1.599
6,50	R	2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.900 a 2.099	1.800 a 1.999	1.700 a 1.799	1.400 a 1.499
6,00		2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.700 a 1.899	1.600 a 1.799	1.500 a 1.699	1.300 a 1.399
Até 5.99	I	Até 1.999	Até 1.799	Até 1.699	Até 1.599	Até 1.499	Até 1.299

OBS¹: O índice mínimo (R) do TAF masculino na **corrida** permaneceu inalterado, ocorrendo apenas um acréscimo nas menções “B” e “MB” (100/200m);

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares a partir de 50 anos (peculiaridade da profissão).

b) Corrida feminina

FAIXA ETÁRIA		DISTÂNCIA (m) / TEMPO – 12 min				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	** 1399	1400 - 1699	1700 - 2199	2200 - 2599	2600 **
	26 - 33	** 1199	12800 - 1499	1500 - 1999	2000 - 2399	2400 **
B	34 - 39	**1099	1100 - 1299	1300 - 1799	1800 - 2199	2200 **
	40 - 45	** 999	1000 - 1199	1200 - 1599	1600 - 1999	2000 **
	46 - 49	** 899	900 - 1099	1100 - 1499	1500 - 1799	1800 **

ADITAMENTO AO BG N° 007 – 10 JAN 2014

CORRIDA em 12 MINUTOS (Feminino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	2.800	2.600	2.400	2.200	2.000	1.800
9,50	MB	2.700 a 2.799	2.500 a 2.599	2.300 a 2.399	2.100 a 2.199	1.900 a 1.999	1.700 a 1.799
9,00		2.600 a 2.699	2.400 a 2.499	2.200 a 2.299	2.000 a 2.099	1.800 a 1.899	1.600 a 1.699
8,50		2.400 a 2.599	2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.900 a 1.199	1.700 a 1.799	1.500 a 1.599
8,00		2.200 a 2.399	2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.600 a 1.899	1.500 a 1.699	1.400 a 1.499
7,50	B	2.000 a 2.199	1.800 a 1.999	1.700 a 1.799	1.500 a 1.599	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399
7,00		1.800 a 1.999	1.600 a 1.799	1.500 a 1.699	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299
6,50	R	1.700 a 2.799	1.500 a 1.599	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299	1.100 a 1.199
6,00		1.600 a 1.699	1.400 a 1.499	1.300 a 1.399	1.200 a 1.299	1.100 a 1.199	1.000 a 1.099
Até 5.99	I	Até 1.599	Até 1.399	Até 1.299	Até 1.199	Até 1.099	Até 0.999

OBS¹: Houve um acréscimo no índice mínimo (R) do TAF feminino na **corrida** (200m);

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares a partir de 50 anos (peculiaridade da profissão).

c) Abdominal masculina

FAIXA ETÁRIA		FLEXÕES				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	** 27	28 - 36	37 - 45	46 - 55	56 **
	26 - 33	** 24	25 - 34	35 - 42	43 - 52	53 **
B	34 - 39	** 21	22 - 31	32 - 39	40 - 49	50 **
	40 - 45	** 18	19 - 28	29 - 36	37 - 46	47 **
	46 - 49	** 16	17 - 25	26 - 33	34 - 43	44 **

ADITAMENTO AO BG N° 007 – 10 JAN 2014

ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (Masculino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	54	51	48	45	42	38
09,50	MB	51 a 53	48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	35 a 37
09,00		48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	32 a 34
08,50		45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	29 a 31
08,00		42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	26 a 28
07,50	B	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	23 a 25
07,00	R	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	20 a 22
06,50		33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	17 a 19
06,00		30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	14 a 16
Até 05,99	I	Até 29	Até 26	Até 23	Até 20	Até 17	Até 13

OBS: Houve um acréscimo no índice mínimo (R) do TAF masculino e feminino no abdominal (2), bem como a **diminuição** do índice máximo em **2 repetições**.

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares a partir de 50 anos (peculiaridade da profissão).

d) Abdominal feminina

FAIXA ETÁRIA		FLEXÕES				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	** 22	23 - 31	32 - 40	41 - 50	51 **
	26 - 33	** 19	20 - 29	30 - 37	38 - 47	48 **
B	34 - 39	** 16	17 - 26	27 - 34	35 - 44	45 **
	40 - 45	** 13	14 - 23	24 - 31	32 - 41	42 **
	46 - 49	** 11	12 - 20	21 - 28	29 - 38	39 **

ADITAMENTO AO BG N° 007 – 10 JAN 2014

ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (Feminino)							
IDADE NOTA	Conceit o	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	51	48	45	42	39	35
09,50	MB	48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	32 a 34
09,00		45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	29 a 31
08,50		42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	26 a 28
08,00		39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	23 a 25
07,50	B	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	20 a 22
07,00		33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	17 a 19
06,50	R	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	14 a 16
06,00		27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	15 a 17	11 a 13
Até 05,99	I	Até 26	Até 23	Até 20	Até 17	Até 14	Até 10

OBS: Houve um acréscimo no índice mínimo (R) do TAF masculino e feminino no abdominal (4).

