

**MANUAL DE  
APLICAÇÃO DO  
TESTE DE APTIDÃO  
FÍSICA**



(Aprovado pela Portaria nº 1070-R, de 27 de abril de 2023, publicada no BGPM nº 018, de 27.04.2023).

---

Espírito Santo. Secretaria de Estado de Segurança Pública e Defesa Social. Polícia Militar do Espírito Santo. Manual de Aplicação do Teste de Aptidão Física da Polícia Militar do Espírito Santo: Polícia Militar do Espírito Santo/Espírito Santo. Vitória: PMES, 2023. 97 p.: il, 22cm

1. Segurança Pública 2. Polícia Militar. I. Manual de Aplicação do Teste de Aptidão Física da Polícia Militar do Espírito Santo: Polícia Militar do Espírito Santo.

---

## LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM	American College of Sports Medicine (Colégio Americano de Medicina do Esporte)
BGPM	Boletim Geral da Polícia Militar
CEATAF	Comissão Especial de Aplicação do Teste de Aptidão Física
CPATAF	Comissão Permanente de Aplicação do Teste de Aptidão Física
DEIP	Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa
DRH	Diretoria de Recursos Humanos
DS	Diretoria de Saúde
EMG	Estado-Maior Geral
IRAIS	Instruções Reguladoras dos Afastamentos e Inspeções de Saúde dos Militares Estaduais do Estado do Espírito Santo
NPCE	Normas para o Planejamento e Conduta do Ensino
NPCI	Normas para o Planejamento e Conduta da Instrução
OME	Organização Militar Estadual
PCMSO	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional
PMES	Polícia Militar do Espírito Santo
QOC	Quadro de Oficiais Combatentes
QOD	Quadro de Oficiais Dentistas
QOE	Quadro de Oficiais Enfermeiros
QOFB	Quadro de Oficiais Farmacêuticos/Bioquímicos
QOM	Quadro de Oficiais Médicos
QOMus	Quadro de Oficiais Músicos
QOV	Quadro de Oficiais Veterinários
QPMP-C	Qualificação Policial Militar de Praças Combatentes
QPMP-M	Qualificação Policial Militar de Praças Músicos
QPMP-S	Qualificação Policial Militar de Praças Auxiliares de Saúde
RUIPMES	Regulamento de Uniformes e Insígnias da PMES
RML	Resistência Muscular Localizada
SENASP	Secretaria Nacional de Segurança Pública
TAF	Teste de Aptidão Física
TFM	Treinamento Físico Militar

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Relacionamento das capacidades físicas com os exercícios físicos utilizados no TAF para o ingresso no Quadro de Oficiais Combatentes (QOC), na Qualificação Policial Militar de Praças Combatentes (QPMP-C), Qualificação Policial Militar de Praças Músicos (QPMP-M), Qualificação Policial Militar DE Praças Auxiliares de Saúde (QPMP-s) da PMES.
Tabela 2	Relacionamento das capacidades físicas com os exercícios físicos utilizados no TAF para o ingresso nos Quadros de Oficiais Médicos (QOM), Oficiais Dentistas (QOD), Oficiais Farmacêuticos/Bioquímicos (QOFB), Oficiais Enfermeiros (QOE), Oficiais Veterinários (QOV) e de Oficiais Músicos (QOMus) da PMES.
Tabela 3	Análise do questionário aplicado aos participantes do TAF de amostragem em relação ao Teste de força abdominal.
Tabela 4	Análise do questionário aplicado aos participantes do TAF de amostragem em relação ao Teste de Agilidade.
Tabela 5	Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para o teste de força abdominal.
Tabela 6	Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para o exercício de apoio.
Tabela 7	Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para a corrida de 2400m.
Tabela 8	Análise das médias obtidas por todos os participantes do TAF de Amostragem.
Tabela 9	Análise das médias obtidas pelos participantes do sexo masculino no TAF de Amostragem.
Tabela 10	Análise das médias obtidas pelos participantes do sexo feminino no TAF de Amostragem.

## LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1 Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por sexo
- Gráfico 2 Distribuição geral dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária.
- Gráfico 3 Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária do sexo masculino.
- Gráfico 4 Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária do sexo feminino.

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 Prova de apoio de frente em 4 (quatro) pontos.
- Figura 2 Prova de Abdominal Remador.
- Figura 3 Prova de Abdominal Remador – vista lateral.
- Figura 4 Prova de agilidade.
- Figura 5 Local demarcado para o posicionamento dos blocos de madeira para o teste de agilidade.
- Figura 6 Prova de flexão na barra fixa.
- Figura 7 Prova de meio sugado
- Figura 8 Prova de subida na corda.
- Figura 9 Prova de salto horizontal.

# SUMÁRIO

<b>1. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES</b>	<b>6</b>
1.1. INTRODUÇÃO	6
1.2. OBJETIVOS	7
1.2.1. Objetivo Geral	7
1.2.2. Objetivos Específicos	8
1.3. REVISÃO DE LITERATURA	8
1.4. MÉTODO	13
1.5. RESULTADOS	27
<b>2. COMISSÕES DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>30</b>
2.1. COMISSÃO PERMANENTE DE APLICAÇÃO DO TAF (CPATAF)	30
2.2. COMISSÃO ESPECIAL DE APLICAÇÃO DO TAF (CEATAF)	30
2.3. COORDENAÇÃO	31
2.4. COMPOSIÇÃO	31
2.5. FUNÇÕES DA CPATAF/CEATAF	31
2.6. EQUIPES DE APLICAÇÃO DE TAF	33
2.7. IMPEDIMENTOS	34
2.8. DISPENSA DE SERVIÇO AOS INTEGRANTES DA CPATAF/CEATAF	34
2.9. DISPENSA DAS FUNÇÕES DA CPATAF/CEATAF	34
2.10. VALIDADE DA DESIGNAÇÃO PARA A CPATAF	35
2.11. COMPOSIÇÃO OBRIGATÓRIA	35
2.12. AUXÍLIO DE MEMBROS EM OUTRA CPATAF	35
<b>3. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>36</b>
3.1. TAF DE INGRESSO NA PMES	36
3.1.1. TABELAS	36
3.2. TAF INTERNO DA PMES	36
3.2.1. TABELAS	36
3.2.1.1. TABELA A	36
3.2.1.2. TABELA B	37
3.2.1.3. TABELA C	37
3.2.1.4. TABELA D	38
3.2.1.1. TABELA E	38
3.3. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA POLICIAIS MILITARES VOLUNTÁRIOS, CONVOCADOS DA RESERVA REMUNERADA, PARA DESEMPENHAR ATIVIDADES DE NATUREZA POLICIAL OU MILITAR, CONFORME O ART. 3º, INCISO II DA LEI COMPLEMENTAR Nº 617/2012.	39
3.4. PROCEDIMENTOS PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	39

3.4.1.	Convocação _____	39
3.4.2.	Laudo Cardiológico _____	40
3.4.3.	Documentos _____	40
3.4.4.	Apresentação dos Candidatos _____	40
3.4.5.	Trajes e Uniformes _____	41
3.4.6.	Chamada dos Candidatos _____	41
3.4.7.	Falta _____	41
3.4.8.	Atraso _____	41
3.4.9.	Dispensa Médica _____	41
3.4.10.	Preparação para o TAF _____	41
3.4.11.	Mudança de Locais e Horários _____	42
3.4.12.	Ordem dos Candidatos _____	42
3.4.13.	Ordem dos exercícios do TAF _____	42
3.4.14.	Cômputo dos exercícios _____	42
3.4.15.	Repetição de exercícios _____	42
3.4.16.	Remarcação do TAF _____	42
3.4.17.	Resultado Final _____	43
3.4.18.	Desempate _____	43
3.4.19.	Reprovação _____	43
3.4.20.	Ata de aplicação do TAF _____	44
3.4.21.	Meios Ilícitos _____	44
3.4.22.	Prazo de validade do TAF _____	44
3.4.23.	Reaproveitamento do resultado do TAF _____	44
3.4.24.	Serviço Médico _____	45
3.4.25.	Cronometragem Manual _____	45
3.4.26.	Cronometragem Eletrônica (Transponder – Chip) _____	46
3.5.	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS _____	46
3.5.1.	Apoio de frente em 4 (quatro) pontos _____	46
3.5.2.	Abdominal Remador _____	48
3.5.3.	Agilidade _____	49
3.5.4.	Corrida 50 m / 2.400 m / 5.000 m/ 10.000 m _____	51
3.5.5.	Flexão na Barra Fixa _____	52
3.5.6.	Subida na Corda _____	54
3.5.7.	Natação 200 m _____	54
3.5.8.	Salto horizontal _____	55
3.6.	TAF REGULAR _____	56
<b>4.</b>	<b>PRESCRIÇÕES DIVERSAS _____</b>	<b>57</b>

4.1.	TESTE DE HABILIDADES ESPECÍFICAS (THE)	57
4.2.	ALTERAÇÕES NO MANUAL	57
4.3.	CURSOS EM OUTRAS CORPORAÇÕES	57
4.4.	EDITAIS DE CONCURSO	57
4.5.	IDADE NA DATA DO TAF	57
4.6.	FILMAGEM DO TAF	57
4.7.	CASOS OMISSOS	58
<b>5.</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>59</b>
	<b>TABELAS COM ÍNDICES E NOTAS</b>	<b>ANEXO I</b>
	<b>MODELO DE ATA DE APLICAÇÃO DE TAF</b>	<b>ANEXO II</b>
	<b>FICHA TÉCNICA</b>	

# 1. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

## 1.1. INTRODUÇÃO

De modo oficial, desde o ano de 2014, a Polícia Militar do Espírito Santo (PMES), por meio da Portaria nº 562-S, de 15 de outubro de 2014, projetou rever o Manual de aplicação do Teste de Avaliação Física (TAF) na PMES. Entretanto, a partir de um projeto mais macro, reinaugurado em 2020, por meio da Portaria nº 601-S, de 24 de novembro de 2020, efetivou-se um novo plano com vistas a abarcar todos os textos dispersos que foram emendando o manual de 2005, o que, por hora, dificultava o entendimento sobre quais normas ainda permaneciam em vigor. Além disso, pretendia-se realizar alterações e atualização no antigo Manual de 2005.

Tal Manual, em suma, continha a descrição dos exercícios físicos utilizados nos testes aplicados aos policiais militares (PMs), o processo utilizado para coletar dados obtidos pelo teste, bem como a inserção de uma gama de tabelas destinadas à avaliação física dos PMs capixabas. As tabelas, na ocasião, eram subdivididas de acordo com a finalidade da aplicação dos testes, isto é, existia a tabela de aplicação dos exercícios para os ingressantes na PMES - que já não vinha sendo utilizada desde o concurso de soldados de 2004, ou seja, antes mesmo da publicação do Manual de 2005 – e, também, uma série de tabelas para aplicação de testes que seriam empregadas como fator de avaliação para classificar ou selecionar os policiais durante cursos de adaptação, capacitação, formação, habilitação e estágios da PMES, o que causava confusão sobre qual tabela o policial seria submetido.

Frente a esse cenário, a nova Comissão designada para dar vazão à essa demanda de reavaliação do Manual do TAF e das demais publicações envolvendo os testes físicos na PMES realizou estudo detalhado, tendo como objetivo principal reformular o Manual de aplicação do teste físico que ainda permanecia em vigor, isto é, o Manual de 2005. Para tanto, foi necessário realizar alguns procedimentos metodológicos, como levantamentos dos dados dos policiais e avaliação diagnóstica aplicada

a determinados grupos de PMs, revisão sistemática de literatura e reuniões periódicas realizadas pela Comissão para discussão e análise dos dados.

Evidente que para além de alcançar esse objetivo principal, ao longo do processo de reformulação do Manual, novas questões foram alvos de debates, inclusive, abrindo possibilidades que justificassem a reavaliação de algumas portarias que tocam em questões afetas à atividade física e testes físicos na PMES.

Eis, portanto, um trabalho que possa ser ampliado pelo olhar desse profissional que lida hodiernamente com a atividade física e testes nessa instituição, sobretudo, um desafio para esses “professores policiais” que buscam se aprofundar nessa temática intitulada “atividade física no trabalho policial”. Portanto, cumpre a essa Comissão contribuir com um olhar em perspectiva sobre a prática de atividade física entre os policiais militares capixabas e, mormente, almejando que tal prática seja articulada de forma institucionalizada.

## **1.2. OBJETIVOS**

Este Manual visa consolidar as legislações institucionais relacionadas à aplicação de testes físicos na PMES, aglutinando o Regulamento de Aplicação de Teste de Avaliação Física (RATAF), o Manual de Aplicação de Teste de Avaliação Física publicado em 2005 pela PMES, bem como algumas tabelas publicadas em textos dispersos e demais portarias que se relacionam à atividade física e testes na PMES.

### **1.2.1. Objetivo Geral**

Reformular o Manual de aplicação de testes físicos da PMES.

### 1.2.2. Objetivos Específicos

- a) Estabelecer índices para os novos exercícios propostos;
- b) Correlacionar os índices a uma nota específica a ser aferida como parâmetro de avaliação somativa;
- c) Regulamentar as tabelas de aplicação do TAF a partir da inclusão e da exclusão de alguns exercícios;
- d) Prescrever a forma de execução de cada exercício do TAF;
- e) Regular a composição, atuação e a administração das comissões de aplicação do TAF;
- f) Agregar a esse novo Manual todas as normativas e documentos que se relacionam com a aplicação dos testes físicos, a avaliação física e a prescrição de exercícios físicos na PMES.

### 1.3. REVISÃO DE LITERATURA

A Matriz Curricular Nacional<sup>1</sup> (BRASIL, 2014) é uma base teórico-metodológica, projetada pela Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP), para orientar as ações formativas dos profissionais da área de Segurança Pública. Nesse sentido, os órgãos de segurança pública, como a Polícia Militar, buscam parametrizar seus processos de formação policial, do planejamento à avaliação do ensino, a partir dos ditames instituídos na Matriz.

No rol de ações dessa Matriz inclui-se um conjunto de conteúdos a serem trabalhados durante a formação desses profissionais. Estes conteúdos

---

<sup>1</sup> A Matriz Curricular Nacional da Secretaria Nacional de Segurança Pública “caracteriza-se por ser um referencial teórico-metodológico para orientar as ações formativas - inicial e continuada - dos profissionais da área de segurança pública - Polícia Militar, Polícia Civil, Corpo de Bombeiros Militar, independentemente do nível ou da modalidade de ensino que se espera atender” (BRASIL, 2014, p. 11).

foram incorporados em áreas temáticas, bem como, inseridos a partir de áreas de conhecimento com vistas a tentar atender às “expectativas das diversas instituições, carreiras, demandas da sociedade e peculiaridades locais e/ou regionais” (BRASIL, 2014, p. 45).

Frente a esse projeto nacional, encontramos a disciplina Educação Física situada na área temática intitulada “valorização profissional e saúde do trabalhador” (BRASIL, 2014, p. 75). Portanto, é com base na Matriz que se inicia essa revisão de literatura sobre o tema Educação Física como componente da estrutura curricular das formações da Polícia Militar do Espírito Santo. No entanto, com especificidade, a reflexão que a Comissão aqui se debruça é sobre a reformulação do Manual de aplicação do teste físico na PMES.

De forma singular, a Matriz Curricular Nacional entende como importante a continuidade da atividade física como um dos aspectos fundamentais para a preservação da saúde do profissional de segurança pública (BRASIL, 2014, p. 146). Para tanto, prevê uma série de objetivos que permitam que o profissional da área de segurança pública possa ampliar conhecimentos, desenvolver e exercitar habilidades e, também, fortalecer atitudes relacionadas à disciplina de Educação Física. Nesse ínterim, a Matriz atenta aos profissionais dessa disciplina para uma programação de conteúdos que inclua, inclusive, a avaliação física como componente de verificação da aprendizagem (BRASIL, 2014, p. 148).

A própria Matriz traz o teste de “cooper” (BRASIL, 2014, p. 149) como uma prova prática para avaliar a aprendizagem dos profissionais de segurança pública. Segundo FAHNING (2004, p.16 apud TRITSCHLER, 2003, p.37), o teste de Cooper é um exame de aferição da capacidade cardiorrespiratória de um indivíduo, tendo como critério a mensuração da distância percorrida durante o tempo de 12 minutos de corrida ou caminhada.

Ao rememorar a história do treinamento físico nas instituições militares, é válido mencionar que os testes foram projetados, conforme cita Delgado

(2004, p.7), para atender uma demanda de avaliação dos soldados combatentes na Segunda Guerra Mundial. Com base nos treinos e avaliações dessas forças militares federais, com destaque para o exército do Brasil, os órgãos policiais militares brasileiros apoderam-se desses planos e passam a fomentar trabalho semelhante aos profissionais de seus órgãos. Assim, implantam os testes físicos nas Polícias Militares como um instrumento de avaliação das condições físicas dos PMs.

Na PMES, segundo SERRANO (2014, p. 49), "em consonância com os conhecimentos arquivados e relatos dos instrutores de outrora, o teste físico surge em consequência do Treinamento Físico Militar (TFM) como uma forma para avaliar o desempenho do policial", apesar do relato de Silva (1994, p. 5) de que até meados dos anos de 1990 não existia doutrina aplicada ao TFM<sup>2</sup> da PMES.

Em 1994 foi elaborado um Manual Básico do Instrutor de Treinamento Físico Militar em que Silva (1994, p. 5) ressalta a importância de desenvolver uma instrução de forma homogênea sobre um mesmo assunto dentro da atividade física que pudesse ser dinamizada em todos os cantos do Estado. Assim, ficava instituída uma fonte de consulta em torno da Educação Física e do treinamento físico militar na PMES (SERRANO, 2014, p. 49).

Foi por meio do TFM na PMES que a realização dos testes físicos ganhou importância como instrumento para obter os dados relacionados ao condicionamento físico do policial. Destarte, esse condicionamento está relacionado à manutenção da aptidão física dos PMs que, por sua vez, se vincula à habilidade do policial para a realização de sua atividade

---

<sup>2</sup> O treinamento físico, conforme citam os fisiologistas, como McArdle *et al.* (2008, p. 299), é a soma de medidas que visam realizar adaptações fisiológicas no organismo humano, dispendendo energia intracelular e o controle do sistema neural. De modo sequente, o Treinamento Físico Militar (TFM) é uma atividade física no meio militar que também visa criar adaptações e aptidão aos militares para que eles possam realizar as diversas atividades às quais são rotineiramente submetidos. Por isso, o TFM tenta incorporar variados exercícios físicos, com exigência de qualidades físicas diferentes, como corridas, natação, esportes coletivos, pista de aplicação militar, ginástica básica, calistenia, ginástica com toros e provas do pentatlo militar. Além dos objetivos clássicos do treinamento físico como a obtenção do aprimoramento físico corporal, almeja-se desenvolver a partir do TFM atributos coletivos, como o espírito de corpo, a união e a camaradagem.

laboral. Essa aptidão faz parte dessa estrutura programática sinalizada pela Matriz da SENASP como quesito que se relaciona a execução de uma prática de atividade física suficiente para a garantia da capacidade laboral do operador de segurança pública. Isto é, aptidão física tal que se associa à realização da atividade de policiamento, mormente, o enfrentamento à criminalidade urbana.

De acordo com Guedes & Guedes (1995), aptidão física relaciona-se à diminuição do risco de doenças crônicas e a uma condição suficiente para realizar as tarefas diárias sem fadiga. Segundo Hollmann e Hettinger (1983, p. 108) a capacidade individual de desempenho físico e a disponibilidade desse desempenho é que determinam decisivamente a aptidão física. González e Fensterseifer (2005, p 28) de forma objetiva descrevem que aptidão física pode se referir estritamente à “capacidade de realizar movimentos”.

De outra forma, McArdle et al (2008, p. 605) entende aptidão física como um conjunto de atributos que se relacionam com a capacidade de o indivíduo realizar uma atividade física. Em complemento, para Pellegrinotti (1998), a aptidão física é a capacidade de durar, continuar, resistir ao estresse e de o indivíduo persistir em uma atividade em que em circunstâncias difíceis uma pessoa destreinada desistiria. Hollanda (2004, p. 13) ressalta sobre a melhoria da aptidão física do policial como condição fundamental “para a consecução das atividades desempenhadas pelo efetivo militar”, considerando, para tanto, a necessidade de associar uma adequada elaboração do treinamento físico com uma orientação nutricional individual e mais a manutenção de hábitos de vida saudáveis.

Em se tratando das diversas reflexões trazidas pelos autores sobre aptidão física, há semelhanças ao apontar como uma “faculdade a depender das características fisiológicas de cada indivíduo, as quais podem ser modificadas pelo treinamento físico, a fim de provocar novas adaptações no organismo humano” (SERRANO, 2014, p. 26). Nessa síntese, o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2010; 2014) traz a definição basilar depreendida pelos autores supracitados cuja

ideia é que a aptidão física trata-se de um conjunto de características que o indivíduo já possui ou aprende ao longo dos anos e que se relacionam com a habilidade da pessoa de realizar uma determinada atividade física.

Chama-se atenção, até o momento, para essa revisão sobre TFM e aptidão física pois ambos conceitos implicam diretamente sobre a reformulação deste Manual. Primeiro, porque só haverá melhora da condição física dos PMs se a organização PMES permitir a realização do TFM ou outra atividade física como uma das medidas possíveis para prevenção da saúde do trabalhador. Segundo, também é preciso que o professor policial da disciplina de Educação Física planeje de modo coerente os treinamentos com vistas a melhora da capacidade física dos militares, já que esse é um dos principais quesitos norteadores da disciplina de Educação Física para os processos formativos policiais. Terceiro ponto, e também atrelado às duas questões anteriores, é imprescindível adequar os fundamentos dos exercícios físicos propostos nas tabelas do Manual do TAF da PMES como uma medida de aptidão física relacionada à atividade policial militar.

Ademais, também é preciso ratificar, diante da revisão de literatura, o sentido que o termo aptidão física toma para essa Comissão de reformulação do Manual, pois tal conceito implica repensar o nome do próprio Manual<sup>3</sup>. Assim, deixa-se de usar a expressão **Manual de aplicação do Teste de Avaliação Física** (grifo nosso) e passa-se a utilizar a expressão **Manual de aplicação do Teste de Aptidão Física da PMES** (grifo nosso)<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Desde a publicação do Manual de 2005, este seguia intitulado como Manual de aplicação do Teste de Avaliação Física. Com esse trabalho de revisão vigente, viu-se a necessidade de repensar o conceito "avaliação" inserido na nomenclatura do Manual. Até porque a expressão avaliação não determinava a especificidade com a qual a Comissão pretendia apontar, de pronto, no nome do Manual. Dessa feita, reorganiza o título do Manual para "Manual de aplicação do Teste de Aptidão Física" o que por ora seria mais adequado aos objetivos pretendidos na reformulação deste Manual.

<sup>4</sup> Teste de Aptidão Física da PMES, este passa a ser o instrumento utilizado pela Polícia Militar capixaba para obtenção de informações sobre o condicionamento físico do pm capixaba, tendo como parâmetro a aptidão física necessária para a realização da atividade laboral. Assim, a PMES passa a dispor de um teste próprio. Cria-se uma nomenclatura nova e este corpo editorial se empenha em citar as referências para essa mudança, bem como, receber os devidos créditos quando essa nomenclatura - Teste de Aptidão Física da PMES - for utilizada por demais autores.

Desta forma, o Teste de Aptidão Física - muito embora substituimos o termo avaliação por aptidão - continua a ser apontado pela sigla TAF<sup>5</sup>. Ainda, reforçando sobre a expressão teste inserida na sigla TAF, atribuímos, fundamentado a partir de Marins e Giannichi (1998, p 19), que o Teste de Aptidão Física da PMES é um instrumento de obtenção de informação sobre o condicionamento físico do policial militar capixaba, tendo como parâmetro o aprimoramento da aptidão física, visto que a testagem passa pela realização de determinados exercícios físicos que se correlacionam com as capacidades físicas solicitadas na atividade policial militar e com a habilidade do pm em realizá-la.

