



ESTADO DE SANTA CATARINA
COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA PÚBLICA (CSSP)
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (PMSC)
COMISSÃO GERAL DE CONCURSOS PÚBLICOS (CGCP)
CENTRO DE SELEÇÃO, INGRESSO E ESTUDOS DE PESSOAL

ANEXO VII
NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DAS
PROVAS DA AVALIAÇÃO FÍSICA - TAF

PROVA DE FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA – BARRA (SOMENTE PARA O SEXO MASCULINO)

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de flexão de braço na barra fixa são:

Posição Inicial:

A posição de pegada é pronada, (palmas das mãos voltadas para a frente) e correspondente à distância lateral biacromial (dos ombros), braços e pernas estendidas, com o corpo na posição vertical, perdendo contato com o solo(1).



Posição Inicial (1)

Execução:

Flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo acima da barra horizontal (2).

Retornar à Posição Inicial (1), pela extensão completa dos braços. Posição Final (3).

Realizar, nestas condições, o maior número de flexões de braço, até o limite da resistência do candidato.

O repouso é permitido, na posição (1), devendo o candidato ser avisado a respeito.

O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.



Posição (2)



Posição Final (3)

Observações:

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão.

Não será permitido qualquer movimento de quadril, abdômen ou pernas, como auxílio para impulsionar o corpo para cima e/ou tentativas de extensão da coluna cervical.

PROVA DE DESENVOLVIMENTO MILITAR – 10 KG – (SOMENTE PARA O SEXO FEMININO):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de desenvolvimento militar (peso total 10 kg) são:

Posição inicial:

De pé, pernas afastadas, barra suspensa até a altura dos ombros, com pegada na posição de rosca inversa, e abertura lateral no alinhamento dos ombros. (1)



Posição Inicial (1)



**ESTADO DE SANTA CATARINA
COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA PÚBLICA (CSSP)
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (PMSC)
COMISSÃO GERAL DE CONCURSOS PÚBLICOS (CGCP)
CENTRO DE SELEÇÃO, INGRESSO E ESTUDOS DE PESSOAL**

Execução:

Estender totalmente e simultaneamente os braços para cima (2).

Voltar à posição inicial pela flexão completa dos braços (3).

Realizar, nestas condições, o maior número de extensão e flexão de braços, até o limite da resistência do candidato, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima os halteres, além dos braços.

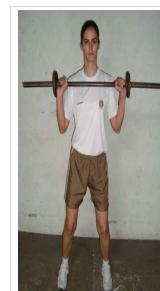
O repouso é permitido, na posição (1), devendo o candidato ser avisado a respeito.

A barra deverá pesar 6 (seis) kg, ter 1,20m de comprimento e até 25mm de espessura, compondo o conjunto, 2 (duas) anilhas de 2 (dois) kg cada, totalizando 10 (dez) kg.

O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.



Posição (2)



Posição (3)

PROVA DE ABDOMINAL - REMADOR - 1 MINUTO (AMBOS OS SEXOS):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de abdominal – remador (1 minuto) são:

Posição inicial:

Deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e braços totalmente estendidos acima da cabeça, tocando o solo (1).



Posição Inicial (1)

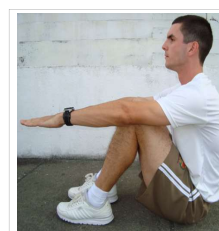
Execução:

Flexionar, simultaneamente, o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços estendidos à frente, de modo que as plantas dos pés se apoiem totalmente no solo e a linha dos cotovelos alcance, no mínimo, a linha dos joelhos (2).

Voltar à posição inicial, com as pernas e os braços estendidos, tocando o solo, completando desta forma, uma repetição (3).

Realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 1 (um) minuto.

Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo avaliador.



Posição (2)



Posição Final (3)

PROVA DE VELOCIDADE - 100 METROS - (AMBOS OS SEXOS):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de velocidade (corrida de 100 metros) são:



**ESTADO DE SANTA CATARINA
COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA PÚBLICA (CSSP)
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (PMSC)
COMISSÃO GERAL DE CONCURSOS PÚBLICOS (CGCP)
CENTRO DE SELEÇÃO, INGRESSO E ESTUDOS DE PESSOAL**

Posição inicial:

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

Execução:

Poderão ocorrer os comandos de “**ATENÇÃO**”, “**JÁ**” (execução), ou “**ATENÇÃO**” seguido de um silvo breve de apito (execução), conforme orientado pelo avaliador. A partir do comando, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível.

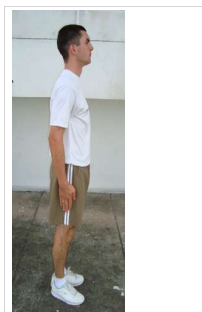
O resultado será o tempo de percurso de 100m com precisão de centésimo de segundo e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova.

