



Governo do Estado de Roraima

"Amazônia: patrimônio dos brasileiros"

PORTARIA Nº 1717/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2023.

"Estabelece as normas reguladoras para aplicação do exame de Educação Física Militar – EFM, durante os Cursos de Formação, Estágios, Especialização e Operações Especiais na Polícia Militar de Roraima, observando o devido Projeto Andragógico".

A **SUBCOMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE RORAIMA**, no uso das atribuições que lhe confere o Decreto nº 453-P, de 15 de março de 2022 e considerando o Decreto nº 34730-E, de 14 de setembro de 2023, c/c o que preconiza o art. 4º da Lei Complementar Estadual nº 081, de 10 de novembro de 2004.

CONSIDERANDO a necessidade de estabelecer no âmbito da Polícia Militar do Estado de Roraima as normas relativas à aplicação dos exames avaliativos na disciplina de Educação Física Militar – EFM durante os cursos de Formação, Estágios, Especializações e Curso de Operações Especiais em exercícios realizados na Polícia Militar do Estado de Roraima.

CONSIDERANDO a necessidade de estabelecer um instrumento facilitador contendo informações dispostas de forma sistematizada para que possibilite a padronização de procedimentos com a finalidade de atender, direcionar e subsidiar o efetivo da Polícia Militar de Roraima na busca pelo condicionamento físico e qualidade de vida, resultando em ganhos primeiramente à saúde do policial militar e segundo à Instituição Policial Militar para gestão político-administrativa e por fim a sociedade.

RESOLVE:

Art. 1º. Aprovar a regulamentação proposta pela Comissão nomeada pela Portaria nº 1603/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, de 25/10/2023 (SEI nº 10529613), responsável pela elaboração de parâmetros para fins de padronização e regulamentação da execução dos exercícios físicos e seus índices na disciplina de Educação Física Militar – EFM durante os cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais, no âmbito da Polícia Militar de Roraima.

Art. 2º. A presente portaria tem por objetivo regulamentar os parâmetros dos exercícios da disciplina de Educação Física Militar – EFM a serem atingidos pelos (as) alunos(as) durante o período que estiverem em cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais, conforme estipulado em projeto andragógico devidamente aprovado pelo Sr. Comandante Geral da Polícia Militar de Roraima e aptos na Junta de Inspeção de Saúde -JIS.

Art. 3º. O policial militar convocado e considerado apto em Junta de Inspeção de Saúde durante os cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais será submetido, observando o sexo do policial militar, aos índices previstos nas Tabelas do Anexo B ou C componente da disciplina de EFM de caráter avaliativo e reprovatório se não alcançar a nota mínima de avaliação.

Art. 4º. A avaliação de Educação Física Militar dar-se-á aos policiais militares em os cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais mediante teste de esforço físico em 02 etapas consecutivas em dias distintos constituído de exercícios que permitam aferir o condicionamento físico, nos termos e especificações descritas nesta Portaria e seus anexos.

Art. 5º. A Avaliação de EFM será realizada seguindo previamente um calendário estipulado pela Coordenação de Ensino Policial e será aplicado ao policial militar por meio do instrutor, acompanhado do respectivo monitor, ambos, devidamente contratados ou convocados para ministrarem a disciplina e responsáveis por avaliarem os respectivos pelotões ou cursos.

Art. 6º. A Avaliação de EFM seguirá o calendário previamente estipulado pela Coordenação de comum acordo com o instrutor e divulgado aos policiais militares dos cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais.

§1º É de responsabilidade do Instrutor, juntamente com o respectivo monitor da disciplina, a avaliação de Educação Física Militar – EFM, e elaboração da ata de conclusão da avaliação com a devida tabela de notas avaliativas de cada exercício ao qual o policial militar foi submetido e o total geral.

§2º O critério avaliativo total da disciplina obedecerá a nota alcançada em cada exercício individual pelo policial militar de acordo com os índices estabelecidos nas Tabelas do Anexo B a qual foi submetido extraindo a média aritmética simples.