Com efeito, o TAF da PMES compõe uma etapa de avaliação física. Desse modo, para aferir o condicionamento físico dos policiais, cada indivíduo é submetido à realização de determinados exercícios físicos os quais foram escolhidos de acordo com protocolos validados de testes sobre as capacidades físicas, à exceção de um dos exercícios que segue estabelecido a partir de estudos da própria PMES. A título de exemplificação, alguns dos exercícios validados em protocolos internacionais que foram utilizados para compor o Teste de Aptidão da PMES são o teste do cooper, isto é, corrida de 12 minutos, o shuttle run, teste de flexão e extensão dos membros superiores na barra, o teste de salto horizontal e etc, protocolos estes citados em Marins e Giannichi (1998).

Feitas essas considerações sobre alguns conceitos chave trazidos para repensar a reformulação do Manual de aplicação do TAF da PMES, com base nessa revisão de literatura, pretende-se criar um espaço para articular os métodos de trabalho escolhidos por essa Comissão e dar vazão aos objetivos desse trabalho. Na sequência, apresenta-se os principais recursos e procedimentos metodológicos utilizados.

#### 1.4. MÉTODO

---

<sup>5</sup> Vale citar que com a publicação do Manual de 2005 e, na sequência, ratificado pelo Regulamento de Aplicação do Teste de Avaliação Física (RATAF) - Portaria nº 489-R, de 26 de novembro de 2009 - tinha-se como definição que o TAF era um instrumento verificador da capacidade física para a atuação profissional do militar. A partir desta reformulação do Manual de 2021, amplia-se o conceito deste instrumento, até mesmo para fomentar o trabalho em torno da aptidão física do pm capixaba.

Para implementar a reformulação do Manual do TAF, vigente desde 2005, era preciso realizar alguns direcionamentos metodológicos que validassem todo o trabalho da Comissão em torno de um assunto considerado caro aos professores policiais da disciplina de Educação Física da PMES, ou seja, refletir sobre o TAF aplicado na PMES como uma particularidade para a reformulação do Manual.

Vale citar que não se tratava apenas de uma desatualização temporal desta normativa, mas, também era preciso corrigir algumas distorções em índices registrados nas tabelas dos exercícios físicos apontadas no Manual. Ademais, o maior desafio foi apresentar um teste mais adequado ao atual momento, considerando, inclusive, o que era possível realizar quanto ao Treinamento Físico Militar na PMES.

Em consequência a alguns procedimentos metodológicos, foi realizada uma consulta geral para compreender como algumas polícias militares brasileiras (Santa Catarina, Mato Grosso, Minas Gerais, São Paulo), o Exército Brasileiro e algumas Polícias Norte Americanas dos Estados de Nova York, do Texas e de Washington, implementavam seus testes físicos e quais eram os exercícios mais comuns utilizados para o processo de avaliação dos policiais frente à disciplina de Educação Física. Nessa seara, também foi realizada uma revisão sobre os trabalhos de avaliação física das Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal e Força Nacional de Segurança Pública.

Em complemento, no ano de 2014, também foram realizadas algumas visitas técnicas à Escola de Educação Física do Exército Brasileiro e à Escola de Educação Física da Polícia Militar do Estado de São Paulo. As visitas técnicas permitiram que parte da Comissão tivesse contato com alguns dos professores de Educação Física dessa coirmã e do exército, momento que foi possível ouvir as percepções desses militares sobre a realidade da Educação Física de suas casernas, visualizar os espaços para a prática da atividade física e tentar, em campo, compreender como os processos de avaliação física tem sido institucionalizados em ambos espaços, conforme relatórios de viagem em anexo.

Finalizado essa discussão sobre o que foi percebido e anotado a partir dessas visitas técnicas, apresentar-se-á no próximo procedimento metodológico todo o processo para realizar o levantamento dos dados dos policiais e o diagnóstico sobre os testes aplicados aos grupos de PMs capixaba. Em termos metodológicos, a Comissão de Educação Física da PMES destacou algumas etapas sobre o planejamento, sobre a execução dos testes, sobre o que foi alcançado e o que não foi possível desenvolver.

Ressalta-se que esse diagnóstico foi fruto de um trabalho da Divisão de Saúde<sup>6</sup>. Na ocasião, essa Divisão foi criada e vinculada ao Estado Maior Geral da PMES e constituiu-se em uma unidade de assessoramento do Estado Maior para assuntos relacionados à prática do Treinamento Físico Militar, ao planejamento, desenvolvimento, coordenação, avaliação e controle dos assuntos relativos à saúde física do policial da PMES, ao aperfeiçoamento das políticas voltadas à saúde dos PMs capixabas, entre outras disposições atribuídas pelo Chefe do Estado Maior Geral.

Ainda, sobre o diagnóstico, inicialmente foram anotadas as sugestões dos professores policiais da disciplina de Educação Física da PMES e posteriormente realizado um debate entre os integrantes da Comissão de elaboração do novo manual de TAF da PMES com os membros da Divisão de Saúde, onde foram consideradas as questões que, de alguma forma, estavam mais fundamentadas no discurso do TFM da PMES.

Dentre elas, seguem descritas aqui aquelas que, sobremaneira, provocaram mudanças estruturais na reformulação do Manual do TAF da PMES. Uma delas referia-se às mudanças pretendidas para testar o nível de capacidade aeróbica do policial. Assim, era preciso reavaliar os protocolos utilizados na PMES quanto às corridas de 3200m e de 2800m. Sobre esse assunto, já ressalta FAHNING (2004), após pesquisa realizada na PMES sobre o comparativo entre as corridas aplicadas nos testes da PMES e outros protocolos já validados internacionalmente. Nesse sentido,

---

<sup>6</sup> A Divisão de Saúde e Treinamento Físico Militar da PMES foi criada por meio da Portaria nº 656-R, de 07.08.2015. Atualmente, ela deixa de existir e todos os trabalhos peculiares da Divisão passam a ser realizados por Comissões temporárias de Educação Física.

reforçando que o protocolo do teste de 2400m pretendido como parâmetro da nova testagem fosse capaz de mensurar o nível de capacidade aeróbica do pm:

Os testes de corrida de 2400 metros e o teste de corrida de 12 minutos tiveram um bom índice de correlação [...], demonstrando desta maneira que podem substituir o teste de 3200m, pois não haverá subestimação nem superestimação das capacidades aeróbicas encontradas através deles (FAHNING, 2004).

Outra questão que, inclusive, provocou vários debates foi pensar se seria viável alterar o Teste de Abdominal Remador - utilizado na PMES desde o Manual de 2005 - pelo Teste de Força Abdominal (AAHPERD, 1976). Esse, sem dúvida, foi um dos pontos de análise que mais levou tempo para ser avaliado pela Comissão, principalmente pelo fato de o aplicador, com especificidade para esse teste, ter contato direto com o avaliado, isto é, o testador deveria segurar os tornozelos do candidato, garantir que os joelhos fletidos do candidato se mantivessem em 90° durante a realização do movimento e assegurar que os pés desse candidato ficassem em contato com o solo durante a movimentação. Uma das sugestões para sanar esse contato direto seria utilizar uma barra/suporte para a fixação dos pés do candidato durante o seu teste de força abdominal.

Entretanto, considerando que os testes podem ser aplicados em diversos espaços da Polícia e que nem todos esses locais dispõem de barras/suportes, logo, poderia ocorrer um entrave na aplicação do teste por falta de logística. Parece uma questão menos importante esse contato do aplicador do teste com o candidato, mas, em se tratando de processo de avaliação, principalmente classificatório ou eliminatório, a Comissão de aplicação do TAF da PMES entende, parafraseando Marins e Giannichi (1998, p. 28), que “as direções e os procedimentos devem ser padronizados e rigorosamente seguidos para que não haja

interferência nos resultados obtidos”. Portanto, esse contato com o

avaliado não é visto de forma salutar para isentar o aplicador de uma possível alegação de interferência no resultado.

Além disso, ao ser realizado o Teste de Força Abdominal para o grupo selecionado, muitos dos testados não alcançaram os índices mínimos. Nesse passo, os aplicadores desse teste concluíram que o resultado aferido passa a ser um parâmetro de “objetividade fraco” (MARINS; GIANNICHI, 1998, p. 28), inviabilizando a seleção desse teste como uma possibilidade de avaliar de forma expressiva o candidato sobre o aspecto que se pretende medir.

Uma nova questão apontada pelos professores policiais da disciplina de Educação Física foi revisar todos os índices apontados nas tabelas do TAF, bem como as pontuações. Sobretudo, havia uma demanda para que as tabelas tivessem um rigor, considerando o parâmetro idade como fator importante e, assim, evitar os excessos de modelos de tabelas existentes.

De resto, a questão ulterior tratava-se, também, da reavaliação do Teste de Burpee, popularmente denominado na PMES como “meio sugado”, tendo como sugestão a substituição pelo teste de agilidade do tipo Shuttle Run (JOHNSON; NELSON, 1979), também conhecido como “Teste de Ir-e-Vir”. Um dos principais motivos para a substituição foi referendada após as visitas técnicas nas polícias e forças armadas, visto que a única instituição que mantinha o teste de burpee nas avaliações era a PMES.

Diante desse dado, a Comissão reviu seus critérios para aferir a agilidade do policial e, após constatar que para avaliar essa capacidade física o teste de Shuttle Run é o mais aceito, optou-se por também utilizar esse protocolo já validado internacionalmente, mantendo a distância, isto é, de 9 metros e 14cm, mesmo considerando que o parâmetro do sistema de medida nacional é em metros o que não invalida o protocolo internacional do teste de agilidade, sendo fácil acrescentar 14 cm aos 9 metros, permitindo além da padronização a fidedignidade, conforme citam Marins e Giannichi (1998, p. 28), mantendo a avaliação mais precisa e sem prejuízos à medição.

Para entender como foi realizado esse diagnóstico a partir das questões supramencionadas foram realizados alguns passos. Primeiro, foi determinado que a Comissão aplicaria uma bateria de testes físicos escolhidos de forma que esses representassem o condicionamento físico do PM capixaba a partir das capacidades físicas mais mobilizadas durante a atividade-fim (agilidade, força e resistência aeróbica); segundo, que os testes selecionados seriam realizados respectivamente nesta ordem: flexão de braços no solo, força abdominal, teste de agilidade e corrida de 2.400m; terceiro, que a bateria de testes seria realizada em um único dia; quarto, que seriam convocados os professores policiais da disciplina de Educação Física para auxiliarem na aplicação dos testes; quinto, que seriam separados vários grupos de testados; sexto, que antes da aplicação seria esclarecido aos participantes sobre os testes, os objetivos, demonstrado a forma de execução dos exercícios e disponibilizado um tempo para aquecimento; sétimo, que todos os dados seriam coletados pelos testadores e entregues a um secretário e este catalogaria todos os resultados; oitavo, que os dados seriam analisados conjuntamente entre os membros da Divisão e demais professores de Educação Física da PMES; e nona, que as referências sobre os índices e as respectivas notas dos avaliados seriam revistas e atualizadas nas tabelas a partir desse diagnóstico.

Quanto aos aplicadores, ao todo foram convocados 37 (trinta e sete) professores policiais da disciplina de Educação Física da PMES. Portanto, tendo como critério de participação ser graduado em Educação Física e estar atuando como professor desta disciplina na Polícia Militar.

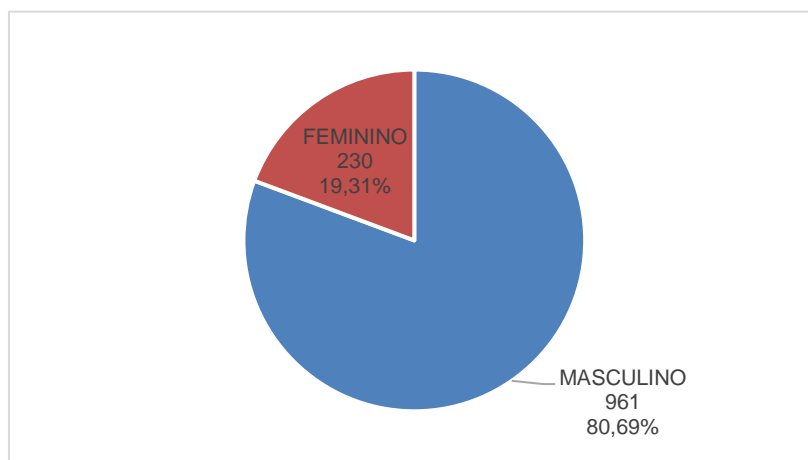
Quanto à população desse diagnóstico frisa-se que é uma amostra por conveniência, haja vista que os critérios de seleção se deram por se tratar de pequenos grupos com acesso restrito à prática de atividade física na caserna. Ao todo, os testados foram 1.191 (um mil cento e noventa e um) policiais militares capixabas selecionados, dentre praças e oficiais, homens e mulheres, que atuam no serviço administrativo e operacional da PM nas seguintes unidades: DAL, DAF, DEIP, DRH, DDHPC, DS, DINT, CPOM, CPO-Sul, CPO-E, 1º BPM, 2º BPM, 3º BPM, 4º BPM, 5º BPM, 6º BPM, 7º BPM, 8º BPM, 9º BPM, 10º BPM, 11º BPM, 12º BPM, 13º BPM, 14º BPM, BME,

BPMA, BPtran, ROTAM, RPMont, 2ª Cia Ind, 6ª Cia Ind, 8ª Cia Ind, 9ª Cia Ind, 10ª Cia Ind, 11ª Cia Ind, CFA, Corregedoria, Cia de Guarda, CMus, CELOG, Patrulha Escolar, somando 41 unidades de Polícia Militar.

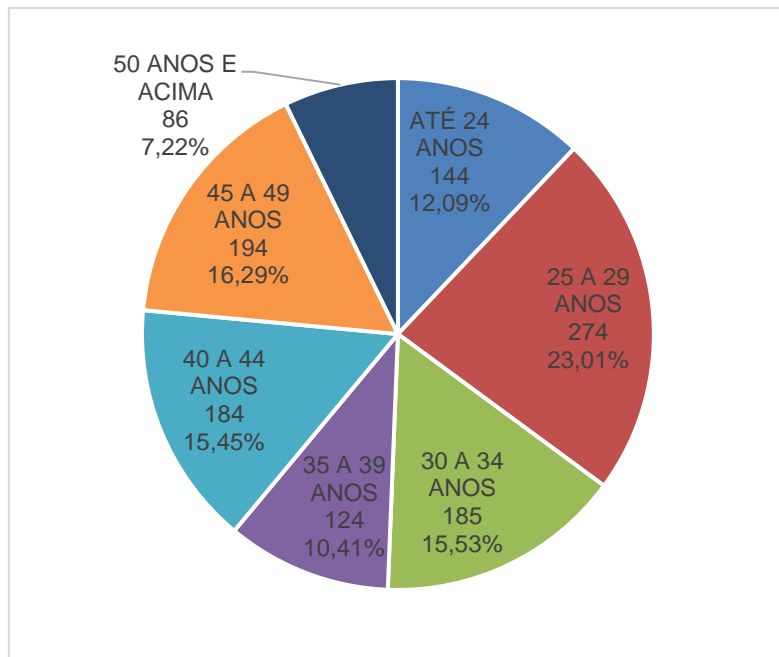
Baseados nos dados quantitativos coletados, apresentamos um perfil dos trabalhadores submetidos à testagem.

No gráfico 1, podemos perceber que 961 policiais são do sexo masculino e 230 são do sexo feminino, representando, respectivamente, 80,69% e 19,31% do total do público participante. O maior contingente de homens está situado na faixa etária de 25 a 29 anos e, em segundo plano, na faixa etária de 45 a 49 anos. O número mais elevado de mulheres está também sinalizado na faixa entre 25 a 29, seguido da fração entre as idades de 30 a 34 anos. Tais dados são representativos e indicam ser as polícias militares um órgão constituído de maior parte do sexo masculino, conforme relembra Minayo (2008). Além disso, o intervalo etário entre 24 a 29 anos, de maioria tanto de homens quanto de mulheres (23,01% do total) demonstra que houve um recente ingresso nas fileiras da Corporação e renovação nos quadros da PMES. Também é possível observar que, em geral, os homens são mais velhos que as mulheres, assim, a média da faixa etária deles está em 37,84 anos.

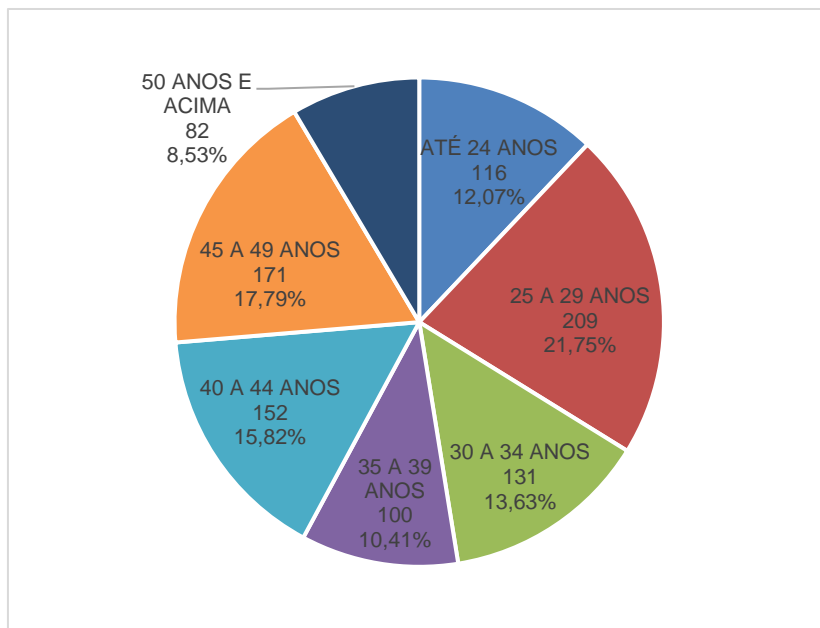
**Gráfico 1:** Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por sexo.



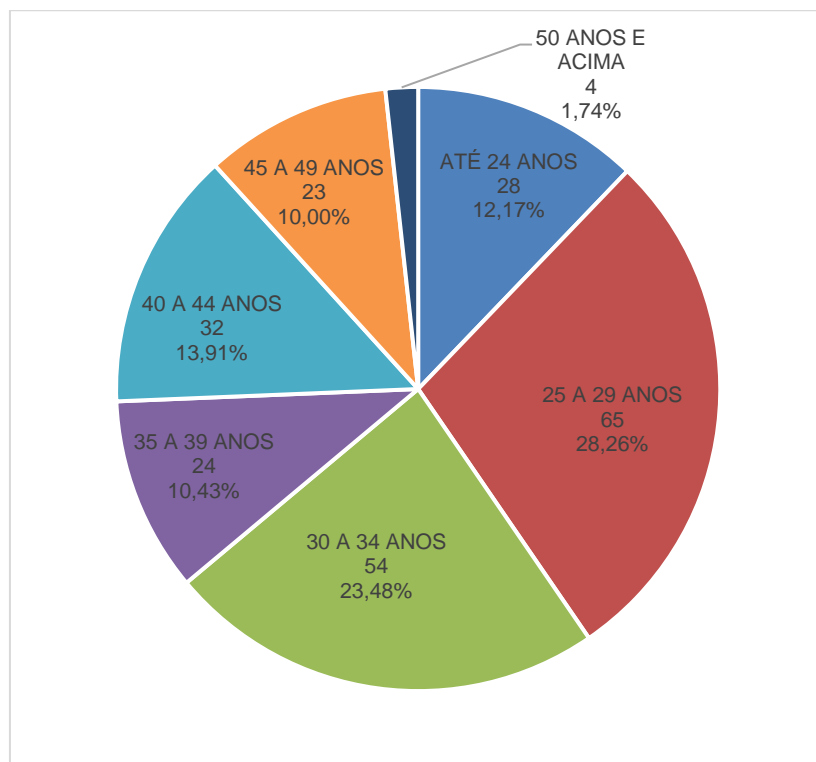
**Gráfico 2:** Distribuição geral dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária.



**Gráfico 3:** Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária do sexo masculino.



**Gráfico 4:** Distribuição dos policiais testados no TAF de amostragem por faixa etária do sexo feminino.



Sobre os testes, estes foram escolhidos para caracterizar as capacidades físicas exigidas durante a atividade-fim policial, como “a agilidade do policial no atendimento de ocorrências, subir escadas, pular muros, correr, sustentar todo o equipamento de proteção individual (EPI) [...], dentre outras” (SERRANO, 2014).

De modo equivalente ao que citam Aahperd (1976) e Marins e Giannichi (1998, p. 214-215), as capacidades físicas para a atividade policial estão, predominantemente, relacionadas aos seguintes componentes: agilidade, força e resistência aeróbica. Nesse passo, os testes selecionados, quanto à valência “força”, foram expressos pelo teste de flexão de braços no solo e pelo teste de força abdominal. Já quanto à valência “agilidade” o teste de ir e vir foi o mais representativo para essa mensuração e, por fim, quanto à “resistência aeróbica”, o teste escolhido para medir essa valência foi a corrida de 2.400m.

Ainda sobre os índices definidos nas tabelas do TAF, vale ressaltar que estes foram correlacionados a um fator nota, ou seja, aos exercícios físicos do TAF da PMES são atribuídas medidas para avaliação de 0

pontos a 10 pontos. Essa medida, conforme Marins e Giannichi (1998, p.19), é a atribuição de um valor numérico aos resultados da aplicação do TAF. À vista disso, e seguindo os protocolos validados, os índices que constam nas tabelas do TAF seguem uma ordem entre o mínimo e o máximo de esforço despendido pelo pm, respectivamente, com equivalência entre uma nota mínima e uma nota máxima.

Sobre a tabela do TAF de ingresso na PMES, a escolha dos índices, entre os valores mínimo e o máximo, foram estabelecidos de acordo com os protocolos internacionais de teste de agilidade, de força e de capacidade aeróbica do ACSM (1980) e de Pollock e Wilmore (1993) e complementados com os índices da antiga Tabela “A” e “B” do Manual do TAF da PMES de 2005. Conforme quadro demonstrativo abaixo, apresentam-se algumas justificativas para composição dos índices dos exercícios, consoantes às capacidades físicas pretendidas para o treinamento dos PMs capixaba:

**Tabela 1** – Relacionamento das capacidades físicas com os exercícios físicos utilizados no TAF para o ingresso no quadro de Oficiais Combatentes (QOC), na Qualificação Policial Militar de Praças Combatentes (QPMP-C), Qualificação Policial Militar de Praças Músicos (QPMP-M), Qualificação Policial Militar DE Praças Auxiliares de Saúde (QPMP-s) da PMES.

CAPACIDADES FÍSICAS	EXERCÍCIOS FÍSICOS
Força e Resistência Muscular Localizada (RML) para membros superiores	Flexão na barra Fixa, valor referenciado na tabela B2, 04 (quatro) repetições no masculino e 01 (uma) repetições para o feminino, ambos com equivalência de 0,50 (meio) ponto.
Força e RML para tronco	Força abdominal, valor referenciado na tabela A, faixa etária até 24 anos. 35 (trinta e cinco) repetições para o masculino equivalente a 5,0 (cinco) pontos e 30 (trinta) repetições para o feminino equivalente a 5,0 (cinco) pontos.

Capacidade aeróbica	Corrida de 2400 metros (Cooper, 1982) valor referenciado na faixa etária de 20 a 29 anos, aproximadamente 42,5 ml/kg/min de VO <sup>2</sup> Max (12:00 min) masculino e aproximadamente 33 ml/kg/min de VO <sup>2</sup> Max (15:54 min) feminino. Todos esses índices foram classificados na referência BOA capacidade aeróbica, segundo Martins e Giannichi (1998).
Agilidade	Teste de agilidade, valor referenciado na tabela A, 10,5 seg (dez segundos e cinco décimos) no masculino equivalente a <u>4,50 (quatro e meio)</u> pontos e 11,5 seg (onze segundos e cinco décimos) para o feminino equivalente a <u>4,50 (quatro e meio)</u> pontos. haja vista o direcionamento para a atividade operacional.