PROVA DE APOIO DE 4 TEMPOS – MEIO SUGADO - 1 MINUTO - (AMBOS OS SEXOS):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova de apoio de 4 tempos (meio sugado - 1 minuto) são:

Posição inicial:

Tomar a posição fundamental (anatômica). (1);



Posição Inicial
(1)

Execução:

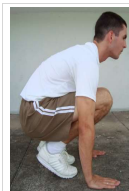
Realizar o flexionamento das pernas com os joelhos unidos, braços por fora das pernas, apoiando-se com as palmas das mãos no solo e braços estendidos (2).

Após esse movimento, estender simultaneamente as pernas, tomando a posição para flexão de braço (3).

Voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos (4).

Em seguida, retornar a posição inicial (1), completando desta forma uma repetição (5).

Realizar, nestas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de 1 (um) minuto. Os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo professor avaliador.



Posição (2)



Posição (3)



Posição (4)



Posição Final (5)

TESTE COOPER 12 MINUTOS (AMBOS OS SEXOS):

Os procedimentos a serem adotados pelo candidato para execução correta da prova são:



ESTADO DE SANTA CATARINA
COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA PÚBLICA (CSSP)
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (PMSC)
COMISSÃO GERAL DE CONCURSOS PÚBLICOS (CGCP)
CENTRO DE SELEÇÃO, INGRESSO E ESTUDOS DE PESSOAL

Posição inicial:

De pé, em posição de largada, em afastamento antero-posterior das pernas, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida.

Execução:

O percurso da prova será realizado em pista de atletismo, ruas ou estradas.

Poderão ocorrer os comandos de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO” seguido de um silvo breve de apito (execução), conforme orientado pelo avaliador. A partir do comando, o candidato deverá percorrer a distância estipulada no tempo limite de 12 (doze) minutos.

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA INGRESSO NA PMSC NAS CARREIRAS DE OFICIAIS PM (QOPM), OFICIAIS DE SAÚDE (QOSPM), PRAÇAS PM (QPPM) E CAPELÃES (QOCpPM)

Para o candidato avaliado ser considerado APTO no TAF-IC, será exigido:

I – Índice Mínimo de Desempenho por Prova (IMDP) de 25% (vinte e cinco por cento), nos termos do Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina (PMSC);

II – Índice Mínimo de Aproveitamento (IMA) de 50% (cinquenta por cento), nos termos do Manual de Educação Física da PMSC; e

III – percorrer a distância tabelada em 12 (doze) minutos na Avaliação Cardiorrespiratória (Teste de Cooper 12'), nos termos do Manual de Educação Física da PMSC.

PROVAS TAF-IC												
Barra *	Desenv. Militar 10Kg	Abdominal (1 minuto)		Velocidade (100 metros)						Meio Sugado (1 minuto)		PONTOS
		MAS	FEM	MAS			FEM			MAS	FEM	
--	--	--	--	--		--	--		--	--	--	0
03	21	30	25	17,3	a	17,5	18,8	a	19,0	16	11	25
04	22	31	26	17,0	a	17,2	18,5	a	18,7	17	12	30
05	23	32	27	16,7	a	16,9	18,2	a	18,4	18	13	35
06	24	33	28	16,4	a	16,6	17,9	a	18,1	19	14	40
	25	34	29	16,1	a	16,3	17,6	a	17,8	20	15	45
07	26	35	30	15,8	a	16,0	17,3	a	17,5	21	16	50
	27	36	31	15,5	a	15,7	17,0	a	17,2	22	17	55
08	28	37	32	15,2	a	15,4	16,7	a	16,9	23	18	60
	29	38	33	14,9	a	15,1	16,4	a	16,6	24	19	65
09	30	39	34	14,6	a	14,8	16,1	a	16,3	25	20	70
	31	40	35	14,3	a	14,5	15,8	a	16,0	26	21	75
10	32	41	36	14,0	a	14,2	15,5	a	15,7	27	22	80
	33	42	37	13,7	a	13,9	15,2	a	15,4	28	23	85
11	34	43	38	13,4	a	13,6	14,9	a	15,1	29	24	90
	35	44	39	13,1	a	13,3	14,6	a	14,8	30	25	95
12	36	45	40	Até		13,0	Até		14,5	31	26	100

* Para a prova de flexão de braço na barra fixa, será considerada a maior pontuação.



**ESTADO DE SANTA CATARINA
COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA PÚBLICA (CSSP)
POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA (PMSC)
COMISSÃO GERAL DE CONCURSOS PÚBLICOS (CGCP)
CENTRO DE SELEÇÃO, INGRESSO E ESTUDOS DE PESSOAL**

Teste de Cooper 12'

Categoria de Capacidade Aeróbica – Nível III – Média	Distância
Homens	2400m
Mulheres	1970m

Fonte: Cooper (1982)

Data: 17/06/2019
Elaborado por:
Comissão Geral de Concurso Público – PMSC
