



POLÍCIA **M**ILITAR DO **E**STADO DO **T**OCANTINS
QUARTEL COMANDO GERAL
COMISSÃO DE SELEÇÃO DO BEPE

EDITAL Nº. 001/2011/CSBEPE/FNSP/PMTO

Estabelece normas para a seleção de Policiais Militares para comporem o Efetivo de caráter permanente do Batalhão Especial de Pronto Emprego (BEPE) da Força Nacional de Segurança Pública e da outras providências.

*O TEN CEL QOPM **Raimundo** Gomes da Silva, Presidente da Comissão de Seleção Interna para o BEPE com fulcro na delegação constante da Portaria nº 010/2011-DEIP e nos parâmetros estabelecidos no Acordo de Cooperação Federativa nº 060 datado de 24 de junho de 2009.*

TORNA PÚBLICO, por meio deste Edital, as normas e condições para a seleção de 17 (dezessete) Policiais Militares para comporem o efetivo permanente do Batalhão Especial de Pronto Emprego (BEPE), da Força Nacional de Segurança Pública.

1. DA FINALIDADE

O efetivo permanente da Força Nacional de Segurança Pública, com Base no Distrito Federal, tem por finalidade o apoio técnico e emprego de tropa operacional junto aos Estados-membros, Distrito-Federal e órgãos públicos federais com poder de polícia, na consecução de atividades e serviços imprescindíveis à preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, em situações extraordinárias, após o efetivo engajamento da entidade pública governamental solicitante na solução da demanda, sem a obtenção do efetivo êxito, na forma do Acordo de Cooperação Federativa nº 60 de 24 de junho de 2009.

2. DO OBJETIVO

Estruturação e emprego da Força Nacional de Segurança Pública como tropa de caráter permanente no Distrito Federal, através da constituição do BEPE (Batalhão Especial de Pronto Emprego), em consonância com o Programa Nacional de Segurança com Cidadania (PRONASCI), compreendendo operações conjuntas, desenvolvimento de programas e projetos do Governo Federal, desenvolvimento de atividades de treinamento e capacitação, mobilização, emprego e desmobilização dos

integrantes das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares dos Estados-membros e do Distrito Federal.

3. DO EMPREGO

O efetivo do BEPE da Força Nacional poderá ser empregado em qualquer tempo e em qualquer região do País, mediante a observação da legislação em vigor, sendo que se constituem atividades e serviços imprescindíveis e que ensejarão o emprego da Força Nacional de Segurança Pública:

I - policiamento ostensivo, compreendendo:

a) apoio às ações de polícia para realização de cerco e contenção em áreas de grande perturbação da ordem pública;

b) apoio às ações de polícia sobre grandes impactos ambientais negativos;

c) apoio às ações de polícia na realização de bloqueios em rodovias;

d) atuação em grandes eventos públicos de repercussão internacional;

e) apoio às autoridades locais em ações de defesa civil em caso de desastres e catástrofes; e

f) apoio às ações do Programa Nacional de Segurança Pública - PRONASCI, criado pela Lei nº. 11.530, de 24 de outubro de 2007.

II - cumprimento de mandados de prisão;

III - cumprimento de alvarás de soltura;

IV - guarda, vigilância e custódia de presos, em situações extraordinárias de grave crise no sistema penitenciário;

V - serviços técnicos periciais, qualquer que seja sua modalidade; e

VI - registro de ocorrências.

Os integrantes das Polícias Militares serão empregados em missões específicas, compatíveis com as que exercem em suas Instituições.

4. COMPOSIÇÃO DO EFETIVO

Comporão o efetivo do BEPE, 17 (dezessete) Policiais Militares da Unidade Federativa signatária do Acordo de Cooperação Federativa, de 10 de setembro de 2008, juntamente com os efetivos dos demais Estados que tenham aderido ao Programa de Cooperação através do referido instrumento, conforme solicitação contida no Ofício nº 112/2011/GAB/SENASP/MJ, datada de 05 de setembro de 2011.