Fonte: Elaborado pelos autores com base em ACSM (2010), Pollock e Wilmore (1993) e dos índices da Tabela A e B do Manual do TAF da PMES de 2005.

**Tabela 2** – Relacionamento das capacidades físicas com os exercícios físicos utilizados no TAF para o ingresso nos Quadros de Oficiais Médicos (QOM), Oficiais Dentistas (QOD), Oficiais Farmacêuticos/Bioquímicos (QOFB), Oficiais Enfermeiros (QOE), Oficiais Veterinários (QOV) e de Oficiais Músicos (QOMus) da PMES.

CAPACIDADES FÍSICAS	EXERCÍCIOS FÍSICOS
Força e RML para membros superiores	Apoio de Frente, valor referenciado na Tabela B4, equivalente a 5,0 (cinco) pontos, para o masculino e o feminino.
Força e RML para Tronco	Força abdominal valor referenciado na Tabela B4, equivalente a 5,0 (cinco) pontos, para o masculino e o feminino.
Capacidade aeróbica	Corrida de 2400 metros (Cooper, 1982) valor referenciado na faixa etária de 20 a 29 anos, aproximadamente 33 ml/kg/min de VO <sup>2</sup> Max (16:00 min) masculino e aproximadamente 23 ml/kg/min de VO <sup>2</sup> Max (19:00 min) feminino. Todos esses índices foram classificados na referência FRACA capacidade aeróbica, segundo Martins e Giannichi (1998). Índices definidos devido a baixa exigência física necessária para o desempenho das funções de natureza da atividade-meio.
Agilidade	Não se aplica devido a natureza da atividade-meio.

Fonte: Elaborado pelos autores com base em ACSM (2010), Pollock e Wilmore (1993) e dos índices da Tabela A e B do Manual do TAF da PMES de 2005.

Para a definição dos exercícios e da construção dos índices inscritos nas tabelas foram comparados o grau de dificuldade dos avaliados durante a execução dos movimentos e o nível de exigência física de cada teste. Para tanto, consoantes Martins e Giannichi (1998, p 26), utiliza-se determinada classificação, tendo como características os descritores fácil, médio, difícil e muito difícil, para os testes. Todos os militares

submetidos ao TAF de Amostragem responderam a um questionário, apontando qual a percepção subjetiva do esforço e a dificuldade motora de cada teste novo, neste caso os testes de agilidade e de força abdominal. Após isso, foi extraída uma média dos resultados e dispostos os dados em novas tabelas.

Seguem abaixo as tabelas de análise dos TAF de Amostragem:

**Tabela 3** – Análise do questionário aplicado aos participantes do TAF de amostragem em relação ao Teste de força abdominal.

<b>Questão apresentada aos participantes do TAF de amostragem</b>	<b>FÁCIL</b>	<b>MÉDIO</b>	<b>DIFÍCIL</b>	<b>MUITO DIFÍCIL</b>
Dificuldade na execução do movimento	101	253	449	320
Nível de Exigência Física	110	249	448	316

Fonte: Elaborado pelos autores com base nas respostas ao questionário apresentado aos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 4** – Análise do questionário aplicado aos participantes do TAF de amostragem em relação ao Teste de Agilidade.

<b>Questão apresentada aos participantes do TAF de amostragem</b>	<b>FÁCIL</b>	<b>MÉDIO</b>	<b>DIFÍCIL</b>	<b>MUITO DIFÍCIL</b>
Dificuldade na execução do movimento	400	289	411	23
Nível de Exigência Física	401	310	388	24

Fonte: Elaborado pelos autores com base nas respostas ao questionário apresentado aos participantes do TAF de amostragem de 2016.

Após a realização do TAF de Amostragem foram colhidos os resultados dos exercícios e analisados comparativamente com os índices (notas) que seriam obtidos nas respectivas faixas etárias, tendo como resultados as tabelas abaixo:

**Tabela 5** – Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para o teste de força abdominal.

<b>FAIXA ETÁRIA</b>	<b>MASCULINO</b>				<b>FEMININO</b>			
	<b>MÉDIA GERAL</b>	<b>NOTA PREVISTA</b>	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÉDIA GERAL</b>	<b>NOTA PREVISTA</b>	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>
ATÉ 24 ANOS	44,17	3,00	64	24	37,07	2,00	55	7
25 A 29 ANOS	42,92	2,00	56	22	37,33	4,00	53	10
30 A 34 ANOS	39,17	4,50	61	13	33,16	4,00	54	15
35 A 39 ANOS	36	5,00	50	7	29,14	4,00	46	3
40 A 44 ANOS	32	5,00	64	1	26,53	4,50	50	5
45 A 49 ANOS	31,21	6,50	50	1	26,57	6,50	43	12
50 ANOS E	29,65	7,50	50	10	22,4	6,50	38	11

ACIMA

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 5** – Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para o teste de agilidade.

FAIXA ETÁRIA	MÉDIA GERAL	MASCULINO			FEMININO			
		NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO	MÉDIA GERAL	NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO
ATÉ 24 ANOS	10,37	5,00	14,28	7,96	11,55	4,50	13,28	9,12
25 A 29 ANOS	10,52	6,50	13,72	6,69	11,75	5,50	14,62	9,53
30 A 34 ANOS	10,89	7,00	15,07	9,14	13,04	3,50	14,90	11,35
35 A 39 ANOS	11,09	10,00	15,67	9,37	12,59	7,00	15,10	10,98
40 A 44 ANOS	11,48	9,00	15,74	9,13	13,01	7,50	18,85	10,25
45 A 49 ANOS	11,62	10,00	17,65	6,95	12,81	10,00	16,54	9,20
50 ANOS E ACIMA	12,12	10,00	17,94	9,34	14,48	6,50	16,29	13,34

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 6** – Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para o exercício de apoio.

FAIXA ETÁRIA	MÉDIA GERAL	MASCULINO			FEMININO			
		NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO	MÉDIA GERAL	NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO
ATÉ 24 ANOS	44,5	9,50	66	20	28,53	6,50	45	13
25 A 29 ANOS	42,59	10,00	77	10	30,16	9,50	44	10
30 A 34 ANOS	37,03	10,00	62	5	24,36	8,50	41	4
35 A 39 ANOS	34	10,00	60	7	18,82	7,50	36	7
40 A 44 ANOS	29	10,00	70	5	20,2	10,00	35	7
45 A 49 ANOS	27,93	10,00	64	10	18,27	10,00	33	7
50 ANOS E ACIMA	25,19	10,00	50	10	13,4	10,00	20	4

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 7** – Análise dos índices e notas obtidas no TAF de Amostragem para a corrida de 2400m.

FAIXA ETÁRIA	MÉDIA GERAL	MASCULINO			FEMININO			
		NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO	MÉDIA GERAL	NOTA PREVISTA	MÁXIMO	MÍNIMO
ATÉ 24 ANOS	11:50,0	2,00	17:13,0	08:48,0	13:37,0	1,50	20:00,0	09:30,0
25 A 29 ANOS	11:57,0	4,00	20:16,0	07:57,0	14:12,0	2,50	20:00,0	10:57,0
30 A 34 ANOS	12:40,0	4,50	19:32,0	08:40,0	14:39,0	3,50	19:50	11:02,0
35 A 39 ANOS	13:31,0	4,50	22:34,0	09:20,0	16:04,0	2,50	20:47,0	10:41,0
40 A 44 ANOS	13:35,0	6,50	20:37,0	09:20,0	14:58,0	7,00	20:10,0	12:46,0
45 A 49 ANOS	13:37,0	8,50	24:12,0	09:30,0	16:56,0	5,00	23:31,0	12:38,0
50 ANOS E ACIMA	14:18,0	9,50	24:12,0	09:25,0	16:54,0	7,00	19:00,0	13:12,0

ACIMA

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

Foram extraídos os dados dos militares de acordo com a nota obtida e distribuídos em três grupos, que de acordo com os índices propostos, conforme tabela abaixo.

**Tabela 8** – Análise das médias obtidas por todos os participantes do TAF de Amostragem.

FAIXA ETÁRIA	TOTAL	NOTAS					
		7,00 A 10,00		5,00 A 7,00		ABAIXO DE 5,00	
		TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
ATÉ 24 ANOS	144	33	22,92	54	37,50	57	39,58
25 A 29 ANOS	274	96	35,42	104	38,38	71	26,20
30 A 34 ANOS	185	66	37,50	61	34,66	49	27,84
35 A 39 ANOS	124	59	50,43	26	22,22	32	27,35
40 A 44 ANOS	184	101	57,06	41	23,16	35	19,77
45 A 49 ANOS	194	131	68,59	39	20,42	21	10,99
50 ANOS E ACIMA	86	63	73,26	14	16,28	9	10,47
<b>TOTAL</b>	<b>1191</b>	<b>549</b>	<b>46,10</b>	<b>339</b>	<b>28,46</b>	<b>274</b>	<b>23,01</b>

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 9** – Análise das médias obtidas pelos participantes do sexo masculino no TAF de Amostragem.

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	NOTAS					
		7,00 A 10,00		5,00 A 7,00		ABAIXO DE 5,00	
		TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
ATÉ 24 ANOS	116	27	23,28	50	43,10	39	33,62
25 A 29 ANOS	209	77	36,84	83	39,71	49	23,44
30 A 34 ANOS	126	52	41,27	47	37,30	27	21,43
35 A 39 ANOS	94	53	56,38	20	21,28	21	22,34
40 A 44 ANOS	148	86	58,11	35	23,65	27	18,24
45 A 49 ANOS	169	119	70,41	33	19,53	17	10,06
50 ANOS E ACIMA	81	61	75,31	13	16,05	7	8,64

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

**Tabela 10** – Análise das médias obtidas pelos participantes do sexo feminino no TAF de Amostragem.

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	NOTAS					
		7,00 A 10,00		5,00 A 7,00		ABAIXO DE 5,00	
		TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
ATÉ 24 ANOS	28	6	21,43	4	14,29	18	64,29
25 A 29 ANOS	62	19	30,65	21	33,87	22	35,48
30 A 34 ANOS	50	14	28,00	14	28,00	22	44,00
35 A 39 ANOS	23	6	26,09	6	26,09	11	47,83
40 A 44 ANOS	29	15	51,72	6	20,69	8	27,59
45 A 49 ANOS	22	12	54,55	6	27,27	4	18,18
50 ANOS E ACIMA	5	2	40,00	1	20,00	2	40,00

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

Foram extraídos, ainda os dados dos militares que reprovaram com base nos índices propostos por faixa etária, conforme tabela abaixo.

**Tabela 11** – Análise quantitativa dos militares reprovados no taf de amostragem.

FAIXA ETÁRIA	TOTAL	%
ATÉ 24 ANOS	57	20,80
25 A 29 ANOS	71	25,91
30 A 34 ANOS	49	17,88
35 A 39 ANOS	32	11,68
40 A 44 ANOS	35	12,77
45 A 49 ANOS	21	7,66
50 ANOS E ACIMA	9	3,28
<b>TOTAL</b>	<b>274</b>	<b>100,00</b>

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos resultados dos participantes do TAF de amostragem de 2016.

Por fim, a última etapa metodológica foi a análise de todos os dados, da revisão sistemática de literatura e do diagnóstico realizado com os PMs, culminando nas discussões e nos resultados apontados no tópico seguinte.

Nessa etapa, a Comissão buscou realizar encontros na forma de "grupo de discussão" (WELLER, 2006), sendo realizados oito encontros com os componentes, nas datas de 10DEZ2020, 19JAN2021, 09FEV2021, 23FEV2021, 11MAR2021, 23MAR2021, 20ABR2021 e 22JUN2021. As discussões em grupo permitiram realizar escolhas sobre o que era imprescindível apontar no texto deste Manual. À medida que novos encontros eram realizados, pontos de análises eram colocados em pauta para que fossem deliberados de forma coletiva nos encontros seguintes.

Mesmo não contendo todas as análises nesse texto do Manual, a Comissão optou por inserir as questões julgadas mais importantes, o que inclui essa etapa de método para demonstrar como um trabalho de pesquisa requer cuidados científicos e éticos.

## 1.5. RESULTADOS

Ao final do trabalho realizado pela Comissão de Educação Física, tentou-se alcançar os principais objetivos para a reformulação do Manual do TAF da PMES.

Cabe registrar que grande quantidade de dados foram coletados a partir do diagnóstico e, nesse ínterim, ainda exigiam maiores aprofundamentos, até mesmo, abrindo espaços para outros estudos. Porém, os prazos e o tamanho da amostra acabaram limitando as descrições.

Dos resultados alcançados, foi definido que o TAF da PMES, especificamente os exercícios inseridos na atual tabela classificada como "A", isto é, uma tabela base para os cursos realizados na PMES, seria aplicado em um dia. Antes eram 6 (seis) exercícios aplicados em 2 (dois) dias, agora passa a vigorar a realização de 4 (quatro) exercícios, sendo todos aplicados em 1 (um) dia.

No modelo anterior, o policial era obrigado a se afastar dois dias do seu trabalho, deslocando-se duas vezes ao local da aplicação dos testes físicos, tanto os testados quanto os aplicadores. Na forma agora proposta, otimiza-se a administração dos testes para um dia e, também, segue-se a orientação de um dos protocolos internacionais mais utilizados para administração e aplicação de testes físicos, isto é, o protocolo da ACMS (2010), que aplicando no mesmo dia testes com capacidades físicas diferentes.

Dos quatro exercícios escolhidos, dois novos passam a vigorar na nova Tabela A do TAF da PMES. Um deles trata-se do "teste de agilidade", de certa forma, este substituiu o teste de burpee (meio sugado); o outro, a corrida de 2.400m para ambos os sexos em substituição às corridas de 3.200m e 2.800m, respectivamente, aplicadas ao público masculino e feminino. Ainda, foram mantidos os testes de abdominal remador, flexão de braços no solo e a flexão e extensão dos braços na barra fixa, ao passo que foi excluída a corrida de 100m.

Sobre as Tabelas "B" dos Cursos de Formação da PMES, que abrange os Cursos de Formação de Soldados (CFSd) e o Curso de Formação de Oficiais (CFO), também foram feitas inserções do teste de agilidade e da corrida de 2.400m, sendo excluídos o teste burpee e as corridas de 100m, 2.800m e 3.200m. Foram mantidas a flexão e extensão dos braços na

barra fixa, tanto para o masculino quanto para o feminino, a fim de se mensurar a força dos membros superiores e da cintura escapular.

A Tabela “B” possui certas especificidades. A primeira é a manutenção de uma tabela única, não subdividida por idade, mas apenas diferenciando os índices do sexo masculino e feminino. A segunda característica trata-se da prevalência, tal como existia no antigo Manual de 2005, de 3 (três) subdivisões da Tabela “B”, cada uma delas referente a um ano do CFO.

Nesse passo, a tabela B1 é aplicada aos alunos do CFO 1, a tabela B2 aplicada aos alunos soldados e aos alunos oficiais do 2º ano e a tabela B3 aplicada ao CFO 3, portanto, opta-se por manter esses 3 parâmetros da mesma forma como já vinha dispostos no antigo Manual de 2005. A terceira especificidade é que para o CFSd e o CFO a bateria de testes foi dividida para ser aplicada em dois dias, sendo o primeiro dia a realização do apoio de frente no solo, o teste de agilidade e corrida de 2.400m, nesta ordem, e, para o segundo dia, serão realizados os testes de flexão na barra fixa e abdominal, respectivamente.

Sobre as Tabelas “C”, “D” e “E”, essas têm como parâmetro inicial a Tabela “A” para o 1º dia, sendo acrescentado ao segundo e demais dias os exercícios equivalentes às capacidades físicas que se espera que determinados PMs especialistas detenham.

Por fim, vale ressaltar que todos os índices inseridos nas tabelas e as notas associadas foram revistos e corrigidos. Assim, seguem-se os protocolos internacionais sobre os testes físicos, como já citado, devidamente referenciados, inclusive mantidos os parâmetros internacionais sobre o teste de agilidade, da metragem (9m14cm) aos índices protocolizados, aludindo a cientificidade que se enverga nessa reformulação do Manual.

## 2. COMISSÕES DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

As Comissões de Aplicação do Teste de Aptidão Física serão designadas pelo Comandante Geral da PMES, por meio de Portaria publicada em Boletim Geral da Polícia Militar (BGPM), constituída de oficiais e praças, com formação superior em educação física. Nomear-se-á, primeiro, o presidente, que indicará os demais membros para avaliação e homologação do Comando Geral para proceder à aplicação do TAF nos casos permitidos por este regulamento.

30

As comissões são divididas, conforme a finalidade, em dois tipos: Permanente e Especial.

### 2.1. COMISSÃO PERMANENTE DE APLICAÇÃO DO TAF (CPATAF)

São divididas em duas, a saber:

Comissão Permanente de Aplicação do Teste de Aptidão Física (CPATAF I) para fins de cursos de aperfeiçoamento e habilitação, promoção e para militares voluntários convocados da reserva remunerada para desempenhar atividades de natureza policial ou militar;

Comissão Permanente de Aplicação do Teste de Aptidão Física (CPATAF II) para fins de cursos de capacitação, atualização e especialização.

### 2.2. COMISSÃO ESPECIAL DE APLICAÇÃO DO TAF (CEATAF)

Serão exclusivas para uma única aplicação (concursos públicos para os Curso de Formação de Oficiais-CFO, Curso de Formação de Soldados-CFSd, ingresso para os Quadros de Oficiais Médicos-QOM, Oficiais Dentistas-QOD, Oficiais Farmacêuticos/Bioquímicos-QOFB, Oficiais Enfermeiros-QOE, Oficiais Veterinários-QOV e Oficiais Músicos-QOMUS na PMES e outras situações diversas).

## 2.3. COORDENAÇÃO

As CPATAF/CEATAF serão coordenadas pelos respectivos Presidentes, assessorados pelos Secretários, que centralizarão toda a demanda administrativa.

## 2.4. COMPOSIÇÃO

a) A CPATAF/CEATAF será composta por, no mínimo, 10 (dez) membros fixos, todos policiais militares que possuam curso superior em educação física, devidamente reconhecidos ou homologados, respectivamente, por órgão federal responsável ou pela PMES, e será presidida por um oficial superior.

b) Para a aplicação de cada TAF, a comissão deverá ter, no mínimo, dois integrantes presentes.

## 2.5. FUNÇÕES DA CPATAF/CEATAF

A CPATAF/CEATAF será constituída: presidente, vice-presidente, coordenador de aplicação de TAF, membros e secretário.

### 2.5.1. Presidentes da CPATAF/CEATAF e Vice-Presidentes quando no exercício da Presidência

O Presidente será o oficial superior mais antigo da CPATAF/CEATAF e o Vice-Presidente será o segundo militar mais antigo e terão as seguintes atribuições:

a) Escalar as equipes de aplicação do TAF;

b) Instruir e emitir pareceres nos recursos administrativos decorrentes da aplicação do TAF;

c) Quando necessário, solicitar ao Comando Geral alteração da publicação, no BGPM, sobre a designação da CPATAF/CEATAF, sugerindo inclusões ou exclusões;

d) Em caso de necessidade de serviço, solicitar ao Presidente de outra CPATAF auxílio de membro para aplicação do TAF.

e) designar coordenador e secretário dos dias de aplicação do TAF.

### **2.5.2. Membros**

São policiais militares designados pelo Presidente da CPATAF/CEATAF, e terão as seguintes atribuições:

a) Aplicar os exercícios do TAF;

b) Auxiliar o Coordenador de Aplicação do TAF e o Secretário; e

c) Em caso de necessidade de serviço, auxiliar outra CPATAF na aplicação do TAF, mediante autorização do Presidente da sua CPATAF.

### **2.5.3. Coordenador de aplicação do TAF**

Será o membro da CPATAF mais antigo da equipe de aplicação do TAF, designado pelo Presidente, e terá as seguintes atribuições:

a) Coordenar a aplicação do TAF;

b) Providenciar logística necessária para a aplicação do TAF;

c) Supervisionar o desempenho dos membros da CPATAF durante a aplicação do TAF;

d) Deverá abster-se da aplicação do TAF, salvo se fundamental para seu bom andamento;

e) Subsidiar o Presidente da CPATAF na emissão de pareceres referente a recursos administrativos ou judiciais da aplicação do TAF em que tenha exercido a função de Coordenador;

#### **2.5.4. Secretário**

Será o policial militar designado pelo Presidente da CPATAF/CEATAF, e terá as seguintes atribuições:

- a) Providenciar a relação dos candidatos que serão submetidos ao TAF;
- b) Realizar a chamada dos candidatos no horário marcado, registrando as presenças, faltas, atrasos e qualquer alteração constatada durante a aplicação do TAF;
- c) Controlar e conferir os documentos apresentados pelos candidatos para a realização do TAF (laudos cardiológicos, atestados médicos, guias médicas de saúde, etc.);
- d) Controlar o registro dos resultados obtidos durante a aplicação do TAF;
- e) Confeccionar a Ata de Aplicação do TAF;
- f) Colher as assinaturas do Coordenador de aplicação de TAF e membros;
- g) Encaminhar a Ata de Aplicação do TAF junto com outros documentos decorrentes da aplicação do TAF (laudos cardiológicos, atestados médicos, guia médica de saúde, etc.) para o setor requerente;
- h) Preferencialmente deverá abster-se de aplicar o TAF, salvo se autorizado pelo Coordenador de Aplicação;

### **2.6. EQUIPES DE APLICAÇÃO DE TAF**

Será convocada pelo presidente da CPATAF para cada aplicação de TAF, conforme demanda, e será composta por: Coordenador de aplicação de TAF, membros e secretário, conforme escala prévia.

Para cada chamada de TAF o setor responsável deverá publicar a relação de membros que constam nas referidas Portaria de designação das Comissões Permanentes em BGPM junto com a relação de candidatos que realizarão o TAF.

## **2.7. IMPEDIMENTOS**

a) O integrante da comissão estará impedido de realizar a aplicação do TAF, sob pena de nulidade de resultados, do cônjuge ou companheiro, dos seus parentes consanguíneos e afins em qualquer grau, devendo tal atribuição ser realizada por outro integrante da CPATAF/CEATAF.

b) É expressamente proibido aos membros da CPATAF/CEATAF promover ou participar de cursos ou qualquer tipo de instrução de treinamento físico aos candidatos de ingresso na PMES, sob pena de impedimento na fiscalização do TAF.

## **2.8. DISPENSA DE SERVIÇO AOS INTEGRANTES DA CPATAF/CEATAF**

Nos dias previstos e agendados para aplicação do TAF, estarão dispensados do serviço operacional ou administrativo os integrantes da CPATAF/CEATAF, a fim de que tais membros possam cumprir, especificamente naquelas datas designadas, as funções da comissão os quais foram regularmente convocados.

## **2.9. DISPENSA DAS FUNÇÕES DA CPATAF/CEATAF**

O policial militar somente poderá ser dispensado das funções da CPATAF/CEATAF, através de Portaria do Comandante Geral, sendo necessária sua imediata substituição.

### **2.10. VALIDADE DA DESIGNAÇÃO PARA A CPATAF**

As publicações de designação das Comissões Permanentes de Aplicação do TAF (CPATAF) terão a validade de dois anos, podendo ser alteradas a qualquer tempo pelo Comandante Geral ou por solicitação do Presidente.

### **2.11. COMPOSIÇÃO OBRIGATÓRIA**

Os policiais militares que realizaram a formação superior em Educação Física em instituição militar, por indicação e subsidiada pela PMES, comporão obrigatoriamente as Comissões de aplicação de TAF.

As Comissões Permanentes de Aplicação de TAF (CPATAF), obrigatoriamente, deverão ser compostas por no mínimo 01 (um) Oficial Superior, o qual não poderá permanecer por mais de 02 (dois) anos ininterruptos, exceto pelos militares descritos no parágrafo anterior deste item.

### **2.12. AUXÍLIO DE MEMBROS EM OUTRA CPATAF**

Conforme a necessidade, e por solicitação do Presidente de uma das Comissões Permanentes (CPATAF), poderá um membro auxiliar na aplicação do TAF atuar em outra CPATAF, devendo a autorização do auxílio ser constada na Ata de Aplicação do TAF e ser específica para um evento TAF.

