

RESOLUÇÃO Nº 3322, DE 24 DE SETEMBRO DE 1996.

Dispõe sobre o Teste de Avaliação Física (TAF) a ser aplicado aos candidatos a cursos da Polícia Militar e aos candidatos a Exame de Aptidão Profissional (EAP) e de outras providências.

**Alterada pela - Resolução 3650, de 06Mar02;
- Resolução nº 3672, de 06Set02.**

OCORONEL PM COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS, no uso da atribuição que lhe confere o artigo 60, inciso XI, do Decreto nº 18.445, de 15 de abril de 1977, e considerando a necessidade do aperfeiçoamento das normas que regulam a realização do TAF para ingresso nos cursos da Instituição e para o EAP,

RESOLVE:

Art. 1º - O Teste de Avaliação Física (TAF), a ser aplicado ao militar ou civil candidato a cursos da Polícia Militar, visa a selecionar os que apresentem potencial de condicionamento físico para a execução dos programas de treinamento físico-curriculares.

Art. 2º - O TAF, a ser aplicado aos candidatos a Exame de Aptidão Profissional (EAP), visa a selecioná-los de acordo com os padrões de condicionamento físico exigidos para o exercício das funções atribuídas aos integrantes da Instituição.

Art. 3º - O TAF de que trata esta Resolução compõe-se de Controle Fisiológico (CF) e de Teste de Capacitação Física (TCF).

Parágrafo único - O Teste Ergométrico (TE) substituirá o TCF nas situações previstas nesta Resolução, exceto quando indicado como exame complementar, e não se aplica ao civil candidato a cursos da Polícia Militar.

Art. 4º - O Controle Fisiológico compreende:

- I - Exame clínico;
- II - Exames complementares;

III - Exames específicos previstos em Instrução Setorial que regular o concurso ou a critério do médico examinador.

Art. 5º - O CF será realizado precedendo a aplicação do TCF e avaliará as condições físicas e mentais do candidato para a execução do TCF ou do TE.

Parágrafo único - Somente os candidatos aprovados no CF serão submetidos ao TCF.

Art. 6º - Será avaliado pela Junta Central de Saúde (JCS), para parecer quanto à sua aptidão (apto ou inapto) no CF:

I - O militar dispensado definitiva ou temporariamente para a realização de determinado (s) serviço (s) de natureza militar, pelas Juntas Militares de Saúde (JMS);

II - O militar dispensado definitiva ou temporariamente de determinado (s) serviço (s) de natureza militar, por doença mental.

Parágrafo único - Das decisões da JCS, nos termos do caput desse artigo, não caberão recursos.

Art. 7º - Após fundamentação técnica/escrita do médico examinador e decisão do Comandante da Unidade, em caso de doença ou alteração física diagnosticada compensada e em portadores de fatores de risco coronariano (Anexo "A"), o TE poderá substituir o TCF para o militar apto no CE, nos seguintes casos:

~~I - Seleção aos Cursos de Aperfeiçoamento e de Formação, inclusive os intensivos, exceto Cursos de Formação de Oficiais (CFO), Especial de Formação de Oficiais (CEFO), Habilitação de Oficiais (CHO) e Formação de Sargentos (CFS);~~

I - Seleção aos Cursos de Aperfeiçoamento e de Formação, inclusive os intensivos, exceto Curso de Formação de Oficiais (CFO), Especial de Formação de Oficiais (CEFO), Habilitação de Oficiais (CHO), Formação de Sargentos (CFS e Formação de Cabos Especialistas (CFC - Especialista); **(Alteração dada pela Resolução nº 3345, de 20 de janeiro de 1997)**

II - Exame de Aptidão Profissional.

§ 1º - O militar inapto para o TCF, submetido ao TE, receberá conceituação de acordo com a classificação de capacidade física da Organização Mundial de Saúde (OMS): excelente, boa, média, fraca e muito fraca (Anexo "B").

§ 2º - O militar portador de doença ou alteração física diagnosticada compensada, inapto para o TCF, submetido ao TE, será aprovado no TAF se atingir, no mínimo, a classificação FRACA.

§ 3º - O militar portador de fator de risco coronariano, submetido ao TE, como exame complementar (ANEXO "A"), cujo resultado for normal e atingir as classificações MEDIA, BOA ou EXCELENTE, deverá realizar o TCF.