5. DAS VAGAS

A Polícia Militar do Estado do Tocantins ao aderir ao presente instrumento de cooperação federativa se comprometeu em disponibilizar efetivo, sendo solicitado um total de 17 policiais militares distribuídos conforme se segue:

- 01 (uma) vaga para Oficial Intermediário do QOPM (masculino);
- 02 (duas) vagas para Oficial Subalterno do QOPM (masculino);
- 02 (duas) vagas para Subtenentes ou Sargentos do QPPM (masculino);
- 09 (nove) vagas para Cabos ou Soldados do QPPM (masculino);
- 03 (três) vagas para Cabos ou Soldados do QPPM (feminino).

6. DOS REQUISITOS

Os requisitos para seleção dos integrantes do Batalhão Escola de Pronto Emprego da Força Nacional de Segurança Pública são os previstos no Parágrafo Quarto da Cláusula Quarta do Acordo, são os seguintes:

- I. Não possuir condenação penal nos últimos três anos;
- II. Não ter sido responsabilizado ou condenado pela prática de infração Administrativa grave, pelos últimos três anos;
- III. Não estar respondendo a processo administrativo (Conselho de Justificação ou Disciplina, IPM) ou processo criminal na justiça comum ou militar;
- IV. Estar classificado, no mínimo, no “BOM” comportamento, no caso de Praças Policiais Militares e no caso de Oficiais, conceito favorável de seu comandante imediato;
- V. Possuir, no mínimo, 03 (três) anos de experiência profissional na atividade operacional, não devendo estar afastado desta a mais de um ano, comprovado através de declaração do seu comandante imediato;
- VI. *Ser considerado apto em inspeção de saúde realizada no Quartel do Comando Geral na cidade de Palmas – TO, com a apresentação da respectiva ATA;*
- VII. Ser considerado “APTO” em teste de aptidão física realizado na Instituição de origem (conforme protocolo constante do Anexo V e VI);
- VIII. Ter disponibilidade para ser convocado a qualquer tempo para integrar o efetivo da Força Nacional de Segurança Pública por período de até 01 (um) ano, com possibilidade de prorrogação por mais 30 (trinta) dias; e
- IX. Em casos especiais poderão ser definidos outros critérios de acordo com as necessidades de treinamentos específicos;
- X. *Não possuir INC (Instrução de Nivelamento de Conhecimentos);*
- XI. Apresentar Certidão Negativa de Justiça Comum e da Justiça Militar Estadual e Corregedoria;
- XII. Declaração de conduta expedida pela Corregedoria e 2ª Seção do Estado-Maior da Corporação;
- XIII. Encontrar-se com o Cartão de Vacinação em dia para Febre Amarela, Tétano, Hepatite A e Hepatite B;
- XIV. Possuir Carteira Nacional de Habilitação no mínimo na categoria B com validade de seis meses ou superior;
- XV. Não ter sido matriculado e por qualquer motivo não tenha realizado ou concluído curso na Instituição ou em outra co-irmã nos últimos doze meses (salvo os cursos obrigatórios para ascensão na carreira policial militar);

XVI. Não ter sido classificado dentro das vagas em nenhum certame seletivo interno nos últimos seis meses;

7. ETAPAS DA SELEÇÃO

O processo seletivo deverá obedecer rigorosamente a “04” (quatro) fases distintas, conforme cronograma de atividades – Anexo A, a saber:

- 1ª fase: Inscrições
- 2ª fase: Inspeção de Saúde pela PM de origem;
- 3ª fase: Teste de Aptidão física;
- 4ª fase: Entrega da documentação.

8. DA MOBILIZAÇÃO

Os Policiais Militares selecionados, serão mobilizados para atuar de forma integrada na Força Nacional de Segurança Pública, ficarão sob coordenação do Ministério da Justiça, durante o período de até 01 (um) ano, a partir da apresentação do efetivo na sede do BEPE, prorrogável por mais 30 (trinta) dias, mas não deixam de integrar o quadro funcional de seu respectivo órgão, observadas a legislação específica e farão jus ao recebimento de diária a ser paga na forma prevista no art. 6º da Lei no 11.473, de 10 de maio de 2007.