## 3. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

### 3.1. TAF DE INGRESSO NA PMES

#### 3.1.1. TABELAS

- a) Tabela “1” - para ingresso para o Quadro de Oficiais Combatentes (QOC), na Qualificação Policial Militar de Praças Combatentes (QPMP-C), Qualificação Policial Militar de Praças Músicos (QPMP-M), Qualificação Policial Militar de Praças Auxiliares de Saúde (QPMP-S) na PMES;
- b) Tabela “2” - para ingresso para os Quadros de Oficiais Médicos (QOM), Oficiais Dentistas (QOD), Oficiais Farmacêuticos/Bioquímicos (QOFB), Oficiais Enfermeiros (QOE), Oficiais Músicos (QOMUS) e Oficiais Veterinários (QOV) na PMES;
- c) Para ser considerado APTO o candidato deverá alcançar os índices de todos os exercícios;
- d) Será considerado INAPTO o candidato que não alcançar o índice mínimo em qualquer prova, sendo impedido de continuar a realização do TAF;
- e) As tabelas estão no anexo I deste Manual; e
- f) Todos os testes serão realizados obrigatoriamente em um ÚNICO DIA e na ordem do anexo I;

### 3.2. TAF INTERNO DA PMES

#### 3.2.1. TABELAS

##### 3.2.1.1. TABELA A

- a) Curso Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular, parte inicial das tabelas dos Cursos de Capacitação e para Cursos de Capacitação em que a exigência física seja equivalente aos cursos supra;
- b) Será aplicada aos policiais militares do sexo masculino e feminino;

- c) É dividida por faixa etárias, distribuídas da seguinte forma: até 24 anos, 25 a 29 anos, de 30 a 34 anos, de 35 a 39 anos, de 40 a 44 anos, de 45 a 49 anos e 50 anos e acima;
- d) A tabela avalia a condição geral do candidato considerando as capacidades físicas relacionadas à atividade policial militar.
- e) A tabela “A” está no anexo I deste Manual; e
- f) Será realizado em um ÚNICO DIA e na ordem do anexo I.

### **3.2.1.2. TABELA B**

- a) Tabela B.1 Curso de Formação de Oficiais 1º ano – CFO 1;
- b) Tabela B.2 Curso de Formação de Oficiais 2º ano – CFO 2 e Curso de Formação de Soldados - CFSd;
- c) B.3 Curso de Formação de Oficiais 3º ano – CFO 3;
- d) B4. Estágio de Adaptação de Oficiais – EAO;
- e) Será aplicado aos policiais militares do sexo masculino e feminino;
- f) As tabelas avaliam a condição geral do candidato, considerando as capacidades físicas relacionadas a atividade policial militar e condição específica, relacionada a atividade de transposição de obstáculos, imobilização de detido, transporte de equipamentos e transporte de feridos.
- g) As tabelas “B1”, “B2”, “B3” e “B4” estão no anexo I deste Manual; e
- h) As tabelas “B1”, “B2” e “B3” serão realizadas em 02 (DOIS) DIAS, na ordem do anexo I.
- i) A tabela “B4” será realizada em um ÚNICO DIA, na ordem do anexo I.

### **3.2.1.3. TABELA C**

- a) Cursos de Capacitação de nível I, aplicável a cursos de capacitação em o nível de exigência física para a participação das disciplinas práticas esteja na média da tabela de acordo com a faixa etária.
- b) Será aplicado aos policiais militares do sexo masculino e feminino;

c) A tabela avalia a condição física geral do candidato, considerando as capacidades físicas relacionadas a atividade policial militar, bem como sua condição física específica, relacionada às atividades de transposição de obstáculos, imobilização de detidos, transporte de equipamentos, transporte de feridos, condução de armas portáteis em deslocamento de conduta de patrulha, bem como atividades policiais que exijam resistência muscular localizada (RML) dos membros superiores, inferiores e tronco e resistência aeróbia em níveis acima da média exigida para a tabela A.

d) A tabela "C" está no anexo I deste Manual; e

e) Será realizado em 02 (DOIS) DIAS, na ordem do anexo I:

#### **3.2.1.4. TABELA D**

a) Cursos de Capacitação de nível II, aplicável a cursos de capacitação em que o nível de exigência física para a participação das disciplinas práticas esteja na média da tabela.

b) Será aplicado aos policiais militares do sexo masculino e feminino;

c) A tabela avalia a condição física geral do candidato, considerando as capacidades físicas relacionadas a atividade policial militar e condição física específica, relacionada a atividade de Controle de Distúrbios Civis, condução de equipamentos de proteção coletiva e equipamentos de proteção individual, bem como atividades policiais que exijam resistência muscular localizada (RML) dos membros superiores, inferiores e tronco e resistência aeróbia em níveis acima da média exigida para a tabela A, independente da faixa etária.

d) A tabela "D" está no anexo I deste Manual; e

e) Será realizado em 02 (DOIS) DIAS, na ordem do anexo I:

#### **3.2.1.1. TABELA E**

a) Cursos de Capacitação de nível III, aplicável a cursos de capacitação em que o nível de exigência física para a participação das disciplinas

práticas esteja na média da tabela.

- b) Será aplicado aos policiais militares do sexo masculino e feminino;
- c) A tabela avalia a condição física geral do candidato, considerando as capacidades físicas relacionadas a atividade policial militar e condição física específica, relacionada a atividade de Operações Especiais, de Tripulante Operacional e para seleção de candidatos para os Cursos de Educação Física, cujas capacidades físicas exigem um nível acima da média, quanto a força (potência) e resistência muscular localizada (RML) nos membros superiores, inferiores e tronco, além da capacidade aeróbia em níveis acima da média exigida para a tabela A, independente da idade.
- d) A tabela “E” está no anexo I deste Manual; e
- e) Será realizado em 03 (TRÊS) DIAS, na ordem do anexo I:

### **3.3. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA POLICIAIS MILITARES VOLUNTÁRIOS, CONVOCADOS DA RESERVA REMUNERADA, PARA DESEMPENHAR ATIVIDADES DE NATUREZA POLICIAL OU MILITAR, CONFORME O ART. 3º, INCISO II DA LEI COMPLEMENTAR Nº 617/2012.**

- a) Convocação voluntária de militares da reserva remunerada para desempenhar atividades de natureza policial ou militar;
- b) Será aplicado aos policiais militares do sexo masculino e feminino;
- c) A tabela avalia a condição física geral do candidato, considerando as capacidades físicas mínimas necessárias ao desempenho da atividade policial militar.
- d) A tabela está no anexo I deste Manual; e
- e) Será realizado em um ÚNICO DIA, na ordem do anexo I.

### **3.4. PROCEDIMENTOS PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

#### **3.4.1. Convocação**

Os setores competentes da PMES poderão convocar, através de publicação oficial ou requerimento formal a CPATAF para a aplicação do TAF, especificando o objeto da convocação, o local, a data, o horário da realização dos testes físicos, as informações dos candidatos (nome

completo, RG, número funcional, OME, data de nascimento e sexo).

### **3.4.2. Laudo Cardiológico**

3.4.2.1 O Laudo Cardiológico é o documento emitido por médico cardiologista, após consultas, exames e diagnósticos, com parecer sobre a aptidão do candidato para a realização do TAF, devendo estar em conformidade com as Instruções Reguladoras dos Afastamentos e Inspeções de Saúde dos Militares Estaduais do Estado do Espírito Santo (IRAIS), em vigor.

3.4.2.2 O candidato poderá apresentar cópia da publicação de Ata de Aplicação de TAF, reaproveitando o laudo cardiológico apresentado a CPATAF, desde que contenha as informações de data de emissão do laudo, nome do médico cardiologista que emitiu o laudo e CRM e RQE do médico cardiologista que emitiu o laudo, estando válido, conforme Instruções Reguladoras dos Afastamentos e Inspeções de Saúde dos Militares Estaduais do Estado do Espírito Santo (IRAIS), em vigor.

### **3.4.3. Documentos**

O setor responsável pela convocação da CPATAF deverá encaminhar ao Presidente da Comissão, no prazo mínimo de 03 (três) dias úteis antes da data marcada para o início da aplicação do TAF, a relação de candidatos convocados para a realização do teste, bem como, outros documentos necessários aos trabalhos da comissão.

### **3.4.4. Apresentação dos Candidatos**

O candidato militar deverá apresentar-se no local definido da realização do TAF portando identidade funcional, no caso de candidatos civis o documento oficial de identidade, ambos, preferencialmente, com no mínimo 30 (trinta) minutos de antecedência ao horário estabelecido para seu início.

### **3.4.5. Trajes e Uniformes**

Somente poderão realizar o TAF os candidatos civis que estiverem em trajes adequados (calça, bermuda, calção, camiseta com ou sem manga e tênis) e os candidatos policiais militares que estiverem devidamente uniformizados, nesse caso de acordo com o Regulamento de Uniformes vigente.

### **3.4.6. Chamada dos Candidatos**

O Secretário da CPATAF fará a chamada dos candidatos na hora marcada para o início do TAF e anotará os nomes dos candidatos ausentes ou atrasados com o objetivo de confeccionar a Ata de aplicação.

### **3.4.7. Falta**

O candidato que faltar a qualquer um dos exercícios do TAF será reprovado.

### **3.4.8. Atraso**

Não será permitida a participação de militares que se apresentarem após o horário estabelecido para o início do TAF.

### **3.4.9. Dispensa Médica**

O candidato que estiver com dispensa médica nos dias da realização do TAF deverá, antes do início dos testes físicos, encaminhar ao Secretário da Comissão uma cópia, o qual deverá ser registrado e anexado à Ata de aplicação do TAF;

### **3.4.10. Preparação para o TAF**

Será destinado um período de até 10 (dez) minutos após a chamada dos candidatos para que estes possam se preparar para a realização dos exercícios.

#### **3.4.11. Mudança de Locais e Horários**

No dia do TAF, em caso de mau tempo, condições precárias do local ou ocorrência de fato excepcional devidamente avaliado pela CPATAF, a comissão poderá, a seu critério, modificar o local, data e/ou horários dos exercícios, o que deverá ser amplamente divulgado e informado aos candidatos.

#### **3.4.12. Ordem dos Candidatos**

A ordem dos candidatos para a execução dos exercícios seguirá conforme a relação encaminhada à comissão, exceto nos casos de solicitação dos candidatos devidamente justificada e devidamente avaliada pela CPATAF.

#### **3.4.13. Ordem dos exercícios do TAF**

A ordem dos exercícios do TAF será definida pelas respectivas tabelas, podendo a CPATAF, caso necessário, alterar, sendo registrado na Ata de aplicação do TAF a alteração e a fundamentação.

#### **3.4.14. Cômputo dos exercícios**

Cada integrante da CPATAF fará a contagem dos exercícios de apenas um candidato por vez, exceto nas corridas de 2.400/5.000/10.000 metros. Não será contabilizado e considerado como válido o exercício executado de maneira que não siga a descrição apresentada neste Manual.

#### **3.4.15. Repetição de exercícios**

- a) O candidato só poderá realizar os exercícios uma única vez, a exceção do Teste de Agilidade e Salto Horizontal; e
- b) O candidato reprovado no teste físico não poderá repetir a execução de um ou mais exercícios, salvo por determinação expressa do setor responsável pela convocação do TAF ou casos fortuitos ou de força maior devidamente avaliados pela comissão, que será descrita e

fundamentada na Ata de aplicação.

#### **3.4.16. Remarcação do TAF**

O setor responsável pela convocação é o único competente para a remarcação do TAF.

#### **3.4.17. Resultado Final**

O resultado final, para as tabelas classificatórias, dar-se-á pela média aritmética das notas alcançadas pelo candidato em todos os testes realizados.

#### **3.4.18. Desempate**

O critério de desempate entre candidatos policiais militares no TAF será o critério de antiguidade.

#### **3.4.19. Reprovação**

a) Nas tabelas de TAF onde houver a classificação por pontos (classificatórias), serão considerados reprovados os candidatos que obtiverem média aritmética inferior a 5,0 (cinco) ou que, em qualquer exercício obtenham a nota zero, nesse caso, estarão impedidos de continuar em sua realização. São tabelas classificatórias para fins deste Manual as tabelas "A", "B1", "B2", "B3", "B4", "C", "D" e "E";

b) Nas Tabelas de TAF onde houver somente o índice mínimo em cada teste para a aprovação (eliminatório) serão considerados reprovados os candidatos que não alcançarem o índice mínimo em qualquer teste, sendo impedidos de continuar em sua realização. São tabelas eliminatórias para fins deste Manual as tabelas "1" e "2".

c) Nos Testes de Aptidão Física aplicados para avaliação da disciplina Educação Física ou similar durante a realização dos Cursos e Estágios de Capacitação, Atualização e Especialização Profissional, de Formação, Habilitação e Aperfeiçoamento a nota mínima final (média aritmética) para a aprovação será regulada pelas NPCI ou NPCE, porém caso o

aluno obtenha a nota ZERO em qualquer exercício ele estará impedido de continuar a realização do TAF e como média final da referida da avaliação, lhe será atribuído a nota ZERO.

#### **3.4.20. Ata de aplicação do TAF**

- a) Após a definição dos resultados finais dos candidatos, o Secretário da CPATAF deverá elaborar e encaminhar ao setor requerente a Ata de aplicação do TAF, assinada por todos os membros da Comissão em até 03 (três) dias úteis;
- b) A Ata de Aplicação do TAF deverá conter de forma resumida e objetiva a realização do TAF, indicando a relação de candidatos aptos e inaptos, com as respectivas notas, conforme modelo do anexo II;
- c) O Secretário deverá encaminhar em anexo os laudos cardiológicos, apresentados pelos candidatos e outros documentos recebidos durante a realização do TAF (dispensa médicas, laudos de gravidez, dentre outros) para o setor requerente;

#### **3.4.21. Meios Ilícitos**

A prática de qualquer meio ilícito ou fraudulento por parte do candidato ensejará a sua reprovação imediata no TAF, sem o prejuízo das sanções legais cabíveis.

#### **3.4.22. Prazo de validade do TAF**

- a) Para todos os efeitos legais, o resultado do TAF aplicado pelas Comissões Permanentes de Aplicação do TAF da PMES (CPATAF), será considerado válido por um período de 01 (um) ano.

#### **3.4.23. Reaproveitamento do resultado do TAF**

- a) O reaproveitamento é a reutilização dos resultados para outros Testes de Aptidão Física, a critério do candidato, desde que: as tabelas de ambos os TAF sejam as mesmas; o candidato tenha sido declarado apto no TAF a ser reaproveitado; o prazo de validade esteja de acordo com item 3.4.22; a aplicação do TAF tenha sido realizada por uma Comissão

Permanente de Aplicação de TAF da PMES.

- b) O resultado do TAF para ingresso na PMES não poderá ser reaproveitado para nenhum fim;
- c) O resultado do TAF realizado dentro do Curso ou Estágio, para a avaliação das disciplinas de Educação Física, Treinamento Físico Militar ou similar, não poderá ser reaproveitado para nenhum fim;
- d) O resultado do TAF realizado para o retorno de militares da reserva remunerada voluntários convocados para desempenhar atividades de natureza policial ou militar não poderá ser reaproveitado para nenhum fim; e
- e) Nenhum resultado de TAF, aplicado pela CPATAF, poderá ser reaproveitado para a avaliação das disciplinas de Educação Física, Treinamento Físico Militar ou similar dentro dos cursos ou estágios.
- f) Para os Cursos de Capacitação da PMES, onde, no primeiro dia, será utilizada a tabela “A”, desde que observados os requisitos da letra “a” do item 3.4.22, poderão ser reaproveitados os índices, a critério do candidato, ficando isento da aplicação do primeiro dia do TAF nas tabelas “C”, “D” e “E”. Da mesma forma, caso o candidato tenha realizado a Tabela A no primeiro dia do TAF para os Cursos de Capacitação, poderá reaproveitar esses índices nos TAF em que se utiliza somente a Tabela “A”.

#### **3.4.24. Serviço Médico**

- a) O setor da PMES responsável pela convocação da CPATAF deverá requisitar, em tempo hábil, os serviços médicos e no mínimo uma equipe de socorristas para o acompanhamento dos candidatos durante a realização do TAF; e
- b) Os testes físicos só poderão ser realizados mediante a chegada ao local de prova do serviço médico solicitado.

#### **3.4.25. Cronometragem Manual**

- a) Para os testes de corrida de 50 metros e de agilidade, onde o índice

será registrado como tempo por cronometragem manual, será utilizada a Regra 165, artigo 10, letra “a”, da Federação Internacional de Atletismo Amador – 2016-2017 (IAAF), que diz:

[...] a menos que o tempo seja um exato  $1/10^{\circ}$  de um segundo, o tempo será lido e registrado para o próximo  $1/10^{\circ}$  de um segundo. Todos os tempos que não terminem em zero no segundo decimal se converterão ao próximo décimo de segundo maior, por exemplo: 10.11 será registrado como 10.2 (CBAAt, 2016).

b) Para as Corridas de 2400 m, 5000 m e 10000 m, em que o tempo seja registrado por cronometragem manual, será considerado o tempo em minutos e segundos, desconsiderando as frações de segundo, exemplo: o tempo de 15:09:4, será registrado como 15:09.

#### **3.4.26. Cronometragem Eletrônica (Transponder – Chip)**

a) A cronometragem será iniciada com sinal sonoro (apito, buzina, tiro, voz ou outros instrumentos semelhantes) de forma que todos os participantes ouçam;

b) O tempo registrado como oficial será o líquido (diferença entre o registro do tempo inicial e final através dos tapetes); e

c) Para as Corridas de 2.400 m, 5.000 m e 10.000 m, em que o tempo seja registrado por cronometragem Eletrônica, será considerado o tempo em minutos e segundos, desconsiderando as frações de segundo, exemplo: o tempo de 15:09:4, será registrado como 15:09:0.

### **3.5. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

#### **3.5.1. Apoio de frente em 4 (quatro) pontos**

##### **3.5.1.1. Posição inicial**

O candidato iniciará o exercício partindo da posição inicial com as mãos e pés apoiados no solo, braços totalmente estendidos e com o tronco e pernas alinhados num mesmo prolongamento. As palmas das mãos deverão estar apoiadas com os dedos estendidos e voltados para frente, a distância entre as mãos deve ser aproximadamente a largura dos

ombros.

### 3.5.1.2. A execução

A prova será realizada em uma única tentativa. A prova será executada em 2 (dois) tempos, da seguinte forma:

a) Tempo 1: O candidato deverá flexionar somente os cotovelos, formando um ângulo de 90 graus no mínimo, entre o braço e antebraço (cotovelos), devendo manter o tronco, quadril e pernas alinhadas em um mesmo prolongamento; e

b) Tempo 2: O candidato deverá retornar à posição inicial completando-se, desta forma, uma repetição da prova.

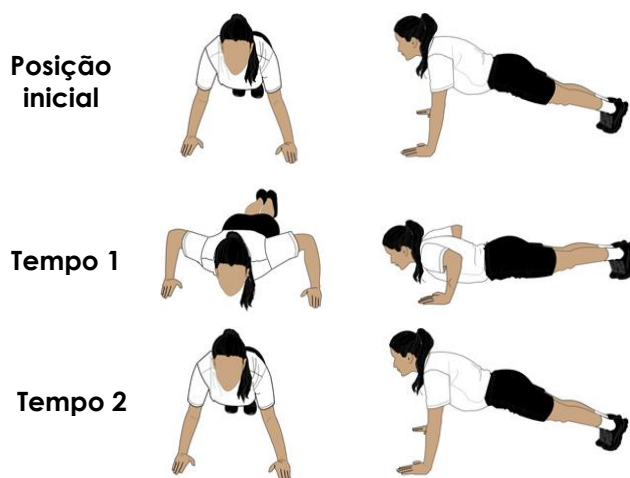
### 3.5.1.3. Observação

a) A prova será realizada com o tempo máximo de 1 min (um minuto), contabilizando-se o número máximo de repetições válidas;

b) Se durante a execução de uma repetição o candidato deixa de manter o tronco, quadril e pernas alinhados em um mesmo prolongamento será considerado inválido para fins de contagem; e

c) Se durante a execução da prova o candidato, com intenção de descansar, encostar os joelhos, quadril ou peito no solo, a prova será encerrada.

Figura 1 – Prova de apoio de frente em 4 (quatro)



### 3.5.2. Abdominal Remador

#### 3.5.2.1. Posição inicial

O candidato assume a posição inicial em decúbito dorsal com os membros inferiores e superiores totalmente estendidos de modo que os braços estejam acima da cabeça e o dorso das mãos toque ao solo.

#### 3.5.2.2. A execução

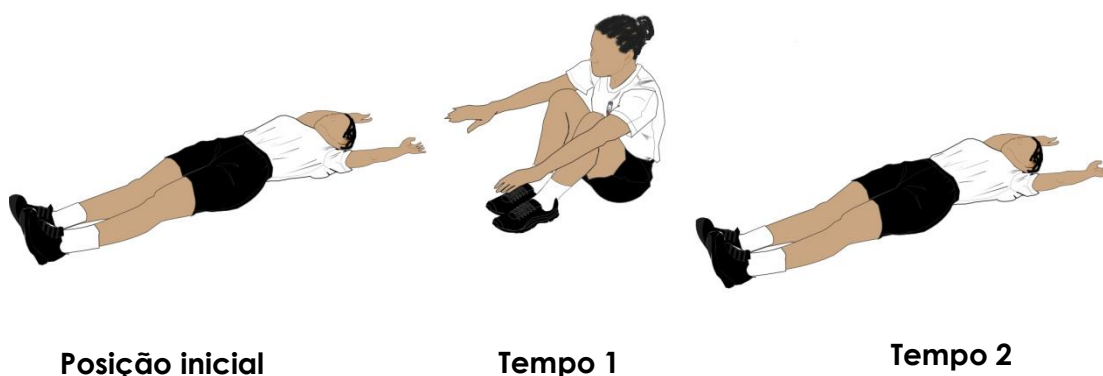
A prova será realizada em uma única tentativa. A execução do exercício dar-se-á em dois tempos:

- a) Tempo 1: O candidato flexionará o quadril, o tronco e os joelhos, concomitantemente, de forma que as plantas dos pés toquem ao solo. Os braços devem estar paralelos ao solo e os cotovelos deverão estar alinhados ou ultrapassarem o joelho; e
- b) Tempo 2: O candidato estenderá o quadril, o tronco e os joelhos, retornando à posição inicial, completando assim uma repetição.

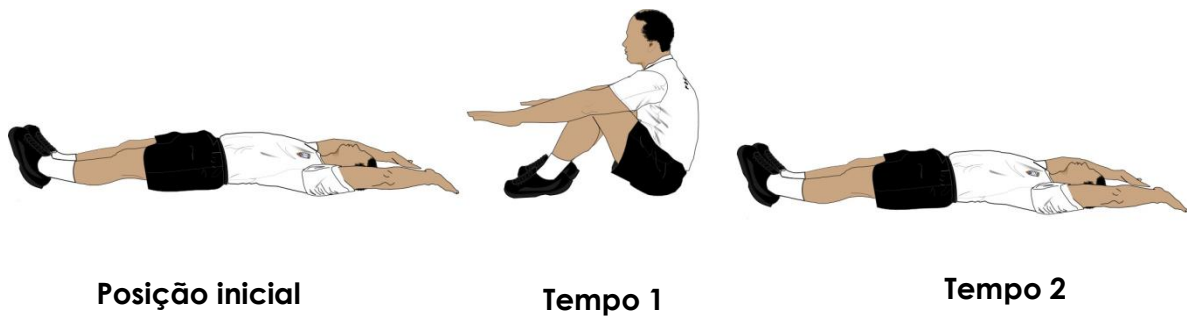
#### 3.5.2.3. Observação

- a) A prova será realizada com o tempo máximo de 1 min (um minuto), sendo contabilizado o número máximo de repetições corretas;

**Figura 2 – Abdominal Remador**



**Figura 3 – Abdominal Remador – vista lateral**



### **3.5.3. Agilidade**

O aplicador da prova delimitará uma linha de partida e outra de chegada, paralelas, a uma distância de 9,14 m (nove metros e catorze centímetros), podendo ser de fita adesiva ou outra marcação disponível. Dois blocos de madeira serão posicionados, atrás e alinhados à linha de chegada, colocados a dez centímetros da linha de externa e separados entre si por um espaço de trinta centímetros, o qual será delimitado por retângulo nos dois lados com 40 cm (quarenta centímetros) por 10 cm (dez centímetros). Não pode haver obstáculos no espaço demarcado para a prova e terreno plano, que deve garantir atrito suficiente para se evitar que o candidato deslize (escorregue) durante a prova.