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares a partir de 50 anos (peculiaridade da profissão).

e) Flexão de braço masculina e feminina

FAIXA ETÁRIA		FLEXÕES				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	** 19	20 - 23	24 - 30	31 - 37	38 **
	26 - 33	** 17	18 - 21	22 - 28	29 - 35	36 **
B	34 - 39	** 15	16 - 19	20 - 26	27 - 33	34 **
	40 - 45	** 13	14 - 17	18 - 24	25 - 31	32 **
	46 - 49	** 11	12 - 15	16 - 22	23 - 29	30 **

ADITAMENTO AO BG N° 007 – 10 JAN 2014

FLEXÃO DE BRAÇO em QUATRO APOIOS (Masculino) e FLEXÃO DE BRAÇO em SEIS APOIOS (Masculino)							
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 ou mais
10,00	E	39	37	35	33	31	27
09,50	MB	37 a 38	35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	25 a 26
09,00		35 a 36	33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	23 a 24
08,50		33 a 34	31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	21 a 22
08,00		31 a 32	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	19 a 20
07,50	B	29 a 30	27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	17 a 18
07,00		27 a 28	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	15 a 16
06,50	R	25 a 26	23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	13 a 14
06,00		23 a 24	21 a 22	19 a 20	17 a 18	15 a 16	11 a 12
Até 05,99	I	Até 22	Até 20	Até 18	Até 16	Até 14	Até 10

OBS¹: Houve um acréscimo no índice mínimo (R) e (B) do TAF masculino e feminino na **flexão de braço** (3).

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares a partir de 50 anos (peculiaridade da profissão).

e) Flexão na barra fixa (masculina)

FAIXA ETÁRIA	FLEXÕES
18 - 25	6
26 - 33	4

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Masculino)					
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 ou mais
10,00	E	10	09	08	ISENTO OBS: Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota/menção.
09,50	MB	09	08	07	
09,00		08	07	06	
08,50		07	06	05	
08,00		06	05	04	
07,50	B	05	04	03	
07,00		04	03	02	
06,50	R	03	02	01	
06,00		02	----	----	
Até 05,99	I	Até 01	Até 01	00	

OBS: Mudança no critério de cobrança da **flexão na barra fixa** (masculina), com a proposta de inclusão de menção (I, R....E) ao invés de apenas o apto/inapto, com alteração no quantitativo do nº de repetições, bem como a mensuração de notas no caso de alunos.

OBS²: A necessidade de inclusão do exercício para os policiais militares de 34 a 39 anos (peculiaridade da profissão).

g) Sustentação estática na barra fixa (feminino): INCLUSÃO

SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA (Feminino)					
IDADE NOTA	Conceito	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 ou mais
10,00	E	20"	18"	16"	ISENTO OBS: Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota/menção.
09,50	MB	19" a 19"99	17" a 17"99	15" a 15"99	
09,00		18" a 18"99	16" a 16"99	14" a 14"99	
08,50		17" a 17"99	15" a 15"99	13" a 13"99	
08,00		16" a 16"99	14" a 14"99	12" a 12"99	
07,50	B	15" a 15"99	13" a 13"99	11" a 11"99	
07,00		14" a 14"99	12" a 12"99	10" a 10"99	
06,50	R	13" a 13"99	11" a 11"99	09" a 09"99	
06,00		12" a 12"99	10" a 10"99	08" a 08"99	
Até 05,99	I	Até 11"99	Até 9"99	Até 7"99	

OBS: Necessidade de inclusão da **sustentação estática na barra fixa** (feminino) devido as peculiaridades da profissão conforme justificativa na proposta, tendo em vista inclusive que há uma cobrança somente para o ingresso na PMPA e durante a formação.

Figura 1 - Sustentação Estática na barra Fixa (posição correta)



Figura 2 - Sustentação Estática na barra Fixa (posição correta (detalhe))



4. Considerações Finais:

- a. Propõe-se um **quadro único** com **índice / menção / nota**, respeitando-se sempre o critério de idade;
- b. As **mudanças mais significativas** ocorrem na alteração de critérios de cobrança para inclusão da menção para a **flexão da barra fixa (masculino)** e em seu quantitativo do nº de repetições, bem como a mensuração de notas no caso dos os alunos; e na **sustentação estática da barra fixa (feminino)**, com a inclusão deste exercício;
- c. Segue anexa a proposta, caso aprovada, uma minuta de portaria com o prazo para entrar em vigor em 90(noventa), ou 03 (três) meses, com tempo hábil para que todos os policiais militares possam adequar-se ao novo padrão;
- d. Com isso, **para efeito de promoção este novo padrão entraria em vigor efetivamente para a Promoção de 25 SET 2014**;
- e. Para os **novos alunos CFO e CFSD a partir de suas entradas nos Cursos de Formação**, e para os alunos do **CFO atual**, à partir de sua entrada **no próximo ano letivo**.

JÚLIO ILDEFONSO DAMASCENO **FERREIRA** – MAJ QOPM RG 26288
Chefe da Seção da Educação Física da DEI

III PARTE (ASSUNTOS GERAIS E ADMINISTRATIVOS)

1 - ASSUNTOS GERAIS

A) ALTERAÇÕES DE OFICIAIS

- SEM REGISTRO

B) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS ESPECIAIS

- SEM REGISTRO

C) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS

- SEM REGISTRO

D) ALTERAÇÕES DE INATIVOS

- SEM REGISTRO

2 - ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS

- SEM REGISTRO

IV PARTE (JUSTIÇA E DISCIPLINA)
--

- SEM REGISTRO

ASSINA:

GABRIEL GIRÃO DA SILVA - MAJ QOPM RG 18345
SECRETÁRIO DA AJUDÂNCIA GERAL DA PMPA
RESP. PELA AJUDÂNCIA GERAL DA PMPA