9. DAS INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas no período de 28 a 29 de setembro de 2011, das 08h às 12h e das 14h às 18h e no dia 30 de setembro de 2010 das 08h às 11h, nas seguintes OPMs:

1º BPM Palmas – TO	1ª CIPM – Arraias – TO
2º BPM Araguaína – TO	2ª CIPM – Dianópolis – TO
3º BPM Pedro Afonso - TO	3ª CIPM – Colinas do Tocantins – TO
4º BPM Gurupi – TO	4ª CIPM – Araguatins – TO
5º BPM Porto Nacional – TO	5ª CIPM – Tocantinópolis – TO
6º BPM Palmas – TO	6ª CIPM – Miracema do Tocantins – TO
7º BPM Guaraí – TO	CIPAMA – Palmas, Araguaína e Gurupi
8º BPM Paraíso – TO	CIOE – Palmas, Araguaína e Gurupi
QCG – Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa	Camil – Palmas – TO

10. CRITÉRIO PARA DESEMPATE

A presente seleção terá os seguintes critérios de desempate:

- I - O candidato que obtiver melhor desempenho no TAF;
- II - O candidato mais antigo dentro do respectivo posto ou graduação;

11. DOS RECURSOS

- I. Caberá recurso junto a Comissão de Seleção, em qualquer das fases de seleção, dentro de 01 (um) dia úteis, contado da data de divulgação oficial do resultado;
- II. O recurso será digitado e devidamente instruído e fundamentado, devendo conter todos os dados que informem a identidade do reclamante e seu número de inscrição, bem como lotação atual, vedada a apresentação manuscrita;
- III. O Presidente da Comissão de Seleção decidirá o recurso, em única e última instância, no prazo de 01 (um) dia úteis, deferindo ou indeferindo-o;
- IV. Ao fim do prazo estipulado no item anterior o candidato deverá procurar a Comissão de Seleção, a fim de ser notificado da decisão;
- V. A interposição de recurso em qualquer das fases e em qualquer instância, não obstará o processo seletivo, garantido ao recorrente, todavia, os direitos decorrentes;
- VI. O candidato que estiver com o pedido de recurso em tramitação deverá ser encaminhado para a realização dos exames seguintes, condicionando-se o resultado de aprovação à decisão final do recurso.

12. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- I. Caso fiquem vagas sem preenchimento em decorrência de motivos eventuais, poderá, a critério do Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE - FNS, ser convocados para supri-las candidatos aprovados que seguirem na rigorosa ordem de classificação, dentro de seus respectivos postos e/ou graduações.
- II. Os casos omissos e que venham constituir-se relevantes para o bom desenrolar da Seleção, serão solucionados, respectivamente, pelo Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE - FNS e em último caso, pelo Comandante-Geral;
- III. Os candidatos deverão obrigatoriamente estar com trajas adequados para a prova de natação, todos trajando;
- IV. O tempo de tolerância para eventuais atrasos nas etapas do TAF, será de 10(dez) minutos, sendo automaticamente desclassificados os candidatos que ultrapassarem os horários estipulados no anexo A;
- V. As informações que necessitarem de comprovação deverão ser entregues via certidão a ser retirada na seção ou órgão competente, observando os prescritos do anexo I ao VII.

Quartel do Comando Geral, em Palmas –TO, aos 27 de setembro de 2011.

Raimundo Gomes da Silva – TEN CEL QOPM
Presidente da Comissão de Seleção Interna do BEPE

ANEXO A

CRONOGRAMA DAS FASES DO PROCESSO SELETIVO

ATIVIDADES	DATAS	HORÁRIO	LOCAL
Inscrições	28 a 30/09/2011	08h às 12h e das 14h às 18h dos dias 28 a 29 e no dia 30 das 08h as 11h00min	OPM previstas no Item 9
Inspeção de Saúde e Questionário de Anamnese	03/10/2011	08h00	QCG
Teste de Aptidão física	06 e 07/10/2011	A partir das 07h00min	QCG e Praia da Graciosa
Entrega de Documentação	11/10/2011	08h às 12h	QCG – Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa

ANEXO B

SELEÇÃO PARA O CURSO DO BEPE - FNSP

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA SELEÇÃO INTERNA AO CURSO BEPE - FNSP

IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO

Inscrição nº _____ / ____ (OPM)

Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>	
RG _____	Matrícula _____
OPM: _____ Área de atuação: _____	
Data de Nasc.: ____/____/____ Data da Inclusão: ____/____/____	
Grau de Escolaridade: _____	
Endereço: _____ <small>BAIRRO, RUA, AVENIDA, QUADRA, NÚMERO, ETC</small>	
Cidade: _____ telefone: _____	
Aceito as condições estabelecidas no Edital 01/2011/CSBEPE/FNS/PMTO	_____/_____/2011 ASSINATURA DO CANDIDATO

COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO

Inscrição nº _____ / ____ (OPM)

Nome: _____ <small>NOME COMPLETO POR EXTENSO EM LETRA LEGÍVEL</small>		
Data de Nasc.: ____/____/____		
Nº da C. Ident. _____	Órgão Exp. _____	U.F. ____
_____ LOCAL	_____/_____/_____ DATA	_____ CARIMBO E ASSINATURA DO RESPONSÁVEL PELA INSCRIÇÃO

ANEXO C

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA

PROTOCO GERAL AVALIAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

O trabalho deverá obedecer rigorosamente a “02” (duas) fases distintas e não iniciará sem a presença de pelo menos 75% dos membros da comissão:

FASE	DISCRIMINAÇÃO	
1ª fase	Inspeção de Saúde	IS
2ª fase	Teste de Aptidão física	TAF

O presente trabalho visa avaliar os policiais militares em condições normais de saúde.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

Cada exercício integrante do TAF será realizado obedecendo-se às seguintes regras básicas e obedecendo os critérios estipulados do Anexo B e C encaminhados pela FNSP:

- a. Para o executante do sexo **masculino**, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão dinâmica na barra fixa, Abdominal supra, Shuttle Run (corrida de ir e vir), Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50 metros no meio líquido e Flutuação Vertical.
- b. Para o executante do sexo **feminino**, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão em isometria na barra fixa, Abdominal supra, Shuttle Run; (corrida de ir e vir), Corrida Aeróbica de 12 minutos, Deslocamento 50 metros no meio líquido e Flutuação Vertical.
- c. Será considerado inapto o candidato que não obtiver o índice mínimo, descrito na tabela em anexo;
- d. Não é permitido realizar a prova sem qualquer peça do uniforme de Educação Física.
- e. A condução do TAF deverá ser realizada por profissionais da área de Educação Física;
- f. Será obrigatória a presença de uma equipe de assistência médica de emergência para casos de reanimação e primeiros socorros, no local de aplicação do TAF.
- g. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação juntamente com o instrutor habilitado.

FUNDAMENTAÇÃO DOS TESTES

A) Teste Aeróbico (Teste de Cooper – 12min) Esse teste tem por objetivo proporcionar ao policial-militar um lastro aeróbico inicial importante para que o mesmo possa desempenhar bem todas as suas funções como: policiamento a pé, motorizado, trânsito, etc. **Referência:** elaborado pelo Doutor Kenneth H. Cooper em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico, citado em FERNANDES FILHO, J. A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

B) Teste Shuttle Run (Corrida de ir e vir) O policial deve possuir um bom

condicionamento anaeróbico, pois vez por outra no dia-a-dia de trabalho é forçado a executar piques em alta velocidade, com mudança de direção, para deter algum infrator. (exercício de velocidade, coordenação, equilíbrio dinâmico, agilidade neuromotora, força muscular dos membros inferiores, etc). **Referência:** (Matsudo, 1987), citado em FERNANDES FILHO, J. A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

C) Teste de Resistência muscular localizada de abdômen O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de abdômen para que no desempenho de suas funções possa manter uma boa postura. Os músculos abdominais desempenham uma função muito importante na postura, pois agem diretamente na coluna vertebral, principalmente na região lombar. Os músculos abdominais, aliados com os músculos dorsais, definem a nossa postura, então o exercício destes músculos é fundamental. **Referência:** (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

D) Teste de barra fixa dinâmica: O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular de braços, potência muscular nos membros superiores, pois no policiamento é forçado a saltar obstáculos, transportar vítimas, etc. **Referência:** (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

E) Deslocamento 50 metros no meio líquido: O policial deve ser possuidor de uma capacidade anaeróbica, bem como sua coordenação, identificando a habilidade natatória para se deslocar em meio líquido e o acometimento da hidrofobia. **Referência:** ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. *Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte* Ed Sprint 3ª edição - R.J. 1998.