#### **3.5.3.1. Posição inicial**

O candidato coloca-se em afastamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior imediatamente antes da linha de saída;

#### **3.5.3.2. A execução**

- a) A prova será realizada em duas tentativas, a critério do candidato. Ao comando ("atenção, já!"), aciona-se o cronômetro e o candidato inicia o teste;
- b) O candidato corre com o máximo de velocidade possível até os blocos, pega um deles, retorna até o ponto de onde partiu e coloca esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma;
- c) É cronometrado o tempo quando o candidato coloca o segundo bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha de partida;

d) Sempre que pegar ou deixar qualquer bloco, o candidato deve transpor, com pelo menos um dos pés, as linhas que delimitam o espaço para a prova.

### 3.5.3.3. Resultado

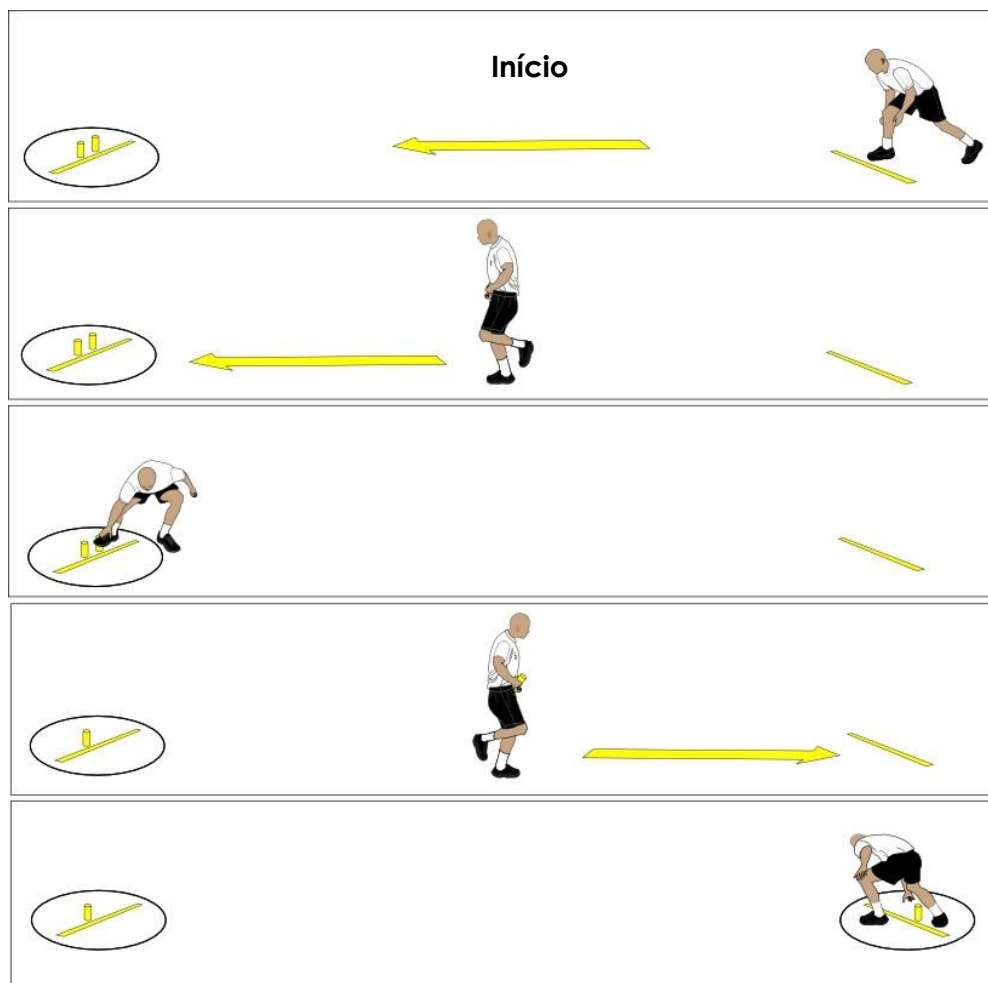
É o tempo gasto para executar a tarefa. Será considerado o menor tempo das duas tentativas, o qual será transformado em pontos conforme a tabela do TAF.

### 3.5.3.4. Observação

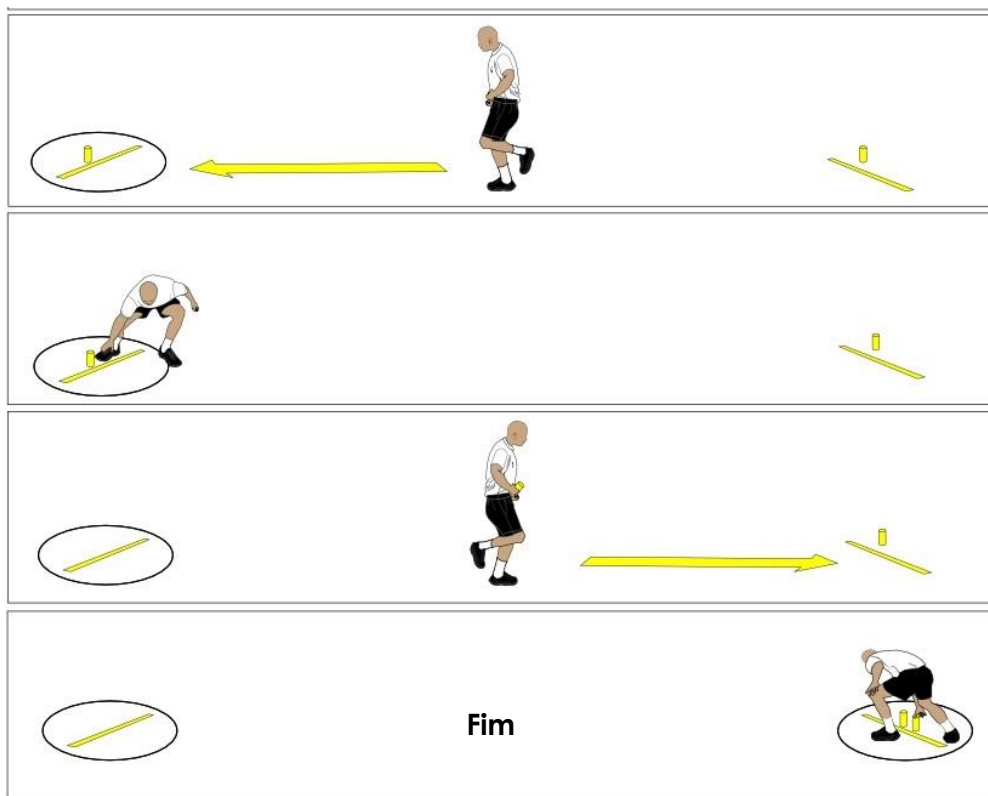
a) São necessários dois blocos de madeira medindo 05 (cinco) centímetros por 05 (cinco) centímetros de base por 10 (dez) centímetros de altura.

b) Se o candidato cometer erro na execução da prova nas suas duas oportunidades será considerado que zerou a prova.

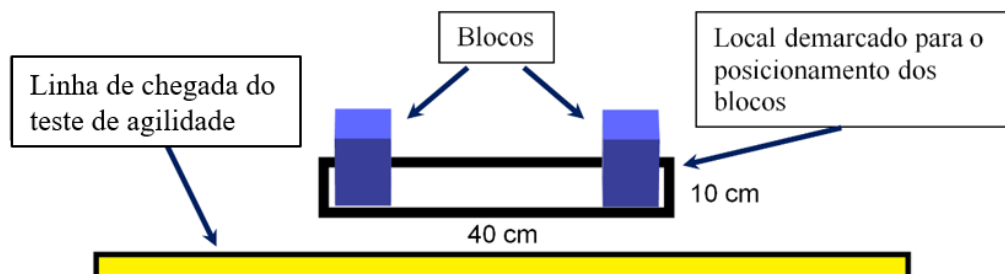
Figura 4 – Teste de Agilidade



**Figura 4 – Teste de Agilidade (Continuação)**



**Figura 5 – Local demarcado para o posicionamento dos blocos de madeira para o início do teste de agilidade**



**3.5.4. Corrida 50 m / 2.400 m / 5.000 m/ 10.000 m**

**3.5.4.1. Posição inicial**

De pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida.

**3.5.4.2. A execução**

A prova será realizada em uma única tentativa. Ao comando de "atenção", "já" (execução), ou "atenção", seguido de um sinal sonoro (apito, buzina, tiro, a voz ou outros instrumentos semelhantes) dado pelo aplicador, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no tempo limite de acordo com a tabela específica.

### **3.5.4.3. Observações**

- a) É permitido andar, contudo o candidato não poderá parar ou abandonar a pista, situações em que receberá nota zero;
- b) Não será permitido nenhum auxílio ao candidato, como carregar, transportar, apoiar, entre outros, que se fossem utilizados possam gerar alguma vantagem ao candidato;
- c) Nos exercícios de corrida de 5.000 metros e 10.000 metros, será permitida a distribuição de água por outros policiais militares autorizados pela CPATAF, para hidratação, desde que ocorram às expensas do candidato e desde que não atrapalhe a cronometragem e marcação dos exercícios;
- d) A distribuição de água, caso ocorra, deverá ser realizada fora da pista de corrida e a pelo menos 100 metros de distância dos aplicadores; e
- e) A corrida será realizada de preferência em pista oficial de atletismo. Quando isso não for possível, deverá ser um local plano, sem obstáculos, com piso não escorregadio sólido e demarcado por um membro da CPATAF com uma trena do tipo fita, conforme observação da Norma NBR 10123, com indicação de distâncias visíveis e será, para todos os efeitos deste manual, considerada a única marcação oficial para a aplicação do TAF.

### **3.5.5. Flexão na Barra Fixa**

#### **3.5.5.1. Posição inicial**

O candidato tomará empunhadura na barra horizontal com a palma das mãos voltadas para frente (pegada em pronação) e correspondente à distância lateral biacromial (dos ombros), cotovelos e joelhos estendidos, com o corpo na posição vertical, deixando o contato com o solo e aguardando o comando do aplicador.

#### **3.5.5.2. A execução**

A prova será realizada em uma única tentativa, em 02 (dois) tempos, da seguinte forma:

- a) Tempo 1: Após o comando do aplicador, autorizando o início, flexionará os cotovelos elevando o corpo ultrapassando o queixo acima

da barra horizontal; e

b) Tempo 2: Extensão total dos cotovelos (posição inicial), completando uma repetição.

### 3.5.5.3. Observação

a) A contagem da prova será realizada com o retorno do candidato a posição inicial, onde ele completará uma repetição;

b) Quando o candidato não ultrapassar o queixo acima da barra, o movimento será considerado incompleto;

c) O resultado final será computado com o somatório do número de execuções corretas realizadas;

d) Só será autorizado o início da execução quando o candidato estiver sua posição inicial estabilizada e com os cotovelos em extensão total;

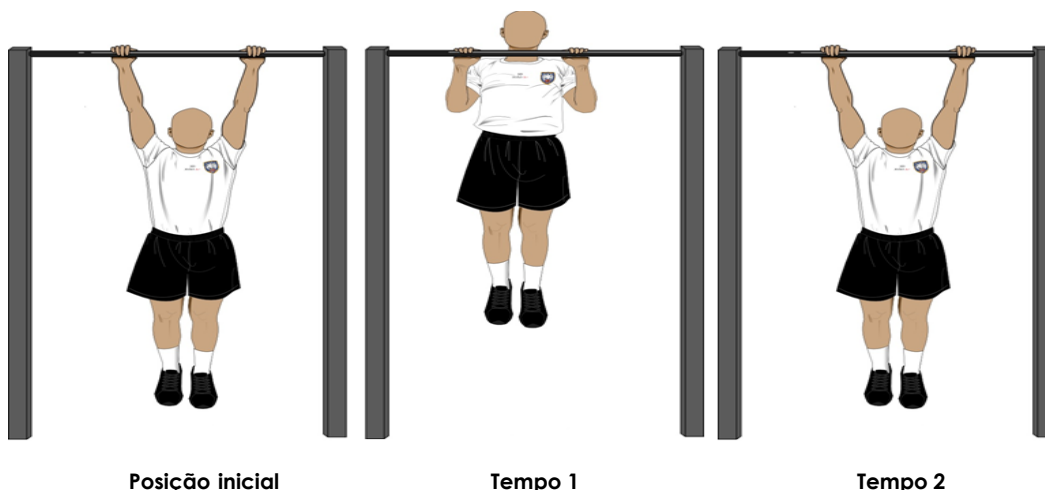
e) Não será permitido qualquer movimento do quadril, abdome ou pernas, como auxílio para impulsionar o corpo para cima, e muito menos tentativas de extensão da coluna cervical;

f) Será permitido o repouso entre um movimento e outro, contudo, o candidato não poderá, de nenhuma forma, apoiar os pés, se o fizer deverá ocorrer o encerramento o teste pelo examinador;

g) Não será permitido que o candidato apoie o queixo na barra, se o fizer a repetição não será considerada válida; e

h) A prova será realizada com o tempo máximo de 1 min (um minuto), sendo contabilizado o número máximo de repetições corretas.

**Figura 6 - Flexão na barra fixa**



### 3.5.6. Subida na Corda

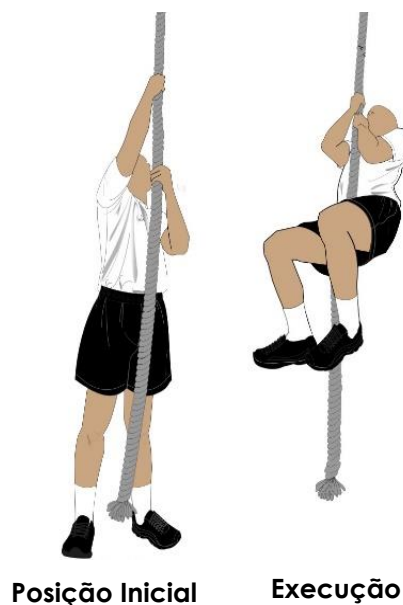
#### 3.5.6.1. Posição inicial

De pé com o corpo na posição vertical.

#### 3.5.6.2. A execução:

Será realizada em uma única tentativa. Apenas as mãos poderão ser utilizadas para a subida. A utilização de qualquer outra parte do corpo para apoio na corda, por qualquer motivo, implicará na interrupção da prova computando a distância alcançada até aquele momento. A referência para a marcação da distância alcançada será a parte mais alta da cabeça do candidato.

Figura 7 – Subida na corda



### 3.5.7. Natação 200 m

#### 3.5.7.1. A posição inicial

De pé na borda da piscina.

#### 3.5.7.2. Execução

Será realizada em uma única tentativa. Ao comando do aplicador, será iniciado o cronômetro e o candidato deverá nadar em estilo livre a distância de 200 metros, que quando completada será parado o cronometro.

#### 3.5.7.3 Observação

Não será permitido ao candidato tocar as bordas laterais e o fundo da

piscina durante o nado ou apoiar-se e tomar impulso nas cordas (flutuadores) divisoras de raias, quando estas estiverem presentes.

#### **3.5.7.4 Resultado**

Será registrado por meio de cronômetro digital em minutos e segundos, sendo desprezadas as frações de segundo.

#### **3.5.8. Salto horizontal**

O aplicador da prova delimitará uma linha de partida, podendo ser com fita adesiva.

55

##### **3.5.8.1. Posição inicial**

Atrás da linha de partida o candidato ficará na posição em pé, pés paralelos e pequeno afastamento lateral entre eles.

##### **3.5.8.2. A execução**

A prova será realizada em até duas tentativas, a critério do candidato. O candidato deverá detrás da linha de partida, saltar a maior distância possível à frente, com a ajuda da flexão e extensão dos joelhos, utilizando o balanço dos braços. Ao tocar o solo, o candidato deverá fixar o máximo possível os pés no solo.

##### **3.5.8.3. Resultado**

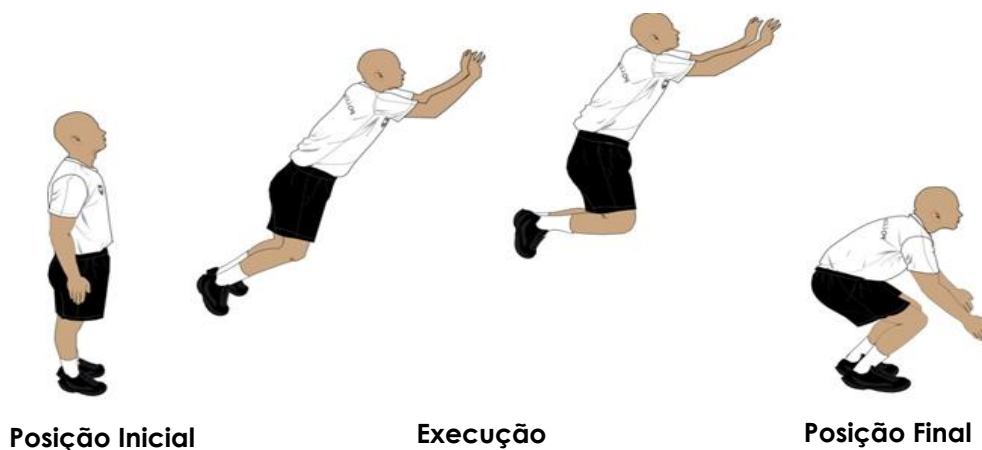
Será registrado em centímetros, medindo-se a distância perpendicular entre a linha de partida e calcanhar que tenha aterrissado o mais próximo desta linha. Será considerada a maior distância das tentativas, a qual será transformada em pontos conforme a tabela do TAF.

##### **3.5.8.4. Observação**

a) Se o candidato cair para trás, o resultado é dado computando-se a distância entre a linha de partida e a parte do corpo que esteja mais próxima desta linha. A trena deverá ser fixada no solo e o executor deverá se posicionar de maneira que ela fique colocada entre seus pés, facilitando, desta forma, a visualização do aplicador do local de aterrissagem; e

b) Se o candidato, durante a impulsão, ultrapassar a linha, inicial será considerada inválida a tentativa.

**Figura 7 – Salto horizontal**



### **3.6. TAF REGULAR**

Consiste na avaliação da aptidão física de todos os policiais militares da PMES e é regulada por Diretriz de Serviço específica.

## 4. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

### 4.1. TESTE DE HABILIDADES ESPECÍFICAS (THE)

Para efeito de seleção em cursos e estágios, além da aplicação do TAF, poderão ser realizados Testes de Habilidades Específicas (THE), de acordo com as propostas de cursos aprovadas pelo setor responsável da PMES.

### 4.2. ALTERAÇÕES NO MANUAL

As alterações no Manual de Aplicação do TAF somente poderão ser realizadas por Comissão nomeada mediante Portaria do Comando Geral, preferencialmente composta por membros das Comissões Permanentes de Aplicação do TAF.

### 4.3. CURSOS EM OUTRAS CORPORAÇÕES

No caso de seleção em cursos não existentes na PMES oferecidos por outras instituições, será aplicado o TAF conforme tabela disponibilizada para o respectivo processo seletivo.

### 4.4. EDITAIS DE CONCURSO

Os editais de concursos para ingresso nos quadros da PMES deverão seguir o prescrito neste Manual.

### 4.5. IDADE NA DATA DO TAF

A idade que será considerada para fins de contabilização da pontuação do TAF será a que o candidato tiver na data do TAF. Se o TAF tiver previsão para ser realizado em dois ou mais dias e a tabela for dividida por faixa etária, será considerada sempre a idade que o candidato tiver no dia da aplicação do TAF, sendo registrado o índice e calculado a média de acordo com o dia.

### 4.6. FILMAGEM DO TAF

Havendo possibilidade, a CPATAF filmará os exercícios do TAF, devendo, nesse caso, encaminhar junto com a Ata de aplicação, uma mídia física

com a filmagem para o setor que requereu o TAF.

#### **4.7. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos serão resolvidos pelos Presidentes das Comissões de aplicação do TAF da PMES.

## 5. REFERÊNCIAS

ACRE, Polícia Militar. **Edital Nº 001 SGA/PMAC, de 02 de março DE 2017 - Concurso Público para provimento de vagas para o cargo de aluno soldado da Polícia Militar do Estado do Acre, PMAC, 2017.**

ACSM, American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição.** Traduzido por Giuseppe Taranto. 8. Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2010, 2014.

ALAGOAS, Polícia Militar. **Edital Nº 1 – PMAL, DE 21 de junho de 201 - Concurso Público para provimento de vagas no cargo de Soldado Combatente da Polícia Militar do Estado de Alagoas, PMAL, 2018.**

AMAZONAS, Polícia Militar. **Edital n. 02/2011/PMAM, de 02 de fevereiro de 2011, Concurso público para admissão no Curso de Formação De Soldado pm para ingresso no quadro de praças combatentes da Polícia Militar do Amazonas, PMAM, 2011.**

AMAPÁ, Polícia Militar. **Edital Nº 001/2017 ABERTURA – CFSD/QPPMC/PMAP, Concurso Público para provimento de vagas ao cargo de Soldado do Quadro de Praças Policiais Militares Combatentes da Polícia Militar do Estado do Amapá (SD QPPMC), PMAP, 2017.**

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH PHYSICAL EDUCATION RECREATION (AAHPERD). **Youth fitness test manual.** Washington. 1976.

\_\_\_\_\_. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição.** Traduzido por Dilza Campos. 9. Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2014.

BAHIA, Polícia Militar. **Edital de Abertura de inscrições – SAEB – 02/2019, de 15 de outubro de 2019, Concurso Público para Seleção de Candidatos ao Curso de Formação de Soldado da Polícia Militar da Bahia e do Corpo de Bombeiros Militar da Bahia do quadro de pessoal da Polícia Militar da Bahia e do Corpo de Bombeiros Militar da Bahia, PMBA, 2019.**

BRASIL, Ministério da Justiça. Secretaria Nacional de Segurança Pública. **Matriz curricular nacional para ações formativas dos profissionais da área de segurança pública.** Brasília: SENASP, 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério do Exército. **C 20-20, Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar.** Estado Maior do Exército. 2. ed. Rio de Janeiro: 1990.

CALCULADORA de VO<sup>2</sup> Max no Teste de Corrida de 2400 m. Disponível em: <[http://www.cdof.com.br/testes4.htm?CSRF\\_TOKEN=9fc057aa6f57f4ad74cb3821e1d415341072eb3c](http://www.cdof.com.br/testes4.htm?CSRF_TOKEN=9fc057aa6f57f4ad74cb3821e1d415341072eb3c)> Acesso em: 07 abr 2016.

CEARÁ, Polícia Militar. **Edital de Concurso Público Nº 01/2016, Concurso Público para ingresso no cargo de soldado PM da carreira de Praças Policiais Militares da Polícia Militar do Ceará, PMCE, 2016.**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, Regras Oficiais de Competição 2016 – 2017 - IAAF, Versão Oficial Brasileira, São Paulo: 2016.

DANTAS, E, H, M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Editora Shape: Rio de Janeiro, 1986.

DELGADO, Leonardo de Arruda. **Introdução à Avaliação da aptidão física**. 2004. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, São Luiz, 2004.

DISTRITO FEDERAL, Polícia Militar. **Edital Nº 21/DGP - PMDF, de 24 de janeiro de 2018, Concurso público de admissão ao Curso de formação de Praças da Polícia Militar do Distrito Federal CFP/QPPMC**, PMDF, 2018.