§ 4º - Em decorrência de doença ou alteração física temporária, para os casos previstos nos incisos I e II deste artigo, o militar poderá ter a aplicação do TCF ou TE adiada, desde que o resultado seja emitido em até 30 (trinta) dias antes do início do respectivo curso, ou, no caso do EAP, até a data prevista para remessa de documentos à Comissão de Promoções.

§ 5º - A decisão do adiamento da aplicação do TCF ou TE, de que trata o parágrafo anterior, será de competência do Diretor de Pessoal.

Art. 8º - O militar reprovado no TAF aplicado ao final da instrução realizada durante o ano, não poderá requerer inscrição, participar de exames seletivos ou ser matriculado em cursos regulares da Polícia Militar, previstos nas Normas para o Planejamento e Conduta do Ensino (NPCE), até que seja reavaliado e considerado apto.

§ 1º - A inaptidão no CF ou no TCF determina a reprovação no TAF.

§ 2º - Será considerado reprovado no TAF o militar que, por qualquer motivo, deixar de realizar o CF ou o TCF, ressalvado o disposto no artigo 7º desta Resolução.

Art. 9º - Para seleção a cursos da Polícia Militar, as provas do TCF são as constantes dos Anexos "C" e "D" e deverão ser realizadas em dois dias, de forma centralizada em uma mesma Unidade, sempre que possível.

Art. 10 - O TAF, a ser aplicado em candidatos a cursos não contemplados por esta Resolução, será estabelecido pelas Instruções Setoriais que os regularem.

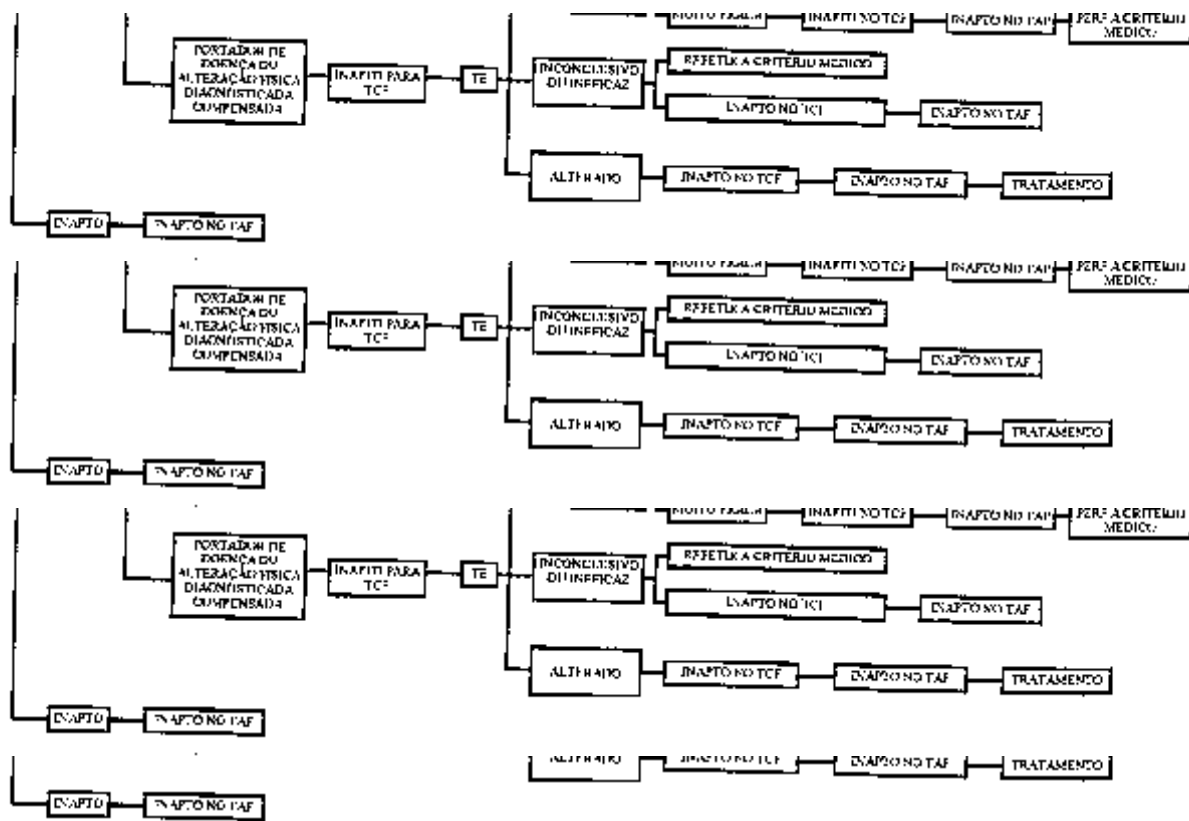
Art. 11 - O militar que ingressar nos cursos previstos no artigo 7º desta Resolução, através de TE, terá as atividades físicas adaptadas às suas condições de saúde.