F) Flutuação Vertical em meio líquido O policial deve ser possuidor de uma capacidade anaeróbica, bem como sua coordenação, identificando a habilidade em ficar flutuando em meio líquido e o acometimento da hidrofobia. **Referência:** ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. *Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte* Ed Sprint 3ª edição - R.J. 1998.

G) Teste de flexão em isometria na barra fixa O policial deve ser possuidor de uma boa resistência muscular isométrica de braços, potência muscular nos membros superiores, medido através do desempenho em se manter suspenso com o queixo acima do nível de uma barra horizontal, através de uma contração isométrica (sem movimento). **Referência:** (POLLOCK, M. L., & WILMORE, J. H. Exercícios na Saúde e na doença. 2º ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993).

NORMAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

Os testes serão realizados em dois dias de acordo com a tabela abaixo:

PROVAS		
MASCULINO		FEMININO
1º DIA	Flexão dinâmica na barra fixa Flexão abdominal Corrida aeróbia 12 min	Isomeria na barra fixa Flexão abdominal Corrida aeróbia 12 min
2º DIA	Deslocamento 50 metros no meio líquido em no máximo 04 (quatro) minutos. Flutuação Vertical no tempo de 10 (dez) minutos. Shuttle Run	Deslocamento 50 metros no meio líquido em no máximo 04 (quatro) minutos. Flutuação Vertical no tempo de 10 (dez) minutos. Shuttle Run

1) CORRIDA DE 12 MINUTOS (Teste de Cooper)

a) Objetivo: Mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO₂ máx do candidato.

b) Equipamentos: Pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito.

c) Execução: Os avaliados ficam na posição inicial de pé, ao comando de “**PRONTOS!**” seguido do som do apito começarão a correr devendo percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, visando alcançar o índice mínimo.

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas da prova: resistência aeróbica, resistência muscular, endurance, equilíbrio dinâmico, velocidade de deslocamento.

2) TESTE SHUTTLE RUN (CORRIDA DE IR E VIR)

a) Objetivo: Mensurar indiretamente a resistência anaeróbica, agilidade neuromotora, velocidade, equilíbrio e coordenação.

b) Equipamento: Cronômetro, apito, área demarcada e 02 (dois) blocos de madeira (5cm x 5cm x 10cm).

c) Execução: O(A) avaliado(a) coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Com a voz de comando: “*Atenção! Já!*” o(a) candidato(a) inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O(A) candidato(a) em ação simultânea corre à máxima velocidade, até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o(a) candidato(a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo.

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas da prova: exercício de velocidade, coordenação, equilíbrio dinâmico, agilidade neuromotora.

3) TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

a) Objetivo: Mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal, bastante exigida durante o desempenho das funções policiais militares.

b) Equipamento: Colaboradores e cronômetro com precisão de segundos.

c) Execução: O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados e apoiados sobre uma superfície ou com auxílio de um colaborador, a uma altura de aproximadamente 40 cm, fazendo um ângulo de 90°. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros, que deverão permanecer durante toda a execução dos movimentos.

O avaliado, por contração da musculatura abdominal, flexiona o tronco, elevando até que parte da região dorsal perca contato com o solo, até que ocorra o contato simultâneo dos cotovelos com os joelhos ou quadríceps, em seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas. A prova é iniciada com o comando “atenção já” e finalizada com o comando “pare”. O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar alcançar o índice mínimo em sessenta segundos (60”).

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas da prova: resistência muscular localizada dos músculos abdominais.