ESPÍRITO SANTO, Polícia Militar. **Edital Nº 01/2018 – CFSd/2018, de 20 de junho de 2018, Concurso Público para admissão ao Curso de Formação de Soldado Combatente (QPMP-C)**, PMES, 2018.

\_\_\_\_\_. Polícia Militar. **Manual de Aplicação do teste de Avaliação Física para fins de ingresso em cursos e Estágios**, PORTARIA nº 400-R, 2005.

\_\_\_\_\_. Portaria 538-R, de 22/09/2011. **Dispõe sobre a aplicação do Teste de Avaliação Física (TAF) para policiais militares que, embora aptos para o serviço, têm capacidade física reduzida em decorrência de acidente em serviço**. BGPM nº 038/2011. Vitória: 2011.

\_\_\_\_\_. Diretriz de Serviço nº 012/2014 – Programa de Treinamento Físico Militar na PMES. **Diretriz de Serviço Estado Maior Geral 012**, de 24 de outubro de 2014. Vitória, 2014.

\_\_\_\_\_. **Instruções Reguladoras dos Afastamentos e Inspeções de Saúde dos Militares do Estado do Espírito Santo (IRAIS)**. Portaria 706-R/2017. Vitória, 2017.

\_\_\_\_\_. Lei nº 3.196, de 09 de janeiro de 1978 (**Estatuto dos Policiais Militares do ES**). Vitória: 1978.

\_\_\_\_\_. **Constituição do Estado do Espírito Santo**, de 05 de outubro de 1989;

\_\_\_\_\_. **LC Nº 910, de 30 ABR 2019. Dispõe sobre a promoção dos Oficiais Combatentes e Especialistas da Polícia Militar do Espírito Santo e do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo**. Vitória, 2019.

\_\_\_\_\_. **LC Nº 911, de 30 ABR 2019. Dispõe sobre a promoção das Praças e dos Oficiais dos quadros de Administração da Polícia Militar do Espírito Santo e do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo**. Vitória, 2019.

\_\_\_\_\_. **LC 617/2012 - Dispõe sobre alterações na Lei nº 3.196, de 09.01.1978, institui a convocação voluntária de militares da reserva remunerada para desempenhar atividades de natureza policial ou militar, revoga a Lei Complementar nº 460, de 31.10.2008, e dá outras providências**. Vitória, 2012.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 489-R, de 26 de novembro de 2009. Aprova o Regulamento de Aplicação do Teste de Avaliação Física**. Boletim do Comando Geral nº 047, de 26 de novembro de 2009. Vitória, 2009.

FAHNING, José Roberto da Silva. **Avaliação da capacidade aeróbica de**

**integrantes da Polícia Militar do Espírito Santo: uma análise crítica do teste.** Monografia. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Educação Física e Desportos, 2004.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica.** 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERREIRA, Pablo Couto. **Exercícios físicos aeróbicos para policias militares obesos: Uma comparação dos efeitos de um programa sistematizado e não sistematizado.** Monografia. Curso de Pós-Graduação Latu Sensu no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais em Segurança Pública. Vila Velha: Centro Universitário Vila Velha, 2010.

FORNER, Carlos Enrique. **Treinamento Físico Específico para a tropa de Controle de Distúrbios Cívicos.** Monografia. Escola de Educação Física da Polícia militar de São Paulo. Curso de Instrutor de Educação Física. São Paulo: PMESP, 2000.

GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. **Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.** MedSci Sports Exerc, v. 43, n. 7, p. 1334-59, Jul 2011.

GOIÁS, Polícia Militar. **Editai N. 005 de 06 de setembro de 2016, Concurso Público para ingresso na Polícia Militar do Estado de Goiás no cargo de Soldado de 3ª Classe e no cargo de Cadete.** PMGO, 2016.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo (Org.). **Dicionário crítico de Educação Física.** Ijuí: Ed. Unijuí, 2005. 424p.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

HOLLANDA, Márcio Vieira. **Alimentação e estado de saúde de militares da Polícia Militar do Espírito Santo.** Artigo. Curso de Pós-Graduação Latu Sensu em Bases Metabólicas e Nutricionais do Exercício Físico e da Saúde. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Educação Física e Desportos, 2004.

HOLLMANN, W; HETTINGER, Th. **Medicina de Esporte.** São Paulo: Manole, 1983.

JOHNSON, B. L.; Nelson, J. K.. **Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.** United States of America: Burgess Publishing, 1979.

MATO GROSSO, Polícia Militar. **Editai N. 001/2009 – SAD/MT, de 27 de Julho de 2009, Concurso Público para Provimento de cargo efetivo de Soldado do Corpo de Bombeiros Militar e Soldado da Polícia Militar,** PMMT, 2009.

MATO GROSSO DO SUL, Polícia Militar. **EDITAL n. 1/2018-SAD/SEJUSP/PMMS/CFSD, Concurso Público de Provas para ingresso no Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar de Mato Grosso do Sul,** PMMS, 2018.

MARINS, J.C.B; GIANNICHI, R.S, **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático.** Rio de Janeiro: Shape Editora, 1998. 2ª ed.

MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício:**

**energia, nutrição e desempenho humano.** Traduzido por Giuseppe Taranto, 6 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. de; CONSTANTINO, P. (Coord). **Missão Prevenir e Proteger:** condição de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

MINAS GERAIS, Polícia Militar. **Edital DRH/CRS Nº 06/2021 Concurso público para admissão ao Curso de Formação de Soldados do Quadro de Praças da Polícia Militar de Minas Gerais (CFSD QPPM),** PMMG, 2021.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA (MJSP), POLÍCIA FEDERAL (PF). **Edital Nº 1 – DGP/PF, de 15 de janeiro de 2021, Concurso público para o provimento de vagas nos cargos de Delegado de Polícia Federal, Agente de Polícia Federal, Escrivão de Polícia Federal E Papiloscopista Policial Federal,** MJSP/PF, 2021.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA (MJSP), POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL (PRF). **Edital Nº 1, de 18 de janeiro de 2021, Concurso público para o provimento de vagas no cargo de policial** MJSP/PRF, 2021.

PARÁ, Polícia Militar. **EDITAL No 01-CFP/PMPA/SEPLAD, de 12 de novembro de 2020, Concurso público para admissão ao Curso de Formação de Praças - CFP/PMPA/2020,** PMPA, 2020.

PARAÍBA, Polícia Militar. **Edital N.º 001/2018 – CFSd PM/BM 2018, Concurso público para o Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado da Paraíba,** PMPB, 2018.

PARANÁ, Polícia Militar. **EDITAL nº 01 – Soldado PMPR-2020, Concurso público destinado ao preenchimento de vagas nos cargos de soldado Policial Militar e de soldado Bombeiro Militar da Polícia Militar do Estado do Paraná,** PMPR, 2020.

PELLEGRINOTTI, I. L. **Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano,** Revista brasileira de atividade física e saúde, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.

PERNANBUCO, Polícia Militar. **Portaria Conjunta SAD/SDS no. 083, de 07 de junho de 2018,** Concurso Público para o para o cargo de Praça da Polícia Militar de Pernambuco, PMPE, 2018.

PIAUÍ, Polícia Militar. **EDITAL Nº 001/2017 Concurso Público para admissão ao Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar do Estado do Piauí,** PMPI, 2017.

POLLOCK, M.L., WILMORE, J.H. **Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação.** MEDSI Editora Médica e Científica Ltda., 1993.

SANTA CATARINA, Polícia Militar, **Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina,** 1ª ed, DIOESC: Florianópolis, 2013.

RIO DE JANEIRO, **Edital de Concurso Público de Admissão ao Curso de Formação de Soldados da Polícia militar do Estado de Rio de Janeiro – CFsd/2014,** Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro, Ano XL, Nº 101, Parte I de 05 de junho de 2014, PMERJ, 2014.

RIO GRANDE DO NORTE, Polícia Militar. **EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº 003/2018 - SEARH/PMRN - 05 de julho de 2018, Concurso Público para provimento de vagas do quadro de PRAÇAS DA POLÍCIA MILITAR do Estado do Rio Grande do Norte, PMRN, 2018.**

RONDÔNIA, Polícia Militar. **Editais de concurso público n. 062/PMRO/SEARH, de 19 de maio de 2014, Concurso Público, destinado a selecionar candidatos para provimento de vagas para o cargo de Soldado Policial Militar, pertencente ao Quadro Permanente de Pessoal da Polícia Militar do Estado de Rondônia, PMRO, 2014.**

RORAIMA, Polícia Militar. **Concurso público Nº001/2018 - Edital Nº 001/2018, Concurso Público para provimento de vagas ao Cargo de Soldado PM 2ª Classe do Quadro de Praças Combatentes Policial Militar – QPCPM de Roraima, PMRR, 2018.**

SÃO PAULO, Polícia Militar do Estado de. **Editais de Concurso Público Nº DP-1/321/21, Concurso público os cargos de Soldado PM de 2ª Classe do Quadro de Praças de Polícia Militar (QPPM), destinados a candidatos do sexo masculino e feminino, PMESP, 2021.**

SERGIPE, Polícia Militar. **Editais Nº 04/2018, Concurso público - Soldado PM - 3ª classe (Combatente), PMSE, 2018.**

SERRANO, Ednéia Vieira. **Teste de avaliação física na Polícia Militar do Espírito Santo: Nova proposta para os cursos de formação. Monografia (Graduação) - Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Espírito Santo, Centro de Formação e Aperfeiçoamento, Cariacica, 2014.**

SILVA, Dejanir Braz Pereira. da. **Manual Básico de Instrutor de Treinamento Físico Militar. Vitória: PMES, 1994.**

TOCANTINS, Polícia Militar. **EDITAL Nº 1– PMTO – CFP, de 23 de dezembro de 2020, concurso Público para o ingresso no Curso de Formação de Praças (CFP) do Quadro de Praças Policiais Militares (QPPM), PMTO, 2020.**

VIDIGAL, Antônio & SILVA, Dejanir Braz P. da. **Manual de Treinamento Físico Militar. Vitória: Polícia Militar do Espírito Santo, 1990.**

WELLER, Wivian. **Grupos de discussão na pesquisa com adolescentes e jovens: aportes teórico-metodológicos e análise de uma experiência com o método. Educação e Pesquisa: São Paulo, v.32, n.2, p. 241-260, maio/ago. 2006**

WORD HEALTH ORGANIZATION (OMS). **Preventing chronic diseases: a vital investment: Geneva, 2005.**

**ANEXO I****TABELAS COM ÍNDICES E NOTAS**

<b>TABELA "1"</b>				
<b>DE INGRESSO NO QUADRO DE OFICIAIS COMBATENTES (QOC), NA QUALIFICAÇÃO POLICIAL MILITAR DE PRAÇAS COMBATENTES (QPMP-C), QUALIFICAÇÃO POLICIAL MILITAR DE PRAÇAS MÚSICOS (QPMP-M), QUALIFICAÇÃO POLICIAL MILITAR DE PRAÇAS AUXILIARES DE SAÚDE (QPMP-S) NA PMES.</b>				
<b>MASCULINO</b>				
<b>ORDEM DOS EXERCÍCIOS</b>	<b>1ª Prova</b>	<b>2ª Prova</b>	<b>3ª Prova</b>	<b>4ª Prova</b>
<b>EXERCÍCIO</b>	Flexão na Barra Fixa	Agilidade	Corrida de 2400 m	Abdominal Remador (Repetições em 1 min)
<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>	04	10,5 seg	12min00seg	35
<b>FEMININO</b>				
<b>ORDEM DOS TESTES</b>	<b>1ª Prova</b>	<b>2ª Prova</b>	<b>3ª Prova</b>	<b>4ª Prova</b>
<b>EXERCÍCIO</b>	Flexão na Barra Fixa	Agilidade	Corrida de 2400 m	Abdominal Remador (Repetições em 1 min)
<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>	01	11,5 seg	15min54seg	30

64

<b>TABELA "2"</b>			
<b>INGRESSO NOS QUADROS DE OFICIAIS MÉDICOS (QOM), OFICIAIS DENTISTAS (QOD), QUADRO DE OFICIAIS FARMACÊUTICOS/BIOQUÍMICOS (QOFB), QUADRO DE OFICIAIS ENFERMEIROS (QOE), QUADRO DE OFICIAIS MÚSICOS (QOMus), QUADRO DE OFICIAIS VETERINÁRIOS (QOV) NA PMES.</b>			
<b>MASCULINO</b>			
<b>ORDEM DOS EXERCÍCIOS</b>	<b>1ª Prova</b>	<b>2ª Prova</b>	<b>3ª Prova</b>
<b>EXERCÍCIO</b>	Apoio de Frente (Repetições em 1 min)	Abdominal Remador (Repetições em 1 min)	Corrida de 2400 m
<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>	11	12	16min00seg
<b>FEMININO</b>			
<b>ORDEM DOS EXERCÍCIOS</b>	<b>1ª Prova</b>	<b>2ª Prova</b>	<b>3ª Prova</b>
<b>EXERCÍCIO</b>	Apoio de Frente (Repetições em 1 min)	Abdominal Remador (Repetições em 1 min)	Corrida de 2400 m
<b>ÍNDICE MÍNIMO PARA APROVAÇÃO</b>	05	09	19min

<b>TABELA “A” – ATÉ 24 ANOS</b>								
<b>Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas “C”, “D” e “E” (curso de capacitação).</b>								
<b>1ª prova</b>		<b>2ª prova</b>		<b>3ª prova</b>		<b>4ª prova</b>		<b>PONTOS</b>
<b>Agilidade (tempo em segundos)</b>		<b>Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)</b>		<b>Abdominal Remador (Repetições em 1 min)</b>		<b>Flexão na Barra Fixa</b>		
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
Acima de 11,9	Acima de 12,9	Acima de 13:00	Acima de 14:30	-	-	-	-	0,00
11,7 a 11,9	12,7 a 12,9	12:31 a 13:00	14:01 a 14:30	15 e 16	12 e 13	-	-	0,50
-	-	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	17 e 18	14 e 15	-	1	1,00
11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	19 e 20	16 e 17	-	-	1,50
11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	11:46 a 12:00	13:16 a 13:30	21 e 22	18 e 19	-	-	2,00
11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:01 a 13:15	23 e 24	20 e 21	4	-	2,50
10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	11:16 a 11:30	12:46 a 13:00	25 e 26	22 e 23	-	2	3,00
10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	11:01 a 11:15	12:31 a 12:45	27 e 28	24 e 25	5	-	3,50
-	-	10:51 a 11:00	12:21 a 12:30	29 e 30	26 e 27	-	-	4,00
10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:41 a 10:50	12:11 a 12:20	31 e 32	28 e 29	6	-	4,50
-	-	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	33 e 34	30	-	3	5,00
10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	35 e 36	31	7	-	5,50
10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	10:11 a 10:20	11:41 a 11:50	37 e 38	32	-	-	6,00
9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	10:01 a 10:10	11:31 a 11:40	39	33	8	-	6,50
-	-	9:51 a 10:00	11:21 a 11:30	40	34	-	4	7,00
9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	9:41 a 9:50	11:11 a 11:20	41	35	9	-	7,50
9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	9:31 a 9:40	11:01 a 11:10	42	36	-	-	8,00
9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	9:21 a 9:30	10:51 a 11:00	43	37	10	-	8,50
-	-	9:11 a 9:20	10:41 a 10:50	44	38	-	5	9,00
9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	9:01 a 9:10	10:31 a 10:40	45	39	11	-	9,50
Até 9,0	Até 10,0	Até 9:00	Até 10:30	46	40	12	6	10,00

<b>TABELA “A” – 25 a 29 ANOS</b>								
<b>Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas “C”, “D” e “E” (curso de capacitação).</b>								
<b>1ª prova</b>		<b>2ª prova</b>		<b>3ª prova</b>		<b>4ª prova</b>		<b>PONTOS</b>
<b>Agilidade (tempo em segundos)</b>		<b>Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)</b>		<b>Abdominal Remador (Repetições em 1min)</b>		<b>Flexão na Barra Fixa</b>		
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
Acima de 12,5	Acima de 13,5	Acima de 14:00	Acima de 15:30	-	-	-	-	0,00
12,3 a 12,5	13,3 a 13,5	13:31 a 14:00	15:01 a 15:30	13	10	-	-	0,50
-	-	13:16 a 13:30	14:46 a 15:00	14	11	-	-	1,00
12,1 a 12,2	13,1 a 13,2	13:01 a 13:15	14:31 a 14:45	15 e 16	12 e 13	-	-	1,50
11,9 a 12,0	12,9 a 13,0	12:46 a 13:00	14:16 a 14:30	17 e 18	14 e 15	-	1	2,00
11,7 a 11,8	12,7 a 12,8	12:31 a 12:45	14:01 a 14:15	19 e 20	16 e 17	3	-	2,50
11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	21 e 22	18 e 19	-	-	3,00
11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	23 e 24	20 e 21	4	-	3,50
-	-	11:46 a 12:00	13:16 a 13:30	25 e 26	22 e 23	-	2	4,00
11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:01 a 13:15	27 e 28	24 e 25	5	-	4,50
-	-	11:16 a 11:30	12:46 a 13:00	29 e 30	26 e 27	-	-	5,00
10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	11:01 a 11:15	12:31 a 12:45	31 e 32	28 e 29	6	-	5,50
10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	10:51 a 11:00	12:21 a 12:30	33 e 34	30	-	3	6,00
10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:41 a 10:50	12:11 a 12:20	35 e 36	31	7	-	6,50
-	-	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	37 e 38	32	-	-	7,00
10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	39	33	8	-	7,50
10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	10:11 a 10:20	11:41 a 11:50	40	34	-	4	8,00
9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	10:01 a 10:10	11:31 a 11:40	41	35	9	-	8,50
-	-	9:51 a 10:00	11:21 a 11:30	42	36	-	-	9,00
9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	9:41 a 9:50	11:11 a 11:20	43	37	10	-	9,50
Até 9,6	Até 10,6	Até 9:40	Até 11:10	44	38	11	5	10,00

TABELA "A" – 30 a 34 ANOS								
Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas "C", "D" e "E" (curso de capacitação).								
1ª prova		2ª prova		3ª prova		4ª prova		PONTOS
Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Abdominal Remador (Repetições em 1min)		Flexão na Barra Fixa		
M	F	M	F	M	F	M	F	
Acima 13,1	Acima 14,1	Acima de 15:00	Acima de 16:30	-	-	-	-	0,00
12,9 a 13,1	13,9 a 14,1	14:31 a 15:00	16:01 a 16:30	11	8	-	-	0,50
-	-	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	12	9	-	-	1,00
12,7 a 12,8	13,7 a 13,8	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	13	10	-	-	1,50
12,5 a 12,6	13,5 a 13,6	13:46 a 14:00	15:16 a 15:30	14	11	2	-	2,00
12,3 a 12,4	13,3 a 13,4	13:31 a 13:45	15:01 a 15:15	15 e 16	12 e 13	-	1	2,50
12,1 a 12,2	13,1 a 13,2	13:16 a 13:30	14:46 a 15:00	17 e 18	14 e 15	3	-	3,00
11,9 a 12,0	12,9 a 13,0	13:01 a 13:15	14:31 a 14:45	19 e 20	16 e 17	-	-	3,50
-	-	12:46 a 13:00	14:16 a 14:30	21 e 22	18 e 19	4	-	4,00
11,7 a 11,8	12,7 a 12,8	12:31 a 12:45	14:01 a 14:15	23 e 24	20 e 21	-	-	4,50
-	-	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	25 e 26	22 e 23	5	2	5,00
11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	27 e 28	24 e 25	-	-	5,50
11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	11:46 a 12:00	13:16 a 13:30	29 e 30	26 e 27	6	-	6,00
11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:01 a 13:15	31 e 32	28 e 29	-	-	6,50
-	-	11:16 a 11:30	12:46 a 13:00	33 e 34	30	7	-	7,00
10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	11:01 a 11:15	12:31 a 12:45	35 e 36	31	-	3	7,50
10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	10:51 a 11:00	12:21 a 12:30	37 e 38	32	8	-	8,00
10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:41 a 10:50	12:10 a 12:20	39	33	-	-	8,50
-	-	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	40	34	9	-	9,00
10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	41	35	-	-	9,50
Até 10,2	Até 11,2	Até 10:20	Até 11:50	42	36	10	4	10,00

<b>TABELA “A” – 35 a 39 ANOS</b>								
<b>Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas “C”, “D” e “E” (curso de capacitação).</b>								
<b>1ª prova</b>		<b>2ª prova</b>		<b>3ª prova</b>		<b>4ª prova</b>		<b>PONTOS</b>
<b>Agilidade (tempo em segundos)</b>		<b>Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)</b>		<b>Abdominal Remador (Repetições em 1min)</b>		<b>Apoio de frente (Repetições em 1min)</b>		
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
Acima 13,7	Acima 14,7	Acima de 16:00	Acima de 17:30	-	-	-	-	0,00
13,6 a 13,7	14,6 a 14,7	15:31 a 16:00	17:01 a 17:30	9	6	14	-	0,50
13,4 a 13,5	14,4 a 14,5	15:16 a 15:30	16:46 a 17:00	10	7	15	07	1,00
13,2 a 13,3	14,2 a 14,3	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	11	8	16	-	1,50
13,0 a 13,1	14,0 a 14,1	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	12	9	17	08	2,00
12,8 a 12,9	13,8 a 13,9	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	13	10	18	-	2,50
12,6 a 12,7	13,6 a 13,7	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	14	11	19	09	3,00
12,4 a 12,5	13,4 a 13,5	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	15 e 16	12 e 13	20	10	3,50
-	-	13:46 a 14:00	15:16 a 15:30	17 e 18	14 e 15	21	11	4,00
12,2 a 12,3	13,2 a 13,3	13:31 a 13:45	15:01 a 15:15	19 e 20	16 e 17	22	12	4,50
-	-	13:16 a 13:30	14:46 a 15:00	21 e 22	18 e 19	23	13	5,00
12,0 a 12,1	13,0 a 13,1	13:01 a 13:15	14:31 a 14:45	23 e 24	20 e 21	24	14	5,50
11,8 a 11,9	12,8 a 12,9	12:46 a 13:00	14:16 a 14:30	25 e 26	22 e 23	25	15	6,00
11,6 a 11,7	12,6 a 12,7	12:31 a 12:45	14:01 a 14:15	27 e 28	24 e 25	26	16	6,50
-	-	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	29 e 30	26 e 27	27	17	7,00
11,4 a 11,5	12,4 a 12,5	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	31 e 32	28 e 29	28	18	7,50
11,2 a 11,3	12,2 a 12,3	11:46 a 12:00	13:16 a 13:30	33 e 34	30	29	19	8,00
11,0 a 11,1	12,0 a 12,1	11:31 a 11:45	13:01 a 13:15	35 e 36	31	30	20	8,50
-	-	11:16 a 11:30	12:46 a 13:00	37	32	31	21	9,00
10,8 a 10,9	11,8 a 11,9	11:01 a 11:15	12:31 a 12:45	38	33	32	22	9,50
Até 10,7	Até 11,7	Até 11:00	Até 12:30	39	34	33	23	10,00