Art. 12 - Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 13 - Revogam-se as disposições em contrário, especialmente a Resolução nº 3004, de 20 de dezembro de 1993, e a Resolução nº 3042, de 11 de março de 1994.

QCG, em Belo Horizonte, 24 de Setembro de 1996.

**NELSON FERNANDO CORDEIRO, CORONEL PM
COMANDANTE-GERAL**



**ANEXO “B” (CLASSIFICAÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA – AERÓBICA) à
Resolução nº 3322/96**

Classificação da Capacidade Física (aeróbica) baseada no consumo máximo de oxigênio (VO _{2max} obtido em ml.kg.min)					
Idade	Muito Fraca	Fraca	Regular (Média)	Boa	Excelente
Homens:					
20-29	> 24	24-30	31-37	38-48	49 ou >
30-39	> 20	20-27	28-33	34-44	45 ou >
40-49	> 17	17-23	24-30	31-41	42 ou >
50-59	> 15	15-20	21-27	28-37	38 ou >
60-69	> 13	13-17	18-23	24-34	35 ou >
Mulheres:					
20-29	> 25	25-33	34-42	43-52	53 ou >
30-39	> 23	23-30	31-38	39-48	49 ou >
40-49	> 20	20-26	27-35	36-44	45 ou >
50-59	> 18	18-24	25-33	34-42	43 ou >
60-69	> 16	16-22	23-30	31-40	41 ou >

Fonte: Arq Bras Cardiol.
Volume 65, (nº 2) 1995, modificada.

**NELSON FERNANDO CORDEIRO, CORONEL PM
COMANDANTE-GERAL**

ANEXO “C” (DESCRIÇÃO DAS PROVAS DO TCF) à Resolução 3322/96.

1 PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL

1.1 Objetivo

Medir indiretamente a força da musculatura abdominal.

1.2 Recursos humanos e materiais

Colaboradores, cronômetro com precisão de segundos, caneta e papel para anotação dos resultados.

1.3 Procedimentos

a) O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados e plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos;

b) Os pés são seguros por um colaborador para mantê-los em contato com a área de teste (solo). O afastamento entre os pés não deve exceder à largura dos quadris;

c) O avaliado, por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com os joelhos e, em seguida, retoma à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas;

d) A prova é iniciada com o comando “atenção, já!” e finalizada com o comando “pare!”;

~~e) O número de movimentos executados corretamente em sessenta segundos será o resultado;~~

e) O número de movimentos executados corretamente em trinta segundos será o resultado; **(Redação dada pela Resolução nº 3490, de 24 de maio de 1999)**

f) O cronômetro é acionado no “já” e travado no “pare”;

~~g) O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar realizar o maior número de execuções possíveis em sessenta segundos.~~

g) O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar realizar o maior número de execuções possíveis em trinta segundos. **(Redação dada pela Resolução nº 3490, de 24 de maio de 1999)**

1.4 Observações

a) Para maior comodidade do avaliado, a prova deve ser aplicada sobre uma área confortável;

b) Verificar se o movimento foi completamente executado e de forma correta.

1.5 Ilustração



2 PROVA DE CORRIDA DE 2400 METROS

2.1 Objetivo

Medir indiretamente a resistência aeróbica.

2.2 Recursos humanos e materiais

~~Colaboradores, cronômetro com precisão de segundos, pista ou local plano demarcado de 400 em 400 metros, apito, caneta e papel para anotação dos resultados.~~

2.2 Recursos humanos e materiais

Colaboradores, cronômetro com precisão de segundos, local plano demarcado de forma a permitir ao candidato o controle da distância percorrida, apito, caneta e papel para anotação dos resultados. **(Alteração dada pela Resolução nº 3650, de 06 de março de 2002)**