Art. 7º. A Coordenação de Ensino Policial da Diretoria de Ensino e Pesquisa da Polícia Militar do Estado de Roraima – DEP/CEP/PMRR, estabelecerá um calendário com o cronograma dos dias, horários e locais previstos para a realização da avaliação de EFM.

§1º O calendário da avaliação de EFM dos cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais, em regra será estabelecido pela Coordenação do respectivo curso ou estágio, devidamente aprovados e autorizados em conjunto com o instrutor responsável pela disciplina.

I - A realização dos exercícios será obrigatoriamente dividida em 02 (dois) dias, consecutivos, para todos cursos de Formação, Estágios, Especializações e curso de Operações Especiais, conforme o cronograma estabelecido.

II – A divisão dos exercícios a serem realizados a cada dia segue conforme a **Tabela I** do **Anexo A** da presente Portaria.

Art. 8º. Os exercícios aplicados na avaliação de Educação Física Militar - EFM são de caráter reprovatório, devendo o policial militar atingir os índices estabelecidos em cada um dos exercícios propostos para sua aprovação.

Art. 9º. O policial militar submetido a avaliação de EFM que não atingir o índice previsto em qualquer dos exercícios propostos, poderá executar o exercício subsequente, pois o critério avaliativo apenas reprova o candidato que não atingir a nota mínima exigida, podendo ser submetido a exame de recuperação em data posterior a avaliação a ser definida pela Coordenação de Ensino Policial – CEP, conforme regimento da instituição de ensino.

§1º O policial militar avaliado em Estágios, cursos de Especializações na disciplina de EFM será considerado reprovado quando não atingir a pontuação mínima total geral resultante da média aritmética igual ou superior a 7,00 (sete) sendo desligado do curso por insuficiência técnica.

§2º O policial militar avaliado no curso de Operações Especiais na disciplina de EFM será considerado reprovado quando não atingir a pontuação mínima total geral resultante da média aritmética igual ou superior a 7,00 (sete) sendo desligado do curso por insuficiência técnica.

Art. 10. O instrutor de EFM deverá solicitar junto a Coordenação de Ensino Policial – CEP ou Coordenação do estágio ou curso ao qual ministra a disciplina, a presença de profissionais habilitados (bombeiros militares ou socorristas do SAMU) devidamente habilitados e equipados com emprego de viatura para o pronto atendimento de urgência ou emergência no local da realização da avaliação de EFM.

Art. 11. Não será permitido ao policial militar ausentar-se ou abandonar o local de realização da avaliação sem autorização do instrutor sob pena do cometimento de transgressão disciplinar a luz do código de ética dos militares do Estado de Roraima.

Art. 12. O policial militar que se sentir prejudicado, da nota obtida após devolutiva do resultado alcançado, poderá recorrer no prazo de 24 horas observado as normas da instituição de ensino.

Art. 13. O policial militar é responsável por manter seu condicionamento físico condizente com os índices exigidos para aprovação na avaliação de EFM.

Art. 14. No local de realização da avaliação de EFM durante a realização dos exercícios aos policiais militares:

I - Não será permitido que recebam qualquer tipo de auxílio físico durante sua execução, por parte de terceiros, tais como familiares, amigos ou até mesmo membros da Corporação Policial Militar, dentre outros;

II - Não será permitida a interferência destes terceiros nas avaliações dos examinadores;

III - Caso haja algum tipo de interferência ou auxílio físico, durante a avaliação do policial militar, este poderá ser reprovado;

IV - A permanência no local da realização da avaliação de EFM será permitida somente ao(s) instrutor(es) e aos policiais militares na condição de discentes.

Art. 15. Os policiais militares deverão se apresentar na data, horário e local previsto para a realização dos exercícios utilizando o uniforme de Educação Física Militar, conforme previsto no Regulamento de Uniformes e Insígnias da Polícia Militar de Roraima.

I - O policial militar que se apresentar com uniforme em desacordo com o previsto não será permitido a realização da avaliação e este será reprovado.

II - O policial militar que se apresentar para avaliação de EFM, após o horário previsto, não poderá realizar o exame físico e este será reprovado.