TABELA "A" – 40 a 44 ANOS								
Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas "C", "D" e "E" (curso de capacitação).								
1ª prova		2ª prova		3ª prova		4ª prova		PONTOS
Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Abdominal Remador (Repetições em 1min)		Apoio de frente (Repetições em 1min)		
M	F	M	F	M	F	M	F	
Acima 14,4	Acima 15,4	Acima de 17:00	Acima de 18:30	-	-	-	-	0,00
14,2 a 14,4	15,2 a 15,4	16:31 a 17:00	18:01 a 18:30	7	4	10	-	0,50
14,0 a 14,1	15,0 a 15,1	16:16 a 16:30	17:46 a 18:00	8	5	11	05	1,00
13,8 a 13,9	14,8 a 14,9	16:01 a 16:15	17:31 a 17:45	9	6	12	-	1,50
13,6 a 13,7	14,6 a 14,7	15:46 a 16:00	17:16 a 17:30	10	7	13	06	2,00
13,4 a 13,5	14,4 a 14,5	15:31 a 15:45	17:01 a 17:15	11	8	14	-	2,50
13,2 a 13,3	14,2 a 14,3	15:16 a 15:30	15:46 a 17:00	12	9	15	07	3,00
13,0 a 13,1	14,0 a 14,1	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	13	10	16	-	3,50
-	-	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	14	11	17	08	4,00
12,8 a 12,9	13,8 a 13,9	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	15 e 16	12 e 13	18	-	4,50
-	-	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	17 e 18	14 e 15	19	09	5,00
12,6 a 12,7	13,6 a 13,7	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	19 e 20	16 e 17	20	10	5,50
12,4 a 12,5	13,4 a 13,5	13:46 a 14:00	15:16 a 15:30	21 e 22	18 e 19	21	11	6,00
12,2 a 12,3	13,2 a 13,3	13:31 a 13:45	15:01 a 15:15	23 e 24	20 e 21	22	12	6,50
-	-	13:16 a 13:30	14:46 a 15:00	25 e 26	22 e 23	23	13	7,00
12,0 a 12,1	13,0 a 13,1	13:01 a 13:15	14:31 a 14:45	27 e 28	24 e 25	24	14	7,50
11,8 a 11,9	12,8 a 12,9	12:46 a 13:00	14:16 a 14:30	29 e 30	26 e 27	25	15	8,00
11,6 a 11,7	12,6 a 12,7	12:31 a 12:45	14:01 a 14:15	31 e 32	28 e 29	26	16	8,50
-	-	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	33 e 34	30	27	17	9,00
11,4 a 11,5	12,4 a 12,5	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	35 e 36	31	28	18	9,50
Até 11,3	Até 12,3	Até 12:00	Até 13:30	37	32	29	19	10,0

<b>TABELA “A” – 45 a 49 ANOS</b>								
<b>Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas “C”, “D” e “E” (curso de capacitação).</b>								
<b>1ª prova</b>		<b>2ª prova</b>		<b>3ª prova</b>		<b>4ª prova</b>		<b>PONTOS</b>
<b>Agilidade (tempo em segundos)</b>		<b>Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)</b>		<b>Abdominal Remador (Repetições em 1min)</b>		<b>Apoio de frente (Repetições em 1min)</b>		
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
Acima 15,1	Acima 16,1	Acima de 18:00	Acima de 19:30	-	-	-	-	0,00
15,0 a 15,1	16,0 a 16,1	17:31 a 18:00	19:01 a 19:30	5	3	06	-	0,50
14,8 a 14,9	15,8 a 15,9	17:16 a 17:30	18:46 a 19:00	6	4	07	03	1,00
14,6 a 14,7	15,6 a 15,7	17:01 a 17:15	18:31 a 18:45	7	-	08	-	1,50
14,4 a 14,5	15,4 a 15,5	16:46 a 17:00	18:16 a 18:30	8	5	09	04	2,00
14,2 a 14,3	15,2 a 15,3	16:31 a 16:45	18:01 a 18:15	9	6	10	-	2,50
14,0 a 14,1	15,0 a 15,1	16:16 a 16:30	17:46 a 18:00	10	7	11	05	3,00
13,8 a 13,9	14,8 a 14,9	16:01 a 16:15	17:31 a 17:45	11	8	12	-	3,50
13,6 a 13,7	14,6 a 14,7	15:46 a 16:00	17:16 a 17:30	12	9	13	06	4,00
13,4 a 13,5	14,4 a 14,5	15:31 a 15:45	17:01 a 17:15	13	10	14	-	4,50
-	-	15:16 a 15:30	16:46 a 17:00	14	11	15	07	5,00
13,2 a 13,3	14,2 a 14,3	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	15 e 16	12 e 13	16	-	5,50
13,0 a 13,1	14,0 a 14,1	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	17 e 18	14 e 15	17	08	6,00
12,8 a 12,9	13,8 a 13,9	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	19 e 20	16 e 17	18	-	6,50
-	-	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	21 e 22	18 e 19	19	09	7,00
12,6 a 12,7	13,6 a 13,7	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	23 e 24	20 e 21	20	10	7,50
12,4 a 12,5	13,4 a 13,5	13:46 a 14:00	15:16 a 15:30	25 e 26	22 e 23	21	11	8,00
12,2 a 12,3	13,2 a 13,3	13:31 a 13:45	15:01 a 15:15	27 e 28	24 e 25	22	12	8,50
-	-	13:16 a 13:30	14:46 a 15:00	29 e 30	26 e 27	23	13	9,00
12,0 a 12,1	13,0 a 13,1	13:01 a 13:15	14:31 a 14:45	31 e 32	28 e 29	24	14	9,50
Até 11,9	Até 12,9	Até 13:00	Até 14:30	33 e 34	30	25	15	10,00

<b>TABELA “A” – 50 ANOS EM DIANTE</b>								
<b>Curso de Superior de Polícia (CSP), Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos (CAS), Curso de Habilitação de Sargentos (CHS), Estágio de Requalificação Policial Militar (ERPM), TAF Regular e parte inicial das tabelas “C”, “D” e “E” (curso de capacitação).</b>								
<b>1ª prova</b>		<b>2ª prova</b>		<b>3ª prova</b>		<b>4ª prova</b>		<b>PONTOS</b>
<b>Agilidade (tempo em segundos)</b>		<b>Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)</b>		<b>Abdominal Remador (Repetições em 1min)</b>		<b>Apoio de frente (Repetições em 1min)</b>		
<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
Acima de 15,7	Acima de 16,7	Acima de 19:00	Acima de 20:30	-	-	-	-	0,00
15,6 a 15,7	16,6 a 16,7	18:31 a 19:00	20:01 a 20:30	3	2	02	-	0,50
15,4 a 15,5	16,4 a 16,5	18:16 a 18:30	19:46 a 20:00	4	3	03	01	1,00
15,2 a 15,3	16,2 a 16,3	18:01 a 18:15	19:31 a 19:45	5	-	04	-	1,50
15,0 a 15,1	16,0 a 16,1	17:46 a 18:00	19:16 a 19:30	6	4	05	02	2,00
14,8 a 14,9	15,8 a 15,9	17:31 a 17:45	19:01 a 19:15	7	-	06	-	2,50
14,6 a 14,7	15,6 a 15,7	17:16 a 17:30	18:46 a 19:00	8	5	07	03	3,00
14,4 a 14,5	15,4 a 15,5	17:01 a 17:15	18:31 a 18:45	9	6	08	-	3,50
14,2 a 14,3	15,2 a 15,3	16:46 a 17:00	18:16 a 18:30	10	7	09	04	4,00
14,0 a 14,1	15,0 a 15,1	16:31 a 16:45	18:01 a 18:15	11	8	10	-	4,50
-	-	16:16 a 16:30	17:46 a 18:00	12	9	11	05	5,00
13,8 a 13,9	14,8 a 14,9	16:01 a 16:15	17:31 a 17:45	13	10	12	-	5,50
13,6 a 13,7	14,6 a 14,7	15:46 a 16:00	17:16 a 17:30	14 e 15	11	13	06	6,00
13,4 a 13,5	14,4 a 14,5	15:31 a 15:45	17:01 a 17:15	16 e 17	12 e 13	14	-	6,50
-	-	15:16 a 15:30	16:46 a 17:00	18 e 19	14 e 15	15	07	7,00
13,2 a 13,3	14,2 a 14,3	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	20 e 21	16 e 17	16	-	7,50
13,0 a 13,1	14,0 a 14,1	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	22 e 23	18 e 19	17	08	8,00
12,8 a 12,9	13,8 a 13,9	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	24 e 25	20 e 21	18	-	8,50
-	-	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	26 e 27	22 e 23	19	09	9,00
12,6 a 12,7	13,6 a 13,7	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	28 e 29	24 e 25	20	10	9,50
Até 12,5	Até 13,5	Até 14:00	Até 15:30	30	26	21	11	10,00

TABELA "B1" – CFO 1										
1º DIA						2º DIA				PONTOS
1ª Prova		2ª Prova		3ª Prova		4ª Prova		5ª Prova		
Apoio de frente (Repetições em 1 minuto)		Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Flexão na Barra Fixa		Abdominal Remador (Repetições em 1 minuto)		
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
-	-	Acima de 11,9	Acima de 12,9	Acima de 13:00	Acima de 14:30	-	-	-	-	0,00
25	15	11,7 a 11,9	12,7 a 12,9	12:31 a 13:00	14:01 a 14:30	-	-	35	30	0,50
26	16	-	-	12:16 a 12:30	13:46 a 14:00	4	1	36	31	1,00
27	17	11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:01 a 12:15	13:31 a 13:45	-	-	37	32	1,50
28	18	11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	11:46 a 12:00	13:16 a 13:30	5	-	38	33	2,00
29	19	11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:01 a 13:15	-	-	39	34	2,50
30	20	10,9 a 11,0	11,9 a 12,00	11:16 a 11:30	12:46 a 13:00	6	2	40	35	3,00
31	21	10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	11:01 a 11:15	12:31 a 12:45	-	-	41	36	3,50
32	22	-	-	10:51 a 11:00	12:21 a 12:30	7	-	42	37	4,00
33	23	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:41 a 10:50	12:11 a 12:20	-	-	43	38	4,50
34	24	-	-	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	8	3	44	39	5,00
35	25	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	-	-	45	40	5,50
36	26	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	10:11 a 10:20	11:41 a 11:50	9	-	46	41	6,00
37	27	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	10:01 a 10:10	11:31 a 11:40	-	-	47	42	6,50
38	28	-	-	9:51 a 10:00	11:21 a 11:30	10	4	48	43	7,00
39	29	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	9:41 a 9:50	11:11 a 11:20	-	-	49	44	7,50
40	30	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	9:31 a 9:40	11:01 a 11:10	11	-	50	45	8,00
41	31	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	9:21 a 9:30	10:51 a 11:00	-	5	51	46	8,50
42	32	-	-	9:11 a 9:20	10:41 a 10:50	12	-	52	47	9,00
43	33	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	9:01 a 9:10	10:31 a 10:40	-	-	53	48	9,50
44	34	Até 9,0	Até 10,0	Até 9:00	Até 10:30	13	6	54	49	10,0

TABELA "B2" – CFO 2 e CFSD										
1º DIA						2º DIA				PONTOS
1ª Prova		2ª Prova		3ª Prova		4ª Prova		5ª Prova		
Apoio de frente (Repetições em 1 minuto)		Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Flexão na Barra Fixa		Abdominal Remador (Repetições em 1 minuto)		
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
-	-	Acima de 11,8	Acima de 12,8	Acima de 12:50	Acima de 14:20	-	-	-	-	0,00
27	17	11,7 a 11,8	12,7 a 12,8	12:16 a 12:50	14:11 a 14:20	4	1	37	32	0,50
28	18	11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:01 a 12:15	13:56 a 14:10	-	-	38	33	1,00
29	19	11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	11:46 a 12:00	13:41 a 13:55	5	-	39	34	1,50
30	20	11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:26 a 13:40	-	2	40	35	2,00
31	21	10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	11:16 a 11:30	13:11 a 13:25	6	-	41	36	2,50
32	22	10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	11:01 a 11:15	12:56 a 13:10	-	-	42	37	3,00
33	23	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:51 a 11:00	12:21 a 12:55	7	-	43	38	3,50
34	24	-	-	10:41 a 10:50	12:11 a 12:20	-	3	44	39	4,00
35	25	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	8	-	45	40	4,50
36	26	-	-	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	-	-	46	41	5,00
37	27	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	10:11 a 10:20	11:41 a 11:50	9	-	47	42	5,50
38	28	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	10:01 a 10:10	11:31 a 11:40	-	4	48	43	6,00
39	29	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	9:51 a 10:00	11:21 a 11:30	10	-	49	44	6,50
40	30	-	-	9:41 a 9:50	11:11 a 11:20	-	-	50	45	7,00
41	31	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	9:31 a 9:40	11:01 a 11:10	11	5	51	46	7,50
42	32	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	9:21 a 9:30	10:51 a 11:00	-	-	52	47	8,00
43	33	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	9:11 a 9:20	10:41 a 10:50	12	-	53	48	8,50
44	34	-	-	9:01 a 9:10	10:31 a 10:40	-	6	54	49	9,00
45	35	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	8:51 a 9:00	10:21 a 10:30	13	-	55	50	9,50
46	36	Até 8,8	Até 9,8	Até 8:50	Até 10:20	14	7	56	51	10,00

TABELA "B3" – CFO 3										
1º DIA						2º DIA				PONTOS
1ª Prova		2ª Prova		3ª Prova		4ª Prova		5ª Prova		
Apoio de frente (Repetições em 1 minuto)		Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Flexão na Barra Fixa		Abdominal Remador (Repetições em 1 minuto)		
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
-	-	Acima de 11,6	Acima de 12,6	Acima de 12:40	Acima de 14:10	-	-	-	-	0,00
29	19	11,5 a 11,6	12,5 a 12,6	12:01 a 12:40	13:36 a 14:10	-	-	39	34	0,50
30	20	11,3 a 11,4	12,3 a 12,4	11:46 a 12:00	13:21 a 13:35	5	2	40	35	1,00
31	21	11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	11:31 a 11:45	13:06 a 13:20	-	-	41	36	1,50
32	22	10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	11:16 a 11:30	12:51 a 13:05	6	3	42	37	2,00
33	23	10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	11:01 a 11:15	12:36 a 12:50	-	-	43	38	2,50
34	24	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	10:51 a 11:00	12:21 a 12:35	7	-	44	39	3,00
35	25	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	10:41 a 10:50	12:11 a 12:20	-	-	45	40	3,50
36	26	-	-	10:31 a 10:40	12:01 a 12:10	8	-	46	41	4,00
37	27	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	10:21 a 10:30	11:51 a 12:00	-	-	47	42	4,50
38	28	-	-	10:11 a 10:20	11:41 a 11:50	9	4	48	43	5,00
39	29	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	10:01 a 10:10	11:31 a 11:40	-	-	49	44	5,50
40	30	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	9:51 a 10:00	11:21 a 11:30	10	-	50	45	6,00
41	31	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	9:41 a 9:50	11:11 a 11:20	-	5	51	46	6,50
42	32	-	-	9:31 a 9:40	11:01 a 11:10	11	-	52	47	7,00
43	33	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	9:21 a 9:30	10:51 a 11:00	-	-	53	48	7,50
44	34	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	9:11 a 9:20	10:41 a 10:50	12	6	54	49	8,00
45	35	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	9:01 a 9:10	10:31 a 10:40	13	-	55	50	8,50
46	36	-	-	8:51 a 9:00	10:21 a 10:30	14	7	56	51	9,00
47	37	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	8:41 a 8:50	10:11 a 10:20	15	-	57	52	9,50
48	38	Até 8,6	Até 9,6	Até 8:40	Até 10:10	16	8	58	53	10,00

TABELA "B4" – ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO DE OFICIAIS (EAO)						
1ª Prova		2ª Prova		3ª Prova		PONTOS
Apoio de frente (Repetições em 1 minuto)		Abdominal Remador (Repetições em 1 minuto)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		
M	F	M	F	M	F	
-	-	-	-	Acima de 19:00	Acima de 20:30	0,00
02	-	3	2	18:31 a 19:00	20:01 a 20:30	0,50
03	01	4	3	18:16 a 18:30	19:46 a 20:00	1,00
04	-	5	-	18:01 a 18:15	19:31 a 19:45	1,50
05	02	6	4	17:46 a 18:00	19:16 a 19:30	2,00
06	-	7	-	17:31 a 17:45	19:01 a 19:15	2,50
07	03	8	5	17:16 a 17:30	18:46 a 19:00	3,00
08	-	9	6	17:01 a 17:15	18:31 a 18:45	3,50
09	04	10	7	16:46 a 17:00	18:16 a 18:30	4,00
10	-	11	8	16:31 a 16:45	18:01 a 18:15	4,50
11	05	12	9	16:16 a 16:30	17:46 a 18:00	5,00
12	-	13	10	16:01 a 16:15	17:31 a 17:45	5,50
13	06	14 e 15	11	15:46 a 16:00	17:16 a 17:30	6,00
14	-	16 e 17	12 e 13	15:31 a 15:45	17:01 a 17:15	6,50
15	07	18 e 19	14 e 15	15:16 a 15:30	16:46 a 17:00	7,00
16	-	20 e 21	16 e 17	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	7,50
17	08	22 e 23	18 e 19	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	8,00
18	-	24 e 25	20 e 21	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	8,50
19	09	26 e 27	22 e 23	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	9,00
20	10	28 e 29	24 e 25	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	9,50
21	11	30	26	Até 14:00	Até 15:30	10,00

TABELA "C" – ATÉ 24 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia					PONTOS	
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M		F
	-	-	Abaixo de 2,26	Abaixo de 1,85	Acima de 9,8	Acima de 10,8	0,00
	-	-	-	-	-	-	0,50
	4	1	2,26 - 2,30	1,85	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	1,00
	-	-	-	-	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	1,50
	5	-	2,31 – 2,35	1,86 – 1,90	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	2,00
	-	2	-	-	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	2,50
	6	-	2,36 – 2,40	1,91 – 1,95	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	3,00
	-	-	-	-	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	3,50
	7	3	2,41 – 2,45	1,96 – 2,00	8,5 a 8,6	9,5 a 9,6	4,00
	-	-	-	-	8,3 a 8,4	9,3 a 9,4	4,50
	8		2,46 – 2,50	2,01 – 2,05	8,1 a 8,2	9,1 a 9,2	5,00
	-	-	-	-	7,9 a 8,0	8,9 a 9,0	5,50
	9	4	2,51 – 2,55	2,06 – 2,10	7,7 a 7,8	8,7 a 8,8	6,00
	-	-	-	-	7,5 a 7,6	8,5 a 8,6	6,50
	10	-	2,56 – 2,60	2,11 – 2,15	7,3 a 7,4	8,3 a 8,4	7,00
	-	-	-	-	7,1 a 7,2	8,1 a 8,2	7,50
	11	5	2,61 – 2,65	2,16 – 2,20	6,9 a 7,0	7,9 a 8,0	8,00
	-	-	-	-	6,7 a 6,8	7,7 a 7,8	8,50
	12	6	2,66 – 2,70	2,21 – 2,25	6,5 a 6,6	7,5 a 7,6	9,00
	-	-	-	-	6,3 a 6,4	7,3 a 7,4	9,50
	13	7	Acima de 2,70	Acima de 2,25	Até 6,2	Até 7,2	10,0

TABELA "C" – 25 A 29 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia					PONTOS	
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M		F
	-	-	Abaixo de 2,20	Abaixo de 1,80	Acima de 10,2	Acima de 11,2	0,00
	-	-	-	-	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	0,50
	3	-	2,20 - 2,24	-	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	1,00
	-	-	-	-	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	1,50
	4	1	2,25 – 2,29	1,80 - 1,85	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	2,00
	-	-	-	-	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	2,50
	5	-	2,30 – 2,34	1,86 – 1,90	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	3,00
	-	2	-	-	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	3,50
	6	-	2,35 – 2,39	1,91 – 1,95	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	4,00
	-	-	-	-	8,5 a 8,6	9,5 a 9,6	4,50
	7	3	2,40 – 2,44	1,96 – 2,00	8,3 a 8,4	9,3 a 9,4	5,00
	-	-	-	-	8,1 a 8,2	9,1 a 9,2	5,50
	8	-	2,45 – 2,49	2,01 – 2,05	7,9 a 8,0	8,9 a 9,0	6,00
	-	-	-	-	7,7 a 7,8	8,7 a 8,8	6,50
	9	4	2,50 – 2,54	2,06 – 2,10	7,5 a 7,6	8,5 a 8,6	7,00
	-	-	-	-	7,3 a 7,4	8,3 a 8,4	7,50
	10	-	2,55 – 2,59	2,11 – 2,15	7,1 a 7,2	8,1 a 8,2	8,00
	-	-	-	-	6,9 a 7,0	7,9 a 8,0	8,50
	11	5	2,60 – 2,65	2,16 – 2,20	6,7 a 6,8	7,7 a 7,8	9,00
	-	-	-	-	6,5 a 6,6	7,5 a 7,6	9,50
	12	6	Acima de 2,65	Acima de 2,20	Até 6,4	Até 7,4	10,0

TABELA "C" – 30 A 34 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia						
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		PONTOS
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M	F	
	-	-	Abaixo de 2,10	Abaixo de 1,75	Acima de 10,6	Acima de 11,6	
-	-	-	-	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	0,50	
-	-	2,10 – 2,14	-	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	1,00	
-	-	-	-	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	1,50	
3	-	2,15 - 2,19	1,75 – 1,79	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	2,00	
-	-	-	-	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	2,50	
4	-	2,20 – 2,24	1,80 – 1,84	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	3,00	
-	-	-	-	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	3,50	
5	1	2,25 – 2,29	1,85 – 1,89	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	4,00	
-	-	-	-	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	4,50	
6	-	2,30 – 2,34	1,90 – 1,94	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	5,00	
-	-	-	-	8,5 a 8,6	9,5 a 9,6	5,50	
7	2	2,35 – 2,39	1,95 – 1,99	8,3 a 8,4	9,3 a 9,4	6,00	
-	-	-	-	8,1 a 8,2	9,1 a 9,2	6,50	
8	-	2,40 – 2,44	2,00 – 2,04	7,9 a 8,0	8,9 a 9,0	7,00	
-	-	-	-	7,7 a 7,8	8,7 a 8,8	7,50	
9	3	2,45 – 2,49	2,05 – 2,09	7,5 a 7,6	8,5 a 8,6	8,00	
-	-	-	-	7,3 a 7,4	8,3 a 8,4	8,50	
10	-	2,50 – 2,55	2,10 – 2,15	7,1 a 7,2	8,1 a 8,2	9,00	
-	4	-	-	6,6 a 7,0	7,9 a 8,0	9,50	
11	5	Acima de 2,55	Acima de 2,15	Até 6,6	Até 7,6	10,0	

TABELA "C" – 35 A 39 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia					PONTOS	
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M		F
	-	-	Abaixo de 2,05	Abaixo de 1,70	Acima de 11,0	Acima de 12,0	0,00
	-	-	-	-	10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	0,50
	1	-	2,05 – 2,09	-	10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	1,00
	-	-	-	-	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	1,50
	2	-	2,10 – 2,14	1,70 – 1,74	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	2,00
	-	-	-	-	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	2,50
	3	-	2,15 - 2,19	1,75 – 1,79	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	3,00
	-	-	-	-	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	3,50
	4	-	2,20 – 2,24	1,80 – 1,84	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	4,00
	-	-	-	-	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	4,50
	5	1	2,25 – 2,29	1,85 – 1,89	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	5,00
	-	-	-	-	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	5,50
	6	-	2,30 – 2,34	1,90 – 1,94	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	6,00
	-	-	-	-	8,5 a 8,6	9,5 a 9,6	6,50
	7	2	2,35 – 2,39	1,95 – 1,99	8,3 a 8,4	9,3 a 9,4	7,00
	-	-	-	-	8,1 a 8,2	9,1 a 9,2	7,50
	8	-	2,40 – 2,44	2,00 – 2,04	7,9 a 8,0	8,9 a 9,0	8,00
	-	-	-	-	7,7 a 7,8	8,7 a 8,8	8,50
	9	3	2,45 – 2,50	2,05 – 2,10	7,5 a 7,6	8,5 a 8,6	9,00
	-	-	-	-	7,3 a 7,4	8,3 a 8,4	9,50
	10	4	Acima de 2,50	Acima de 2,10	Até 7,2	Até 8,2	10,0