2.3 Procedimentos

a) Orientar com antecedência os avaliados quanto ao vestuário adequado, ou seja, calção ou short, camiseta ou leotardo e tênis, quanto ao horário da última refeição, que deverá ter uma precedência de duas horas da realização do teste. Aos flamantes, orientar para não fumar pelo menos duas horas antes e duas horas depois da prova;

b) A prova consiste em correr a distância de 2400 metros no menor tempo possível;

c) É recomendável que o ritmo das passadas seja constante durante toda a corrida;

d) O número de avaliados em cada prova deverá estar entre cinco e quinze de uma única vez, dependendo da prática do avaliador;

e) A prova é iniciada com o comando “atenção, já!”, acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 2400 metros;

f) O avaliador e, se possível, os colaboradores permanecerão na linha de saída, no caso de se utilizar uma pista de atletismo, e irão anotar uma a uma as voltas de cada avaliado.

2.4 Precauções

a) Aconselhar aos avaliados a não correr a última volta com velocidade muito superior a que vinha sendo mantida no decorrer da prova;

b) Após o término da corrida, os avaliados não devem cessar bruscamente os movimentos e sim andar ou trotar lentamente, até a sua volta à calma;

c) Os avaliados que terminarem o teste extremamente extenuados devem deitar-se por dois ou três minutos, mantendo os membros inferiores em posição elevada e, logo após, levantar-se lentamente e andar.

~~d) Realizar o teste pela manhã ou à tarde, jamais quando a temperatura estiver muito alta ou muito baixa, preferentemente entre 18 e 28 graus centígrados;~~ **(Revogado pela Resolução nº 3631, de 13Nov01)**

e) Recomenda-se um aquecimento de aproximadamente cinco minutos, mediante exercícios de alongamento da musculatura dos membros inferiores, superiores, e tronco.

3 TESTE DINÂMICO DE BARRA (MASCULINO)

3.1 Objetivo

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.

3.2 Recursos materiais

Uma barra de ferro ou de madeira de uma e meia polegada ou três centímetros e oitenta milímetros, caneta e papel para anotação dos resultados.

3.3 Procedimentos

a) A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo;

b) A posição da pegada é pronada (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial (largura dos ombros);

c) Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retomará à posição inicial:

d) O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente.

3.4 Observações

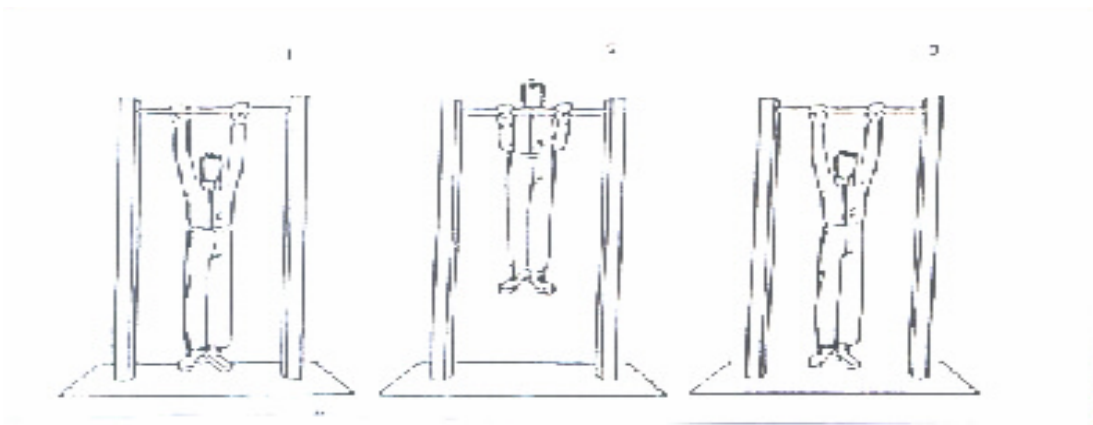
a) Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início de flexão;

b) É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá tocar os pés no solo;

c) Conferir se o queixo do avaliado ultrapassou o nível da barra no momento de executar o movimento de flexão dos cotovelos (subida):

d) Não permitir movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

3.5 Ilustração



4 FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

4.1 Objetivo

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.

4.2 Recursos materiais

Superfície plana, caneta e papel para anotação dos resultados.

4.3 Procedimentos

a) A avaliada ficará, inicialmente, na posição de decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão, com os braços, pernas e corpo estendidos, com olhar voltado para o solo;

b) A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros) e a das pernas à bitrocantérica (largura dos quadris);

c) Ao comando “atenção, já!”, a avaliada iniciará as flexões, devendo, para tanto, abaixar o tronco em direção ao solo sem apoiar-se sobre o mesmo;

d) Os braços serão flexionados sobre os antebraços, retomando, em seguida, à posição inicial, finalizando, assim, uma flexão, a ser contada pelo avaliador;

e) O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo.