Art. 16. Sem prejuízo das sanções disciplinares cabíveis, será considerado reprovado na avaliação de EFM o policial militar que, sem motivo justificável, deixar de comparecer, chegar atrasado ou não realizar a avaliação na data prevista.

Art. 17. Os exercícios e sua descrição, bem como os índices a serem atingidos pelos(as) policiais militares, estão constantes nos Anexos A, B, C e D e desta Portaria.

Art. 18. Os casos omissos serão analisados e resolvidos pelo instrutor da disciplina de EFM em conjunto com a Coordenação de Ensino Policial no caso de cursos de formação, aperfeiçoamento ou habilitação.

Parágrafo Único: A Coordenação dos Estágios, Cursos de Especialização, e Operações Especiais analisará os casos omissos em conjunto com o instrutor da disciplina de EFM.

Art. 19. A Diretoria de Ensino e Pesquisa da PMRR deverá providenciar a publicação da presente Portaria em Diário Oficial do Estado com transcrição para o Boletim Geral da Corporação.

Art. 20. Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Roraima, em Boa Vista – RR, de 13 de novembro de 2023.

(Assinado eletronicamente)

VALDEANE ALVES DE OLIVEIRA - Coronel QOC PM
Subcomandante-Geral da Polícia Militar de Roraima

ANEXO A

(PORTARIA Nº 1717/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2023)

TABELA I – DIVISÃO DOS EXERCÍCIOS POR DIA DE AVALIAÇÃO DE EFM DURANTE O PERÍODO DOS CURSOS DE FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E ESPECIALIZAÇÕES NO ÂMBITO DA PMRR

1º DIA DE EXERCÍCIOS	1. Flexão de Barra Fixa Isometria na Barra Fixa (feminino)
	2. Flexão Abdominal Remador
	3. Natação 25m
2º DIA DE EXERCÍCIOS	4. Flexão de Braço ao Solo
	5. Corrida em 12 min.

ANEXO B

(PORTARIA Nº 1717/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2023)

EXERCÍCIOS DA AVALIAÇÃO DE EFM COM SEUS PARAMETROS DE IDADE E INDÍCES COM A DEVIDA PONTUAÇÃO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO NO ÂMBITO DA PMRR

TABELA I - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) E SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA FEMININO (ISOMÉTRICA):

FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03
	23 – 27	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02
	28 – 32	10	09	08	07	06	05	04	03	02	-
	33 – 37	09	08	07	06	05	04	03	02	01	-
	38 – 42	08	07	06	05	04	03	02	01	-	-
	43 – 47	07	06	05	04	03	02	01	-	-	-
	48 acima	06	05	04	03	02	01	-	-	-	-
SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA FEMININO (ISOMETRICA)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	24"00	23"00	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00
	23 – 27	23"00	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00
	28 – 32	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00
	33 – 37	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00
	38 – 42	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00	11"00
	43 – 47	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00	11"00	10"00
	48 acima	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00	11"00	10"00	09"00

TABELA II - FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR:

ABDOMINAL REMADOR MASCULINO – 01 minuto											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	56	55-53	52-50	49-47	46-44	43-40	39-36	35-32	31-28	27-24
	23 – 27	54	53-51	50-48	47-45	44-42	41-38	37-34	33-30	29-26	25-22
	28 – 32	52	51-49	48-46	45-43	42-40	39-36	35-32	31-28	27-24	23-20
	33 – 37	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-34	33-30	29-26	25-22	21-18
	38 – 42	48	47-45	44-42	40-38	37-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15
	43 – 47	44	43-40	39-36	35-32	31-28	27-23	22-18	17-13	12-08	07-03
	48 acima	40	39-36	35-32	31-28	27-23	22-18	17-13	12-08	07-03	02-01
ABDOMINAL REMADOR FEMININO – 01 minuto											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	18 – 22	52	51-49	48-46	45-43	42-40	39-36	35-32	31-28	27-24	23-13

