



INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5, DE 31 DE JANEIRO DE 2012

Regulamenta os critérios para aplicação do Exame de Capacidade Física nos concursos públicos para provimento do cargo de policial rodoviário federal.

A DIRETORA-GERAL DA POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 101, inciso XX, do Regimento Interno da Polícia Rodoviária Federal, instituído pela Portaria nº 1.375, de 2 de agosto de 2007, do Senhor Ministro de Estado da Justiça, publicada no Diário Oficial da União de 6 de agosto de 2007;

CONSIDERANDO o disposto no art. 37, inciso II, da Constituição Federal, e na Lei no 9.654, de 2 de junho de 1998,

RESOLVE:

Art. 1º Estabelecer os critérios e regulamentar a aplicação do Exame de Capacidade Física nos concursos públicos de admissão ao cargo de policial rodoviário federal.

CAPÍTULO I

DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 2º O Exame de Capacidade Física, de caráter eliminatório, é a segunda etapa da primeira fase do concurso público para provimento do cargo de policial rodoviário federal.

Art. 3º Para efeitos desta Instrução Normativa, 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 preestabelecida, mediante apresentação de Atestado Médico específico, nos moldes do Anexo; e

II - Avaliação da Capacidade Física: teste em atividade física específica, com desempenho mínimo determinado, de caráter eliminatório, componente do Exame de Capacidade Física.

Art. 4º Para submeter-se ao Exame de Capacidade Física, o candidato deverá apresentar Atestado Médico (Anexo), emitido, no máximo, 30 (trinta) dias antes da realização dos testes, habilitando-o especificamente à realização das avaliações previstas nesta Instrução Normativa.

Parágrafo único. O candidato que, no momento de sua identificação, deixar de apresentar o referido Atestado Médico, será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do concurso.

Art. 5º Não serão aceitas solicitações de tratamento diferenciado para realização dos testes do Exame de Capacidade Física.

Art. 6º Os trajés e calçados para a realização do Exame de Capacidade Física serão de livre escolha do candidato, obedecidas as restrições específicas para cada prova.

Art. 7º A realização de qualquer exercício preparatório para o Exame de Capacidade Física será de responsabilidade do candidato.

CAPÍTULO II

DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA

Art. 8º O Exame de Capacidade Física consistirá de 3 (três) avaliações, especificadas a seguir:

I - teste de barra fixa;

II - teste de impulsão horizontal; e

III - teste de corrida de doze minutos.

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

Art. 9º Ao final do Exame de Capacidade Física, o candidato será considerado exclusivamente como "aprovado" ou "reprovado".

Art. 10. O candidato será considerado aprovado no Exame de Capacidade Física se, submetido a todas as avaliações mencionadas no art. 8º, 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 art. 13 desta Instrução Normativa.

Art. 11. Será considerado reprovado no Exame de Capacidade Física e, conseqüentemente, eliminado do concurso público o candidato que:

I - não apresentar o Atestado Médico específico;

II - deixar de realizar alguma das avaliações de capacidade física; ou

III - não obtiver o mínimo de 2,0 (dois) pontos em cada uma das avaliações ou não obtiver a média aritmética de, no mínimo, 3,0 (três) pontos no conjunto das avaliações, nos termos do art. 13 desta Instrução Normativa.

Parágrafo único. O candidato reprovado em qualquer das avaliações não poderá prosseguir na realização das demais, não sendo permitida sua permanência no local de prova.

Art. 12. Os desempenhos exigidos nos testes de barra fixa, de impulsão horizontal e de corrida de doze minutos destinam-se à avaliação da força, da resistência muscular e da capacidade aeróbia que um candidato precisa possuir para suportar, física e organicamente, as exigências próprias do Curso de Formação Profissional, segunda fase do concurso público, bem como desempenhar com eficiência as atribuições do cargo de policial rodoviário federal.

Parágrafo único. A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos.

CAPÍTULO III

DAS AVALIAÇÕES DE CAPACIDADE FÍSICA

Art. 13. Os desempenhos apresentados nas avaliações de capacidade física terão as seguintes pontuações:

I - teste de barra fixa:

MASCULINO		FEMININO	
Número de Flexões	Pontos	Tempo em Suspensão (em segundos)	Pontos
De 0 a 2	0,0 (reprovado)	De 0 a 6	0,0 (reprovada)
3	2,0	De 7 a 9	2,0
4	3,0	De 10 a 12	3,0
5	4,0	De 13 a 15	4,0
Igual ou superior a 6	5,0	Igual ou superior a 16	5,0

II - teste de impulsão horizontal:

MASCULINO		FEMININO	
Distância (em metros)	Pontos	Distância (em metros)	Pontos
De 0,00 a 1,69	0,0 (reprovado)	De 0,00 a 1,29	0,0 (reprovada)
De 1,70 a 1,79	2,0	De 1,30 a 1,39	2,0
De 1,80 a 1,89	3,0	De 1,40 a 1,49	3,0
De 1,90 a 1,99	4,0	De 1,50 a 1,59	4,0
Igual ou superior a 2,00	5,0	Igual ou superior a 1,60	5,0

III - teste de corrida de doze minutos:

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

Seção I

Do Teste de Barra Fixa

Subseção I

Teste Masculino

Art. 14. A metodologia de 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, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo; e

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).

§ 1º O movimento de execução só se completa com a total extensão dos braços.

§ 2º 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.

Art. 15. Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de barra fixa:

I - 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;

II - após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

III - utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou

IV - apoiar o queixo na barra.

Art. 16. Quando da realização do teste de barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no mínimo 10 (dez) minutos após a primeira tentativa.

Subseção II

Teste Feminino

Art. 17. A metodologia de preparação e execução do teste de barra fixa para as candidatas obedecerá aos seguintes aspectos:

I - posição inicial: a candidata deverá dependurar-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; e

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.

Parágrafo único. Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

Art. 18. Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de barra fixa:

I - 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;

II - após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

III - utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

IV - permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra; ou

V - apoiar o queixo na barra.

Art. 19. Quando da realização do teste de barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido à candidata o direito a uma segunda tentativa, no mínimo 10 (dez) minutos após a primeira tentativa.

Seção II

Do Teste de Impulsão Horizontal

Art. 20. O teste de impulsão horizontal será realizado em piso adequado, numa superfície rígida, plana e uniforme.

Art. 21. A metodologia de preparação e execução do teste de impulsão horizontal para os candidatos de ambos os sexos obedecerá aos seguintes aspectos:

I - posição inicial: 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; e

II - execução: o candidato deverá saltar à frente com movimento simultâneo dos pés.

Parágrafo único. A aferição da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na marcação, até o ponto referente a qualquer parte do corpo do candidato que tocar o solo mais próximo da linha de medição inicial.

Art. 22. Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de impulsão horizontal:

I - após a tomada da posição inicial, 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"); ou

V - projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.

Art. 23. Quando da realização do teste de impulsão horizontal, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no mínimo 10 (dez) minutos após a primeira tentativa.

Seção III

Do Teste de Corrida de Doze Minutos