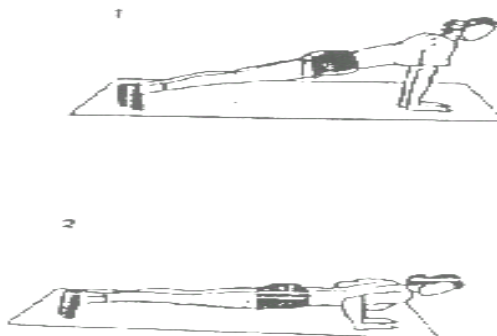
4.4 Observações

a) Verificar se os cotovelos, pernas e corpo estão em extensão total para o início da flexão;

b) Permite-se repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá alterar a posição inicial do exercício, nem apoiar o corpo no solo;

c) Não permitir movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.

4.5 Ilustração



5 PROVA DE EQUILÍBRIO

5.1 Objetivo

Avaliar a capacidade de equilíbrio, coordenação motora e noção espacial.

5.2 Recursos materiais

a) Uma viga, presa em suas extremidades a uma altura de quatro metros, com as seguintes dimensões:

- Comprimento: cinco metros;
- Largura: trinta centímetros;
- Espessura: cinco centímetros (mínimo);

b) Caneta e papel para anotação de resultados.

c) Cronômetro com precisão de segundo.

5.3 Procedimentos

a) O avaliado poderá subir os degraus de acesso à viga por qualquer um de seus lados;

b) Ao atingir a extremidade da viga, posicionar-se-á de pé sobre a mesma, sem qualquer outro apoio;

c) Ao comando “atenção, já!”, o avaliador acionará o seu cronômetro e o avaliado iniciará o deslocamento, de pé, até que chegue na outra extremidade;

d) O tempo máximo permitido para esse deslocamento é de sessenta segundos, findo o qual, o avaliado deverá ter concluído a ultrapassagem;

e) Serão permitidas duas tentativas.

5.4 Observações

a) Não permitir que o avaliado passe pela viga em posição agachado ou sentado;

b) Não permitir que o avaliado apoie com as mãos em qualquer objeto que o auxilie na travessia;

c) O avaliador deverá precaver-5C quanto aos aspectos de segurança, tomando as medidas possíveis para se evitar acidentes ou minimizar os seus efeitos, caso ocorram.

6 PROVA DE AGILIDADE (SHUTTLE RUN)

6.1 Objetivo

Avaliar a agilidade.

6.2 Recursos materiais

Dois blocos de madeira (05 cm x 05 cm x 10 cm), um cronômetro com precisão de centésimo de segundo, trena, caneta e papel para anotação dos resultados.

6.3 Procedimentos

a) Marcar no solo duas linhas paralelas distantes uma da outra 9,14 metros;

b) Os dois blocos de madeira serão colocados a dez centímetros da linha externa e separados entre si por um espaço de trinta centímetros;

c) Não poderá haver obstáculos nas imediações do local do exercício e o solo deverá permitir atrito suficiente para se evitar o deslizamento do avaliado;

d) O avaliado colocará-se em afastamento anterior posterior das pernas, com o pé anterior sobre a linha de saída;

e) Ao comando “atenção, já!”, o avaliado iniciará a prova, com o acionamento concomitante do cronômetro pelo avaliador;

f) O avaliado corre com o máximo de velocidade até os blocos, pega um deles e retorna até o ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma;

g) O cronômetro é travado quando o avaliado colocar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final;

h) Sempre que pegar ou deixar qualquer bloco, o avaliado deverá transpor, com pelo menos um dos pés, as linhas que limitam o espaço demarcado:

i) O avaliado poderá realizar a prova duas vezes. com intervalo mínimo de dois minutos entre elas;

j) O resultado será o tempo do percurso na melhor das duas tentativas.

