



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL  
COORDENAÇÃO-GERAL DE RECURSOS HUMANOS**

**INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 005/2009 – CGRH/DPRF, DE 11 DE AGOSTO DE 2009**

*Regulamenta a aplicação do exame de capacidade física no processo seletivo de admissão ao cargo de Policial Rodoviário Federal.*

O COORDENADOR-GERAL DE RECURSOS HUMANOS DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL, no uso da atribuição que lhe confere o inciso XI do art. 41 do Regimento Interno do Departamento de Polícia Rodoviária Federal, aprovado pela Portaria do Ministério da Justiça nº 1.375, de 02 de agosto de 2007, observado o disposto no inciso VI do art. 5º da Lei 8.112, de 11 de dezembro de 1990, e considerando a necessidade de definir os padrões exigidos dos candidatos no exame de capacidade física do concurso público de admissão ao cargo de Policial Rodoviário Federal a que se refere o art. 3º da Lei nº 9.654, de 2 de junho de 1998, resolve:

Art. 1º Estabelecer os critérios e regular a aplicação do exame de capacidade física nos concursos públicos de admissão ao cargo de Policial Rodoviário Federal.

Parágrafo único. Para efeitos desta Instrução, considera-se:

I - exame de Capacidade Física: conjunto de avaliações físicas, de caráter eliminatório, realizadas pelos candidatos ao cargo de Policial Rodoviário Federal, em ordem pré-estabelecida, mediante apresentação de atestado médico específico; e

II - avaliação da Capacidade Física: teste em atividade física específica, com pontuação mínima e máxima, de caráter eliminatório, componente do exame de capacidade física.

### Capítulo I

#### Das Disposições Preliminares

Art. 2º Os candidatos convocados nos termos do edital respectivo deverão submeter-se ao exame de capacidade física nos termos desta Instrução Normativa. A condição física exigida é a mínima para suportar, física e organicamente, as exigências próprias do Curso de Formação Profissional, segunda fase do concurso público, bem como desempenhar com eficiência a função policial.

§ 1º Para submeter-se ao Exame de Capacidade Física, o candidato deverá apresentar atestado médico específico que o habilite à realização das avaliações previstas nesta IN;

§ 2º O candidato que deixar de apresentar o atestado médico previsto no inciso I do parágrafo único do Art. 1º desta IN, no momento de sua identificação, será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do concurso;

§ 3º Quaisquer casos de alterações orgânicas permanentes ou temporárias, tais como estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, ou outros que impossibilitem o candidato de submeter-se aos testes ou diminuam sua capacidade física e/ou orgânica não serão aceitos para fins de tratamento diferenciado por parte da Administração;

§ 4º Os trajés e calçados para a realização da prova de capacidade física serão de livre escolha do

candidato, obedecidas as restrições específicas para cada prova;

§ 5º A realização de qualquer exercício preparatório para a prova de capacidade física será de responsabilidade do candidato.

Art. 3º O exame de capacidade física constará de 3 (três) avaliações, especificadas a seguir:

I - teste em barra fixa;

II - teste de impulsão horizontal;

III - teste de corrida de doze minutos.

Parágrafo único. As avaliações serão aplicadas de forma seqüencial, observando-se a ordem estabelecida neste artigo, com intervalo mínimo de 10 (dez) minutos entre cada teste.

Art. 4º O exame de capacidade física terá caráter apenas eliminatório e os candidatos serão considerados APROVADOS ou REPROVADOS, de acordo com o seu desempenho, conforme as normas desta Instrução Normativa.

Art. 5º O candidato será considerado APROVADO no exame de capacidade física se, submetido a todas as avaliações mencionadas no artigo 3º, atingir o desempenho mínimo de 2,0 (dois) pontos em cada avaliação e média aritmética de 3,0 (três) pontos no conjunto das avaliações conforme o artigo 11 desta Instrução Normativa.

Art. 6º O candidato que não obtiver a pontuação mínima exigida em qualquer das avaliações não poderá prosseguir na realização das demais, sendo, de imediato, considerado REPROVADO no exame de capacidade física e, por conseguinte, eliminado do concurso, não sendo permitida a sua permanência no local de prova.

