

ANEXO V

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS E CAUSAS DE INAPTIDÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

1. TESTE DE FLEXÃO NA BARRA - Para os candidatos do sexo masculino

- 1.1. Posição inicial: O candidato avaliado empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (pronação). Depois de assumir a posição em suspensão, com os braços completamente estendidos, o corpo na posição vertical e perdendo o contato dos pés com o solo, receberá o comando de “COMEÇAR”.
- 1.2. Execução: Imediatamente após o comando, o candidato avaliado deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse a barra; os braços deverão ser flexionados próximo ao tronco com o peito estando o mais próximo possível da barra. Em seguida retornará à posição inicial, pela completa extensão dos braços, em total suspensão estendida. Essa movimentação deverá ser realizada tantas vezes quanto possível. Para ser considerado APTO o candidato deverá realizar, no mínimo, três flexões.

2. FLEXÃO DE APOIO - Para as candidatas do sexo feminino

- 2.1. Posição Inicial: Em seis apoios (mãos, joelhos e pontas dos pés apoiadas no solo), com o corpo reto e as pernas unidas. Flexionar (dobrar) os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no solo, ao nível dos ombros.
- 2.2. Execução: Após o comando, a candidata avaliada deverá erguer o corpo até os braços ficarem estendidos completamente, suportando o peso pelas mãos e o os joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos, não curvando os quadris nem as costas. As pernas ou a cintura não devem tocar no solo. A seguir flexionar (dobrar) os braços até que o peito se aproxime ao máximo do chão, até que os cotovelos fiquem ao nível dos ombros, voltando à posição inicial, realizando a extensão dos braços. O exercício completo deve ser feito até a exaustão. Para ser considerada APTA a candidata deverá realizar, no mínimo, dez repetições.

3. TESTE ABDOMINAL - Para os candidatos de ambos os sexos

- 3.1. Posição inicial: Ao receber o comando de “EM POSIÇÃO”, o candidato avaliado deverá assumir a posição deitada em decúbito dorsal (de costas), com as pernas unidas e estendidas; e braços com cotovelos estendidos acima da cabeça, tocando no solo.
- 3.2. Execução: Ao comando de “COMEÇAR”, o candidato avaliado deverá realizar a flexão do tronco sobre a pelve, simultaneamente com flexão de coxas e pernas, lançando os braços à frente, de modo que a planta dos pés se apóie totalmente no solo, e alinha dos cotovelos, no mínimo, coincida com a linha dos joelhos. Em seguida, o candidato avaliado voltará à posição inicial, completando dessa forma uma repetição.
- 3.3. Poderá haver uma pequena pausa entre os movimentos para ajuste na posição, no entanto não será permitido descanso entre as execuções. Não serão computadas as seguintes tentativas: 1) quando a linha dos cotovelos ficar aquém da linha dos joelhos; 2) quando ao reassumir a posição deitada, o candidato avaliado não mantiver pleno contato do tronco e da cabeça com o solo.
- 3.4. Será considerado apto, o candidato do sexo masculino que realizar, no mínimo, 30 (trinta) repetições em 60 segundos e, do sexo feminino, no mínimo, 20 (vinte) repetições em 60 segundos.

4. TESTE DE CORRIDA (Resistência de longa duração) - Para os candidatos de ambos os sexos

Teste de “Cooper” para pista de atletismo (400 metros) durante o tempo de 12 (doze) minutos, procurando atingir, nesse tempo, a maior distância possível. Ao final do teste ao som de um apito, o candidato avaliado deverá parar e a distância percorrida será calculada pelo avaliador. A distância mínima exigida a ser percorrida em 12 (doze) minutos para os candidatos do sexo masculino é de 2.000 (dois mil) metros e de 1.600 (hum mil e seiscentos) metros para as candidatas do sexo feminino.

5. AFERIÇÃO DA ESTATURA MÍNIMA EXIGIDA

- 5.1. Os candidatos aos cargos de Delegado de Polícia e Agente de Polícia deverão comprovar a estatura mínima exigida: 1,60 (um metro e sessenta centímetros), para homens, e 1,55 (um metro e cinquenta e cinco centímetros), para mulheres.

6. CRITÉRIO DE INAPTIDÃO E OUTRAS DISPOSIÇÕES

- 6.1. Os candidatos do sexo masculino e do sexo feminino que não realizarem o respectivo índice mínimo em qualquer dos exercícios acima descritos ou não apresentaram a estatura mínima exigida serão considerados **INAPTOS** no Exame de Aptidão Física e eliminados do concurso.
- 6.2. Para a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá apresentar-se no local, na data e no horário que lhe foram designados, trajando calção e/ou abrigo, camiseta e tênis, munidos de Atestado Médico original ou cópia autenticada em cartório, específico para tal fim, emitido nos últimos 30 dias das realizações dos testes.
- 6.3. Os exercícios do exame físico não necessariamente serão realizados na ordem acima apresentada.