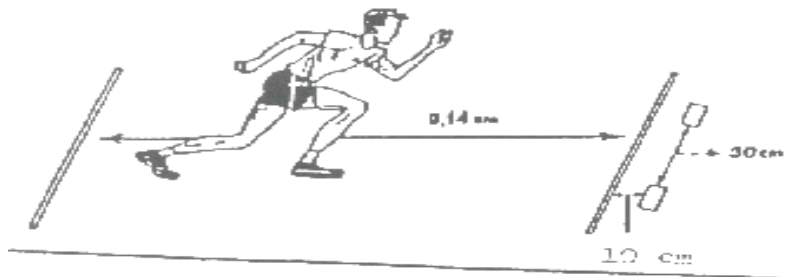
6.4 Observações

a) As linhas demarcadas no solo são incluídas na distância 9.14 metros:

b) O avaliado deverá colocar e não jogar o bloco no solo:

c) O cronômetro só será travado quando o segundo bloco for colocado no solo e pelo menos um dos pés do avaliado tocar a linha de chegada.

6.5 Ilustração



**NELSON FERNANDO CORDEIRO, CORONEL PM
COMANDANTE-GERAL**

ANEXO "D" (DESCRIÇÃO DAS PROVAS DO TCF) à Resolução 3322/96

~~1 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE ACESSO AO QOPM~~

~~1.1 — Agilidade — Shuttle Run~~

~~a) Masculino: 12 segundos e 30 centésimos;~~

~~b) Feminino: 14 segundos e 30 centésimos.~~

~~1.2 — Força muscular de membros superiores~~

~~a) Teste dinâmico de barra (masculino): duas;~~

~~b) Flexão de braços (feminino): duas.~~

~~1.3 — Força muscular de abdômen — Flexão abdominal~~

~~a) Masculino: quinze repetições em trinta segundos; b) Feminino: quinze repetições em trinta segundos.~~

~~1.4 — Equilíbrio (02 tentativas)~~

~~Ultrapassagem de viga na posição de pé, em 60 segundos.~~

~~1.5 — Resistência aeróbica — Corrida de 2400 metros~~

~~a) Masculino: 12 minutos;~~

~~b) Feminino: 15 minutos e 45 segundos.~~

~~1. TABELA PARA O TESTE DE CAPACITAÇÃO FÍSICA (TCF) PARA O
CFO~~

~~MASCULINO/FEMININO~~

Masculino: Barra Feminino: Flexão (Repetições)	Força Muscular de Abdomem (Repetições em 30")	Shuttle Run	Equilíbrio	RESISTÊNCIA AERÓBICA 2.400 M		Pontos
				MASCULINO	FEMININO	
10	30	Até 09"00	Até 05"00	Até 09"00	Até 11"00	20
09	28/29	09"01 a 09"50	05"01 a 10"00	09"01" a 09"30"	11"01" a 11"30"	19
08	26/27	09"51 a 10"00	10"01 a 15"00	09"31" a 10"00"	11"31" a 12"00"	18
07	24/25	10"01 a 10"50	15"01 a 20"00	10"01" a 10"30"	12"01" a 12"30"	17
06	22/23	10"51 a 11"00	20"01 a 25"00	10"31" a 11"00"	12"31" a 13"00"	16
05	20/21	11"01 a 11"50	25"01 a 30"00	11"01" a 11"30"	13"01" a 13"30"	15
04	18/19	11"51 a 12"00	30"01 a 35"00	11"31" a 12"00"	13"31" a 14"00"	14
03	16/17	12"01 a 12"50	35"01 a 40"00	12"01" a 12"30"	14"01" a 14"30"	13
01/02	15	12"51 a 13"00	40"01 a 60"00	12"31" a 13"00"	14"31" a 15"00"	12

- O TAF possui caráter classificatório e eliminatório.
 - A soma da pontuação, obtida pelo candidato nas provas do TCF, corresponderá à sua nota nesta fase.
 - O candidato que não atingir no mínimo 12 (doze) pontos em cada uma das provas do TCF será eliminado do processo seletivo

(Alteração dada pela Resolução nº 3.672, de 06 de setembro de 2002)

1. TABELA PARA O TESTE DE CAPACITAÇÃO FÍSICA (TCF) PARA INGRESSO NO CFO, CTSP/CFSd, E CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS, CABOS E SOLDADOS DO QPE, COM EXCEÇÃO DOS PROCESSOS SELETIVOS REALIZADOS ATRAVÉS DE CONCURSOS INTERNOS