Art. 7º. Será considerado REPROVADO no exame de capacidade física e, conseqüentemente, eliminado do concurso público o candidato que:

I - deixar de realizar alguma das avaliações de capacidade física;

II - não obtiver o mínimo de 2 (dois) pontos em cada uma das avaliações;

III - não obtiver a média aritmética de, no mínimo, 3 (três) pontos no conjunto das avaliações;

IV - não apresentar atestado médico específico.

Art. 8º. Os desempenhos exigidos nos testes de barra fixa, de impulsão horizontal e de corrida de doze minutos destinam-se à avaliação da força e da resistência muscular e da capacidade aeróbia que um candidato precisa possuir para obter êxito no Curso de Formação Profissional e para o bom desempenho das atividades policiais.

Art. 9º A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos.

Art. 10 Nenhum candidato poderá alegar o desconhecimento da presente IN ou utilizar-se de artifícios de forma a prejudicar o processo seletivo.

## CAPÍTULO II

### Especificações dos critérios

#### Seção I

#### Dos critérios para pontuação

Art. 11 Os desempenhos apresentados nos testes de capacidade física terão as seguintes pontuações:

I - Teste de Barra fixa:

MASCULINO		FEMININO	
Numero de flexões	Pontos	Tempo em suspensão	Pontos
De zero a 2	0,0 (eliminado)	De zero segundo a 6 segundos	0,0 (eliminado)
3	2	De 7 segundos a 9 segundos	2
4	3	De 10 segundos a 12 segundos	3
5	4	De 13 segundos a 15 segundos	4
Igual ou superior a 6	5	Igual ou superior a 16 segundos	5

## II - Impulsão Horizontal:

Distância		Pontos
MASCULINO	FEMININO	
Abaixo de 1,70m	Abaixo de 1,30m	0,00 (eliminado)
De 1,70m a 1,79m	De 1,30m a 1,39m	2
De 1,80m a 1,89m	De 1,40m a 1,49m	3
De 1,90m a 1,99m	De 1,50m a 1,59m	4
Igual ou superior a 2,00m	Igual ou superior a 1,60m	5

## III - Teste de Corrida de doze minutos:

MASCULINO		FEMININO	
Distância (metros)	Pontos	Distância (metros)	Pontos
De zero a 2.000m	0 (eliminado)	De zero a 1.600m	0 (eliminado)
De 2.001m a 2.200m	2	De 1.601m a 1.800m	2
De 2.201m a 2.400m	2,5	De 1.801m a 2.000m	2,5
De 2.401m a 2.600m	3	De 2.001m a 2.200m	3
De 2.601m a 2.800m	3,5	De 2.201m a 2.400m	3,5
De 2.801m a 3.000m	4	De 2.401m a 2.600m	4
De 3.001m a 3.200m	4,5	De 2.601m a 2.800m	4,5
Igual ou superior a 3.201m	5	Igual ou superior a 2.801m	5

### Seção II

Da forma de execução do teste de barra fixa

#### Subseção I

#### Teste Masculino

Art. 12 A metodologia para a preparação e execução do teste de BARRA FIXA para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes aspectos:

I - posição inicial: o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição,

devido manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;

II - execução: inicia-se o movimento com a flexão do braço até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim considerado um movimento completo (uma flexão). O movimento só se completa com a total extensão dos braços. A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerada um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato;

III - não será permitido ao candidato do sexo masculino quando da realização do teste de BARRA FIXA:

- a) tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de perna(s) para evitar o toque no solo;
- b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou
- d) apoiar o queixo na barra.

IV - quando da realização do teste de BARRA FIXA, cada candidato do sexo masculino terá 1 (uma) tentativa para apresentar o desempenho mínimo exigido. Caso não consiga a pontuação mínima, será concedido o direito à segunda tentativa, no mínimo, 10 (dez) minutos após a primeira tentativa;

V - será considerado eliminado o candidato que não alcançar a pontuação mínima na(s) tentativa(s) realizada(s), em conformidade com o artigo 6º desta IN.

#### Subseção II Teste Feminino

Art. 13 A metodologia para a preparação e execução do teste de suspensão em BARRA FIXA para as candidatas obedecerá aos seguintes aspectos:

I- posição inicial: a candidata deverá pendurar-se na barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, sem nela apoiar-se, podendo receber ajuda para atingir essa posição;

II - Execução: depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição. Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido;

III - Será proibido à candidata quando da realização do teste de suspensão em BARRA FIXA:

- a) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- b) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- c) permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra; ou
- d) apoiar o queixo na barra.