4) TESTE DE FLEXÃO DINÂMICA NA BARRA FIXA

a) Objetivo: Mensurar indiretamente a força muscular dos membros superiores e cintura escapular, através do desempenho em se elevar o queixo acima do nível de uma barra fixa horizontal.

b) Equipamento: 01 (uma) barra de ferro, caneta e papel para anotação dos resultados.

c) Condições de Execução: A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é pronada (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial – largura dos ombros. Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, e retornará à posição inicial. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente. Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início da flexão. É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado **NÃO** poderá tocar os pés nem no chão nem nos apoios laterais da barra. Não é permitido ao avaliado movimento de quadril ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas da prova: força dinâmica e resistência muscular dos membros superiores.

5) TESTE DESLOCAMENTO 50 METROS NO MEIO LÍQUIDO – TEMPO MÁXIMO 04 (quatro) MINUTOS (masc e fem)

a) Objetivo: mensurar a capacidade anaeróbica do avaliado, bem como sua coordenação, identificando a habilidade natatória para se deslocar em meio líquido e o acometimento da hidrofobia. Será realizado para verificar a capacidade do policial militar em deslocamento em meio líquido estando fazendo uso de uniforme de instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, coturno) para percorrer 50 (cinquenta) metros em até 04 (quatro) minutos.

b) Equipamento: cronômetro, apito e área demarcada.

c) Condições de Execução: o avaliado deverá posicionar-se dentro da piscina, em pé, com as costas tocando a parede, no local de sua saída, e ao sinal do apito, quando será acionado o cronômetro, deslocar-se-á 50 metros, em no máximo 04 (quatro) minutos. O avaliado poderá impulsionar-se no momento de sua saída.

Caso o avaliado encoste os pés no chão, segure nas raias ou pare na borda lateral da piscina, a prova é encerrada, podendo no momento da virada segurar na borda. O avaliado poderá utilizar qualquer estilo de nado para executar o deslocamento.

O avaliado deverá estar com o uniforme completo de instrução, a saber: calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, coturno e meias. O objetivo é tentar alcançar o índice mínimo de 50 metros no máximo 04 (quatro) minutos.

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas do teste: resistência anaeróbica, resistência muscular localizada, coordenação.

6) FLUTUAÇÃO VERTICAL – TEMPO 10 MINUTOS (masc e fem)

a) Objetivo: mensurar a capacidade anaeróbica do avaliado, bem como sua coordenação, identificando a habilidade natatória para permanecer flutuando e o acometimento da hidrofobia, utilizando uniforme de instrução completo (calça de instrução, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, coturno e meia).

b) Equipamento: cronômetro, apito e área demarcada.

c) Execução: avaliado deverá posicionar-se sentado na borda da piscina, na área onde será realizado o teste, ao comando de preparar, todos entrarão na água e se posicionarão para o início do teste, ao sinal do apito, quando será acionado o cronômetro.

O avaliado não poderá:

- a) deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal;
- b) posicionar o queixo abaixo da linha d'água;
- c) segurar em algum anteparo.

d. Número de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e. Qualidades físicas da prova: resistência anaeróbica, resistência muscular localizada, coordenação.

7) TESTE DE ISOMETRIA NA BARRA FIXA (mulheres)

a) Objetivo: Medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através do desempenho em se manter suspenso com o queixo acima do nível de uma barra horizontal, através de uma contração isométrica.

b) Equipamento: 01 (uma) barra de ferro, caneta e papel para anotação dos resultados;

c) Execução: Partindo da posição inicial (pegada) na barra, empunhadura em pronação (dorso da mão voltado para o rosto), flexionar os braços ultrapassando o queixo em ângulo reto com o pescoço até a parte superior da barra e manter-se suspenso, ficando com o queixo acima do nível da barra, joelho em extensão ou flexão, pés fora do solo, o maior tempo possível. O cronômetro é acionado no momento em que o queixo da avaliada passar acima do nível da barra e é desacionado, quando deixá-lo cair abaixo do nível da barra. Será anotado o tempo que a avaliada conseguiu manter-se acima do nível da barra. A avaliada poderá ser auxiliada até que seu queixo ultrapasse o nível da barra para o início do teste.

d) Números de tentativas: Apenas 01 (uma) tentativa.

e) Qualidades físicas da prova: força isométrica e resistência muscular dos membros superiores.