MASCULINO/FEMININO						
Masculino: Barra Feminino: Flexão (Repetições)	Força Muscular de Abdomem (Repetições em 30")	Shuttle Run	Equilíbrio	RESISTÊNCIA AERÓBICA 2.400 M		Pontos
				MASCULINO	FEMININO	
10	30	Até 09"00	Até 05"00	Até 09"00	Até 11"00	20
09	28/29	09"01 a 09"50	05"01 a 10"00	09"01" a 09"30"	11"01" a 11"30"	19
08	26/27	09"51 a 10"00	10"01 a 15"00	09"31" a 10"00"	11"31" a 12"00"	18
07	24/25	10"01 a 10"50	15"01 a 20"00	10"01" a 10"30"	12"01" a 12"30"	17
06	22/23	10"51 a 11"00	20"01 a 25"00	10"31" a 11"00"	12"31" a 13"00"	16
05	20/21	11"01 a 11"50	25"01 a 30"00	11"01" a 11"30"	13"01" a 13"30"	15
04	18/19	11"51 a 12"00	30"01 a 35"00	11"31" a 12"00"	13"31" a 14"00"	14
03	16/17	12"01 a 12"50	35"01 a 40"00	12"01" a 12"30"	14"01" a 14"30"	13
01/02	15	12"51 a 13"00	40"01 a 60"00	12"31" a 13"00"	14"31" a 15"00"	12

- O TAF possui caráter classificatório e eliminatório.
 - A soma da pontuação, obtida pelo candidato nas provas do TCF, corresponderá à sua nota nesta fase.
 - O candidato que não atingir no mínimo 12 (doze) pontos em cada uma das provas do TCF será eliminado do processo seletivo

(Alteração dada pela Resolução nº 3728, de 21Jul03)

2 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE ACESSO AO QOA

2.1 Força muscular de abdômen - Flexão abdominal

a) Masculino: dez repetições em trinta segundos;

b) Feminino: dez repetições em trinta segundos.

2.2 Resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros

a) Masculino: 14 minutos e 45 segundos;

b) Feminino: 19 minutos.

3 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE ACESSO AO QOS/QOE.

~~3.1 Resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros~~

~~a) Masculino: 14 minutos e 45 segundos;~~

~~b) Feminino: 19 minutos.~~

3 TCF DE INGRESSO EM CURSO OU ESTÁGIO DE ACESSO AO QOS/QOE

3.1 Resistência Aeróbica – Corrida de 2.400 metros

a) Masculino: 17 minutos e 45 segundos;

b) Feminino: 19 minutos e 45 segundos. (Alteração dada pela Resolução nº 3345, de 20 de janeiro de 1997)

4 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS, CABOS E SOLDADOS DO QPPM, NÃO INTENSIVO

4.1 Agilidade - Shuttle Run

a) Masculino: 12 segundos e 30 centésimos;

b) Feminino: 14 segundos e 30 centésimos.

4.2 Força muscular de membros superiores

a) Teste dinâmico de barra (masculino): duas;

b) Flexão de braços - (feminino): duas.

4.3 Força muscular de abdômen - Flexão abdominal

- a) Masculino: quinze repetições em 30 segundos;
- b) Feminino: quinze repetições em 30 segundos.

4.4 Resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros

- a) Masculino: 12 minutos;
- b) Feminino: 15 minutos e 45 segundos.

5 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS, CABOS E SOLDADOS DO QPBM, NÃO INTENSIVO

5.1 Resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros

- a) Masculino: 12 minutos;
- b) Feminino: 15 minutos e 45 segundos.

5.2 Força muscular de membros superiores

- a) Teste dinâmico de barra (masculino): duas;
- b) Flexão de braços (feminino): duas.

5.3 Equilíbrio (02 tentativas)

Ultrapassagem de viga na posição de pé em 60 segundos.

5.4 Força muscular de abdômen - Flexão abdominal

- a) Masculino: quinze repetições em 30 segundos;
- b) Feminino: quinze repetições em 30 segundos.

6 TCF DE INGRESSO EM CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS, CABOS E SOLDADOS DO QPE, NÃO INTENSIVO

6.1 Resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros

- a) Masculino: 14 minutos e 45 segundos;
- b) Feminino: 19 minutos.

~~**7 TCF PARA INGRESSO EM CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO, INTENSIVOS DE FORMAÇÃO E EXAMES DE APTIDÃO PROFISSIONAL**~~

~~Serão as mesmas provas e índices de desempenhos previstos para o TCF aplicado na instrução anual. (Item revogado pela Resolução nº 3738, de 03 de outubro de 2003)~~