IV - quando da realização do teste de suspensão em BARRA FIXA, cada candidata terá 1 (uma) tentativa para alcançar a performance mínima exigida. Caso não consiga a pontuação mínima, será concedido o direito à segunda tentativa, no mínimo, 10 (dez) minutos após a primeira;

V - será considerada eliminada a candidata que não alcançar a pontuação mínima na(s) tentativa(s) realizada(s), em conformidade com o artigo 6º desta IN.

#### Seção III Da forma de execução do teste de impulsão horizontal

Art. 14 A metodologia para a preparação e execução do teste de impulsão horizontal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

I - ao comando "em posição", o candidato deverá posicionar-se atrás da linha de medição inicial (5cm de largura - fazendo parte do valor medido), em pé, estático, pés paralelos sem tocar a linha;

II - ao comando "iniciar", o candidato saltará à frente com movimento simultâneo dos pés. A marcação da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na

marcação, até a marca no solo de qualquer parte do corpo do candidato que estiver mais próxima da linha de medição inicial;

III - a referência para a marcação da distância do salto será a última parte do corpo do candidato que tocar o solo, considerando-se como tal aquela mais próxima da linha de saída.

Art. 15 Não será permitido ao candidato quando da realização do teste:

I - receber qualquer tipo de ajuda física;

II - utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;

III - perder o contato com o solo de qualquer um dos pés antes da impulsão;

IV - tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial (salto "queimado");

V - projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.

Art. 16 O teste de impulsão horizontal será realizado em piso adequado, numa superfície rígida, plana e uniforme.

Art. 17 O candidato terá 1 (uma) tentativa para alcançar a performance mínima exigida.

I - Caso o candidato não consiga a pontuação mínima, ser-lhe-á concedido o direito à segunda tentativa, 10 (dez) minutos, no mínimo, após a primeira tentativa, para alcançar a pontuação mínima;

II - será considerado eliminado o candidato (a) que, nas duas tentativas, tiver "queimado o salto"(pisar na linha de medição inicial);

III - Será considerado eliminado o candidato que não alcançar a pontuação mínima na(s) tentativa(s) realizada(s), em conformidade com o artigo 6º desta IN.

#### Seção V

##### Da forma de execução do teste de corrida de doze minutos

Art. 18 A metodologia para a preparação e a execução do teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS dos candidatos do sexo masculino ou feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

I - O candidato deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo de 12 minutos, observando a pontuação mínima para classificação, conforme item IV do artigo 11 desta IN;

II - O candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;

II - Caso o candidato não consiga a pontuação mínima, ser-lhe-á concedido o direito à segunda tentativa, 72 (setenta e duas) horas, no mínimo, após a primeira tentativa, para alcançar a pontuação mínima.

Art. 19 Não será permitido ao candidato quando do teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS:

I - depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II - deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal; ou

III - dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Art. 20 O teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas, e destacados os pontos de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e do sexo feminino.

Art. 21 O teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS terá seu início e término marcados por emissão de sinal sonoro. Após o sinal de término, será vedado ao candidato se deslocar para frente ou para trás antes da liberação da banca examinadora.

Seção VI  
Das Disposições Gerais e Finais

Art. 22 Os imprevistos ocorridos durante a realização de cada prova de capacidade física serão decididos pelo presidente da banca examinadora, ouvido o representante deste Departamento.

Art. 23 A prova de capacidade física deverá ser aplicada por uma banca examinadora presidida por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física.

Art. 24 O candidato que infringir qualquer proibição prevista nesta IN ou no edital que rege o certame, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.

Art. 25 As dúvidas surgidas na aplicação desta IN serão dirimidas pela Coordenação de Ensino deste Departamento.

Art. 26 Revoga-se a Instrução Normativa nº 1, de 25 de setembro de 2007 e as demais disposições em contrário.

Art. 27 Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

**SÉRGIO MAX BASTOS LINS**  
Coordenador-Geral de Recursos Humanos/DPRF