TABELA "C" – 40 A 44 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia					PONTOS	
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M		F
	-	-	Abaixo de 1,80	Abaixo de 1,65	Acima de 11,2	Acima de 12,2	0,00
	-	-	-	-	11,1 a 11,2	12,1 a 12,2	0,50
	-	-	1,80 – 1,84	-	10,9 a 11,0	11,9 a 12,0	1,00
	-	-	-	-	10,7 a 10,8	11,7 a 11,8	1,50
	1	-	1,85 – 1,89	1,65 – 1,69	10,5 a 10,6	11,5 a 11,6	2,00
	-	-	-	-	10,3 a 10,4	11,3 a 11,4	2,50
	2	-	1,90 – 1,94	1,70 – 1,74	10,1 a 10,2	11,1 a 11,2	3,00
	-	-	-	-	9,9 a 10,0	10,9 a 11,0	3,50
	3	-	1,95 – 1,99	1,75 – 1,79	9,7 a 9,8	10,7 a 10,8	4,00
	-	-	-	-	9,5 a 9,6	10,5 a 10,6	4,50
	4	-	2,00 – 2,04	1,80 – 1,84	9,3 a 9,4	10,3 a 10,4	5,00
	-	-	-	-	9,1 a 9,2	10,1 a 10,2	5,50
	5	-	2,05 – 2,09	1,85 – 1,89	8,9 a 9,0	9,9 a 10,0	6,00
	-	-	-	-	8,7 a 8,8	9,7 a 9,8	6,50
	6	1	2,10 – 2,14	1,90 – 1,94	8,5 a 8,6	9,5 a 9,6	7,00
	-	-	-	-	8,3 a 8,4	9,3 a 9,4	7,50
	7	-	2,15 – 2,19	1,95 – 1,99	8,1 a 8,2	9,1 a 9,2	8,00
	-	-	-	-	7,9 a 8,0	8,9 a 9,0	8,50
	8	2	2,20 – 2,25	2,00 – 2,05	7,7 a 7,8	8,7 a 8,8	9,00
	-	-	-	-	7,5 a 7,6	8,5 a 8,6	9,50
	9	3	Acima de 2,25	Acima de 2,05	Até 7,4	Até 8,4	10,0

TABELA "C" – 45 A 49 ANOS Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia					PONTOS	
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M		F
	-	-	Abaixo de 1,70	Abaixo de 1,60	Acima de 11,8	Acima de 12,4	0,00
	-	-	-	-	11,7 a 11,8	12,3 a 12,4	0,50
	-	-	1,70 – 1,74	-	11,5 a 11,6	12,1 a 12,2	1,00
	-	-	-	-	11,3 a 11,4	11,9 a 12,0	1,50
	-	-	1,75 – 1,79	1,60 – 1,64	11,1 a 11,2	11,7 a 11,8	2,00
	-	-	-	-	10,9 a 11,0	11,5 a 11,6	2,50
	1	-	1,80 – 1,84	1,65 – 1,69	10,7 a 10,8	11,3 a 11,4	3,00
	-	-	-	-	10,5 a 10,6	11,1 a 11,2	3,50
	2	-	1,85 – 1,89	1,70 – 1,74	10,3 a 10,4	10,9 a 11,0	4,00
	-	-	-	-	10,1 a 10,2	10,7 a 10,8	4,50
	3	-	1,90 – 1,94	1,75 – 1,79	9,9 a 10,0	10,5 a 10,6	5,00
	-	-	-	-	9,7 a 9,8	10,3 a 10,4	5,50
	4	-	1,95 – 1,99	1,80 – 1,84	9,5 a 9,6	10,1 a 10,2	6,00
	-	-	-	-	9,3 a 9,4	9,9 a 10,0	6,50
	5	-	2,00 – 2,04	1,85 – 1,89	9,1 a 9,2	9,7 a 9,8	7,00
	-	-	-	-	8,9 a 9,0	9,5 a 9,6	7,50
	6	1	2,05 – 2,09	1,90 – 1,94	8,7 a 8,8	9,3 a 9,4	8,00
	-	-	-	-	8,5 a 8,6	9,1 a 9,2	8,50
	7	-	2,10 – 2,15	1,95 – 2,00	8,3 a 8,4	8,9 a 9,0	9,00
	-	-	-	-	8,1 a 8,2	8,7 a 8,8	9,50
	8	2	Acima de 2,15	Acima de 2,00	Até 8,0	Até 8,6	10,0

TABELA "C" – 50 ANOS EM DIANTE Cursos de Capacitação Nível I							
1º Dia	2º Dia						PONTOS
TABELA "A"	4ª Prova		5ª Prova		6ª Prova		
	Barra (repetições)		Salto Horizontal (Metros)		Corrida de 50m (tempo em segundos)		
	M	F	M	F	M	F	
	-	-	Abaixo de 1,60	Abaixo de 1,50	Acima de 12,0	Acima de 12,6	0,00
	-	-	-	-	11,9 a 12,0	12,5 a 12,6	0,50
	-	-	-	-	11,7 a 11,8	12,3 a 12,4	1,00
	-	-	-	-	11,5 a 11,6	12,1 a 12,2	1,50
	-	-	1,60 – 1,64	1,50 – 1,54	11,3 a 11,4	11,9 a 12,0	2,00
	-	-	-	-	11,1 a 11,2	11,7 a 11,8	2,50
	-	-	1,65 – 1,69	1,55 – 1,59	10,9 a 11,0	11,5 a 11,6	3,00
	-	-	-	-	10,7 a 10,8	11,3 a 11,4	3,50
	1	-	1,70 – 1,74	1,60 – 1,64	10,5 a 10,6	11,1 a 11,2	4,00
	-	-	-	-	10,3 a 10,4	10,9 a 11,0	4,50
	2	-	1,75 – 1,79	1,65 – 1,69	10,1 a 10,2	10,7 a 10,8	5,00
	-	-	-	-	9,9 a 10,0	10,5 a 10,6	5,50
	3	-	1,80 – 1,84	1,70 – 1,74	9,7 a 9,8	10,3 a 10,4	6,00
	-	-	-	-	9,5 a 9,6	10,1 a 10,2	6,50
	4	-	1,85 – 1,89	1,75 – 1,79	9,3 a 9,4	9,9 a 10,0	7,00
	-	-	-	-	9,1 a 9,2	9,7 a 9,8	7,50
	5	-	1,90 – 1,94	1,80 – 1,84	8,9 a 9,0	9,5 a 9,6	8,00
	-	-	-	-	8,7 a 8,8	9,3 a 9,4	8,50
	6	-	1,95 – 2,00	1,85 – 1,90	8,5 a 8,6	9,1 a 9,2	9,00
	-	-	-	-	8,3 a 8,4	8,9 a 9,0	9,50
	7	1	Acima de 2,00	Acima de 1,90	Até 8,2	Até 8,8	10,0

<b>TABELA “D” – MASCULINO</b>					
<b>Cursos de Capacitação Nível II</b>					
<b>1º DIA</b>	<b>2º DIA</b>				<b>PONTOS</b>
<b>TABELA “A”</b>	<b>3ª Prova</b>	<b>4ª Prova</b>	<b>5ª Prova</b>	<b>6ª Prova</b>	
	<b>FLEXÃO NA BARRA</b>	<b>SALTO HORIZONTAL (metros)</b>	<b>Corrida de 50m (tempo em segundos)</b>	<b>Corrida de 5000m (minutos e segundos)</b>	
	-	Abaixo de 2,26	Acima de 9,8	Acima de 30:00	0,00
	-	-	-	29:31 a 30:00	0,50
	02	2,26 – 2,30	9,7 a 9,8	29:01 a 29:30	1,00
	-	-	9,5 a 9,6	28:31 a 29:00	1,50
	03	2,31 – 2,35	9,3 a 9,4	28:01 a 28:30	2,00
	04	-	9,1 a 9,2	27:31 a 28:00	2,50
	05	2,36 – 2,40	8,9 a 9,0	27:01 a 27:30	3,00
	06	-	8,7 a 8,8	26:31 a 27:00	3,50
	07	2,41 – 2,45	8,5 a 8,6	26:01 a 26:30	4,00
	08	-	8,3 a 8,4	25:31 a 26:00	4,50
	09	2,46 – 2,50	8,1 a 8,2	25:01 a 25:30	5,00
	-	-	7,9 a 8,0	24:31 a 25:00	5,50
	10	2,51 – 2,55	7,7 a 7,8	24:11 a 24:30	6,00
	-	-	7,5 a 7,6	23:51 a 24:10	6,50
	11	2,56 – 2,60	7,3 a 7,4	23:31 a 23:50	7,00
	-	-	7,1 a 7,2	23:11 a 23:30	7,50
	12	2,61 – 2,65	6,9 a 7,0	22:51 a 23:10	8,00
	-	-	6,7 a 6,8	-	8,50
	13	2,66 – 2,70	6,5 a 6,6	22:31 a 22:50	9,00
	-	-	6,3 a 6,4	-	9,50
	14	Acima de 2,70	Até 6,2	Abaixo de 22:30	10,00

<b>TABELA “D” – FEMININO</b>					
<b>Cursos de Capacitação Nível II</b>					
<b>1º DIA</b>	<b>2º DIA</b>				<b>PONTOS</b>
<b>TABELA “A”</b>	<b>3ª Prova</b>	<b>4ª Prova</b>	<b>5ª Prova</b>	<b>6ª Prova</b>	
	<b>FLEXÃO NA BARRA</b>	<b>SALTO HORIZONTAL (metros)</b>	<b>Corrida de 50m (tempo em segundos)</b>	<b>Corrida de 5000m (minutos e segundos)</b>	
	-	Abaixo de 1,85	Acima de 10,8	Acima de 32:30	0,00
	-	-	-	32:01 a 30:30	0,50
	01	1,85	10,7 a 10,8	31:30 a 32:00	1,00
	-	-	10,5 a 10,6	30:31 a 31:00	1,50
	-	1,86 – 1,90	10,3 a 10,4	30:01 a 30:30	2,00
	-	-	10,1 a 10,2	29:31 a 30:00	2,50
	02	1,91 – 1,95	9,9 a 10,0	29:01 a 29:30	3,00
	-	-	9,7 a 9,8	28:31 a 29:00	3,50
	-	1,96 – 2,00	9,5 a 9,6	28:01 a 28:30	4,00
	-	-	9,3 a 9,4	27:41 a 28:00	4,50
	03	2,01 – 2,05	9,1 a 9,2	27:21 a 27:40	5,00
	-	-	8,9 a 9,0	27:01 a 27:20	5,50
	04	2,06 – 2,10	8,7 a 8,8	26:41 a 27:00	6,00
	-	-	8,5 a 8,6	26:21 a 26:40	6,50
	05	2,11 – 2,15	8,3 a 8,4	26:01 a 26:20	7,00
	-	-	8,1 a 8,2	25:41 a 26:00	7,50
06	2,16 – 2,20	7,9 a 8,0	25:21 a 25:40	8,00	
-	-	7,7 a 7,8	-	8,50	
07	2,21 – 2,25	7,5 a 7,6	25:01 a 25:20	9,00	
-	-	7,3 a 7,4	-	9,50	
08	Acima de 2,25	Até 7,2	Abaixo de 25:00	10,00	

TABELA "E" - MASCULINO						
Cursos de Capacitação Nível III						
1º DIA	2º DIA			3º DIA		PONTOS
TABELA "A"	1ª Prova	2ª Prova	3ª Prova	4ª Prova	5ª Prova	
	FLEXÃO NA BARRA	Corrida de 50m (segundos)	SUBIDA NA CORDA (metros)	NATAÇÃO 200m (minuto e segundos)	CORRIDA 10.000m (minutos e segundos)	
	-	Acima de 9,6	Abaixo de 2,00	Acima de 4:30	Acima de 60:00	0,00
	10	-	2,01 a 2,30	4:21 a 4:30	-	0,50
	11	9,5 a 9,6	2,31 a 2,50	4:11 a 4:20	59:01 a 60:00	1,00
	-	9,3 a 9,4	2,51 a 2,70	4:01 a 4:10	-	1,50
	12	9,1 a 9,2	2,71 a 3,00	3:51 a 4:00	58:01 a 59:00	2,00
	-	8,9 a 9,0	3,01 a 3,30	3:41 a 3:50	-	2,50
	13	8,7 a 8,8	3,31 a 3,50	3:31 a 3:40	57:01 a 58:00	3,00
	-	8,5 a 8,6	3,51 a 3,70	-	-	3,50
	14	8,3 a 8,4	3,71 a 4,00	3:21 a 3:30	56:01 a 57:00	4,00
	-	8,1 a 8,2	4,01 a 4,30	-	55:01 a 56:00	4,50
	15	7,9 a 8,0	4,31 a 4,50	3:11 a 3:20	54:01 a 55:00	5,00
	-	7,7 a 7,8	4,51 a 4,70	-	53:01 a 54:00	5,50
	16	7,5 a 7,6	4,71 a 5,00	3:01 a 3:10	52:01 a 53:00	6,00
	-	7,3 a 7,4	5,01 a 5,30	-	51:01 a 52:00	6,50
	17	7,1 a 7,2	5,31 a 5,50	2:51 a 3:00	50:01 a 51:00	7,00
	-	6,9 a 7,0	5,51 a 5,70	-	49:01 a 50:00	7,50
	18	6,7 a 6,8	5,71 a 6,00	2:41 a 2:50	48:01 a 49:00	8,00
	-	6,5 a 6,6	-	-	47:01 a 48:00	8,50
19	6,3 a 6,4	6,01 a 6,30	2:31 a 2:40	46:01 a 47:00	9,00	
-	6,1 a 6,2	6,31 a 6,50	-	45:01 a 46:00	9,50	
20	Até 6,0	Acima de 6,50	Até 02:30	Até 45:00	10,00	

<b>TABELA "E" - FEMININO</b>						
<b>Cursos de Capacitação Nível III</b>						
<b>1º DIA</b>	<b>2º DIA</b>			<b>3º DIA</b>		<b>PONTOS</b>
	<b>1ª Prova</b>	<b>2ª Prova</b>	<b>3ª Prova</b>	<b>4ª Prova</b>	<b>5ª Prova</b>	
<b>TABELA "A"</b>	<b>FLEXÃO NA BARRA</b>	<b>Corrida de 50m (segundos)</b>	<b>SUBIDA NA CORDA (metros)</b>	<b>NATAÇÃO 200m (minuto e segundos)</b>	<b>CORRIDA 10.000m (minutos e segundos)</b>	
	-	Acima de 10,6	Abaixo de 2,00	Acima de 5:30	Acima de 65:00	0,00
	-	-	2,00	5:21 a 5:30	-	0,50
	05	10,5 a 10,6	2,01 a 2,30	5:11 a 5:20	64:00 a 65:00	1,00
	-	10,3 a 10,4	-	5:01 a 5:10	-	1,50
	-	10,1 a 10,2	2,31 a 2,50	4:51 a 5:00	63:00 a 64:00	2,00
	06	9,9 a 10,0	-	4:41 a 4:50	-	2,50
	-	9,7 a 9,8	2,51 a 2,70	4:31 a 4:40	62:01 a 63:00	3,00
	-	9,5 a 9,6	-	-	-	3,50
	07	9,3 a 9,4	2,71 a 3,00	4:21 a 4:30	61:01 a 62:00	4,00
	-	9,1 a 9,2	-	-	60:01 a 61:00	4,50
	-	8,9 a 9,0	3,01 a 3,30	4:11 a 4:20	59:01 a 60:00	5,00
	08	8,7 a 8,8	-	-	58:01 a 59:00	5,50
	-	8,5 a 8,6	3,31 a 3,50	4:01 a 4:10	57:01 a 58:00	6,00
	-	8,3 a 8,4	-	-	56:01 a 57:00	6,50
	09	8,1 a 8,2	3,71 a 4,00	3:51 a 4:00	55:01 a 56:00	7,00
	-	7,9 a 8,0	-	-	54:01 a 55:00	7,50
	-	7,7 a 7,8	4,01 a 4,25	3:41 a 3:50	53:01 a 54:00	8,00
	10	7,5 a 7,6	-	-	52:01 a 53:00	8,50
	-	7,3 a 7,4	4,26 a 4,49	3:31 a 3:40	51:01 a 52:00	9,00
	11	7,1 a 7,2	4,50	-	50:01 a 51:00	9,50
	12	Até 7,0	Acima de 4,50	Até 03:30	Até 50:00	10,00

TABELA DE TAF PARA CONVOCAÇÃO VOLUNTÁRIA DE MILITARES DA RESERVA REMUNERADA								
Conforme Art. 3º, inciso II da Lei Complementar nº 617/2012								
1ª Prova		2ª Prova		3ª Prova		4ª Prova		PONTOS
Agilidade (tempo em segundos)		Corrida de 2.400 m (tempo em minutos e segundos)		Abdominal Remador (Repetições em 1 minuto)		Apoio de frente (Repetições em 1 minuto)		
M	F	M	F	M	F	M	F	
Acima de 15,7	Acima de 16,7	Acima de 19:00	Acima de 20:30	-	-	-	-	0,00
15,6 a 15,7	16,6 a 16,7	18:31 a 19:00	20:01 a 20:30	3	2	02	-	0,50
15,4 a 15,5	16,4 a 16,5	18:16 a 18:30	19:46 a 20:00	4	3	03	01	1,00
15,2 a 15,3	16,2 a 16,3	18:01 a 18:15	19:31 a 19:45	5	-	04	-	1,50
15,0 a 15,1	16,0 a 16,1	17:46 a 18:00	19:16 a 19:30	6	4	05	02	2,00
14,8 a 14,9	15,8 a 15,9	17:31 a 17:45	19:01 a 19:15	7	-	06	-	2,50
14,6 a 14,7	15,6 a 15,7	17:16 a 17:30	18:46 a 19:00	8	5	07	03	3,00
14,4 a 14,5	15,4 a 15,5	17:01 a 17:15	18:31 a 18:45	9	6	08	-	3,50
14,2 a 14,3	15,2 a 15,3	16:46 a 17:00	18:16 a 18:30	10	7	09	04	4,00
14,0 a 14,1	15,0 a 15,1	16:31 a 16:45	18:01 a 18:15	11	8	10	-	4,50
-	-	16:16 a 16:30	17:46 a 18:00	12	9	11	05	5,00
13,8 a 13,9	14,8 a 14,9	16:01 a 16:15	17:31 a 17:45	13	10	12	-	5,50
13,6 a 13,7	14,6 a 14,7	15:46 a 16:00	17:16 a 17:30	14 e 15	11	13	06	6,00
13,4 a 13,5	14,4 a 14,5	15:31 a 15:45	17:01 a 17:15	16 e 17	12 e 13	14	-	6,50
-	-	15:16 a 15:30	16:46 a 17:00	18 e 19	14 e 15	15	07	7,00
13,2 a 13,3	14,2 a 14,3	15:01 a 15:15	16:31 a 16:45	20 e 21	16 e 17	16	-	7,50
13,0 a 13,1	14,0 a 14,1	14:46 a 15:00	16:16 a 16:30	22 e 23	18 e 19	17	08	8,00
12,8 a 12,9	13,8 a 13,9	14:31 a 14:45	16:01 a 16:15	24 e 25	20 e 21	18	-	8,50
-	-	14:16 a 14:30	15:46 a 16:00	26 e 27	22 e 23	19	09	9,00
12,6 a 12,7	13,6 a 13,7	14:01 a 14:15	15:31 a 15:45	28 e 29	24 e 25	20	10	9,50
Até 12,5	Até 13,5	Até 14:00	Até 15:30	30	26	21	11	10,00

## ANEXO II

### MODELO DE ATA DE APLICAÇÃO DO TAF - CPATAF



**ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**

**POLÍCIA**

**MILITAR**

### COMISSÃO PERMANENTE DE APLICAÇÃO DE TAF - CPATAF

#### ATA Nº XX/XXXX - CPATAF

No dia XXXXX de XXXXX do ano de dois mil e XXXX, compareceu na Academia da Polícia Militar - APM, a CPATAF, conforme portaria nº xx-R de xx de xxxxxx de xxxx, publicada em BGPM nº XX/XXXX, representada pela Equipe de Aplicação do TAF, composta pelo Coordenador Maj QOC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, RG xxxxxxxx/NF xxxxxxxxxxxx, pelos membros xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, RG xxxxxxxx/NF xxxxxxxx, e pelo secretário xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, RG xxxxxxxx/NF xxxxxxxx, a fim de aplicar Teste de Aptidão Física nos candidatos ao xxxxxxxxxxxx(nome do Curso), conforme convocação publicada no BGPM nº xx de xx/xx/201xx.

O Teste de Aptidão Física foi aplicado em conformidade com a tabela "X" do Manual de Aplicação do Teste de Aptidão Física da PMES aprovado pela Portaria nº xxxx-R, de xxx de xxxxxx de xxxxx.

Todos os testes foram realizados no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Pública - ISP da PMES.

Seguem abaixo as seguintes informações:

#### 1 APRESENTAÇÃO DO LAUDO CARDIOLÓGICO CONFORME §2º DO ART. 31 DA PORTARIA Nº 706-R, de 13.06.2017 (IRAIS).

Nº	NOME	RG	NF	Nome do Médico CRM/RQE	Data do Laudo Cardiológico
01					

#### 2 APRESENTAÇÃO DE DISPENSAS MÉDICAS

Nº	NOME	RG	NF	Nome do Médico CRM/RQE	Data do início da dispensa e quantos dias
----	------	----	----	------------------------	---

01					
----	--	--	--	--	--

### 3 APRESENTAÇÃO DE DOCUMENTOS DIVERSOS

#### 3.1 Apresentaram guia médica de saúde comprovando gestação

Nº	NOME	RG	NF	Nome do Médico CRM/RQE	Data da guia médica de saúde
01					

### 4 REAPROVEITAMENTO DE TAF

Nº	NOME	RG	NF	PUBLICAÇÃO	MÉDIA FINAL
01					

### 5 RESULTADO DOS TESTES FÍSICOS:

#### 5.1 Considerados APTOS

Nº	NOME	RG	NF	OME	IDADE	MÉDIA FINAL
1						

#### 4.2 Considerados INAPTOS

Nº	NOME	RG	NF	IDADE	MOTIVO
01					

### 5 NÃO REALIZARAM O TAF.

#### 5.1 Por apresentar DISPENSA MÉDICA

1º GRUPO - DIAS 16 E 17/09/2019					
Nº	NOME	RG	NF	IDADE	Dias e período da Dispensa
01					

#### 5.2 Por apresentar GUIA MÉDICA DE SAÚDE COMPROVANDO GESTAÇÃO

1º GRUPO - DIAS 25 E 26/07/2017				
Nº	NOME	RG	NF	IDADE
1				

#### 5.3 Por terem FALTADO.

1º GRUPO - DIAS 16 E 17/09/2019				
Nº	NOME	RG	NF	IDADE
1				

**Observações: (deve-se constar todos os dados relevantes ao TAF e que não foram relacionados nas tabelas acima, como por exemplo, alterações na ordem dos exercícios, reaplicação do TAF por pane nos equipamentos, mudanças no local do TAF, lesões nos candidatos durante a realização do TAF, desde que informado pelos candidatos, etc).**

O resultado geral do teste físico segue em anexo.

XX - Maj QOC  
RG XXXXXXXXXX/NF XXXXXXXXXX - Coordenador

XX - XXXXXXX  
RG XXXXXXXXXX/NF XXXXXXXXXX - Membro

XX - XXXXXXX  
RG XXXXXXXXXX/NF XXXXXXXXXX - Secretário



## FICHA TÉCNICA

### MANUAL / CONTEUDISTA

TEN CEL QOCPM GELSON LOZER PIMENTEL

TEN CEL QOCPM PABLO COUTO FERREIRA

TEN CEL QOCPM JOSÉ ROBERTO DA SILVA FAHNING

CAP QOCPM EDNÉIA VIEIRA SERRANO

1º TEN QOAPM JÚLIO CESAR FREITAS

1º TEN QOAPM HERÁCLITO ALVES MEIRELLES

2º TEN QOAPM WASHINGTON LUIZ DE OLIVEIRA MATTOS

### ILUSTRAÇÕES

3º SGT QPMP-C SABRINA VIEIRA LITTIG

### COLABORAÇÃO

MAJOR QOCPM RR JANUIR CARLOS PINHEIRO DA SILVA

CABO QPMP-C MAYCOL RODRIGUES DE ALBUQUERQUE

PROF. DR. ANSELMO JOSÉ PEREZ



# Policia Militar



HERÓI PROTETOR DA  
SOCIEDADE