FAIXA ETÁRIA	23 – 27	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-34	33-30	29-26	25-22	21-11
	28 – 32	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-32	31-28	27-24	23-20	19-09
	33 – 37	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-07
	38 – 42	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-05
	43 – 47	40	39-36	35-32	31-28	27-23	22-18	17-13	12-08	07-03	02-01
	48 acima	38	35-32	31-28	27-23	22-18	17-13	12-08	07-03	02-01	-

TABELA III - NATAÇÃO - 25m:

NATAÇÃO MASCULINO – 25m											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 - 22	16"	17"	18"	19"	20"	21" - 23"	24" - 26"	27" - 29"	30" - 32"	45"
	23 - 27	17"	18"	19"	20"	21"	22" - 24"	25" - 27"	28" - 30"	31" - 33"	50"
	28 - 32	18"	19"	20"	21"	22"	23" - 25"	26" - 28"	29" - 31"	32" - 34"	55"
	33 - 37	19"	20"	21"	22"	23"	24" - 26"	27" - 29"	30" - 32"	33" - 35"	1'
	38 - 42	20"	21"	22"	23"	24"	25" - 28"	29" - 32"	33" - 36"	37" - 40"	1'05"
	43 - 47	21"	22"	23"	24"	25" - 28"	29" - 32"	33" - 36"	37" - 40"	1'05"	1'10"
	48 acima	22"	23"	24"	25" - 28"	29" - 32"	33" - 36"	37" - 40"	1'05"	1'10"	1'12"
NATAÇÃO FEMININO – 25m											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 - 22	18"	19"	20"	21"	22"	23" - 25"	26" - 28"	29" - 31"	32" - 34"	50"
	23 - 27	19"	20"	21"	22"	23"	24" - 26"	27" - 29"	30" - 32"	33" - 35"	55"
	28 - 32	20"	21"	22"	23"	24"	25" - 27"	28" - 30"	31" - 33"	34" - 36"	1'
	33 - 37	21"	22"	23"	24"	25"	26" - 28"	29" - 31"	32" - 34"	35" - 37"	1'05"
	38 - 42	22"	23"	24"	25"	26"	27" - 30"	31" - 34"	35" - 38"	39" - 42"	1'10"
	43 - 47	23"	24"	25"	26"	27" - 30"	31" - 34"	35" - 38"	39" - 42"	1'10"	1'15"
	48 acima	24"	25"	26"	27" - 30"	31" - 34"	35" - 38"	39" - 42"	1'10"	1'15"	1'17"

TABELA IV - FLEXÃO DE BRAÇO AO SOLO:

FLEXÃO DE BRAÇO em 04 APOIOS (MASCULINO)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-34	33-30	29-26	25-22	21-18
	23 – 27	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-32	31-28	27-24	23-20	19-16
	28 – 32	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14
	33 – 37	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-12
	38 – 42	42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10
	43 – 47	38	37-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	09-06	05-01
	48 acima	34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	09-07	06-04	03-01
FLEXÃO DE BRAÇO em 06 APOIOS (FEMININO)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14
	23 – 27	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-12
	28 – 32	42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10
	33 – 37	40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-24	23-20	19-16	15-12	11-08
	38 – 42	38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-22	21-18	17-14	13-10	09-06
	43 – 47	34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	09-06	05-02	01
	48 acima	30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	09-06	05-02	01	-

TABELA V - CORRIDA - 12min:

CORRIDA AERÓBICA MASCULINO – 12 minutos											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	3100m	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m
	23 – 27	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m
	28 – 32	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m

	33 – 37	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m
	38 – 42	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m
	43 – 47	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
	48 acima	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
CORRIDA AERÓBICA FEMININO – 12 minutos											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m
	23 – 27	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m
	28 – 32	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m
	33 – 37	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
	38 – 42	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m
	43 – 47	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m
	48 acima	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m

ANEXO C

(PORTARIA Nº 1717/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2023)

EXERCÍCIOS DA AVALIAÇÃO DE EFM COM SEUS PARAMETROS DE IDADE E INDÍCES COM A DEVIDA PONTUAÇÃO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS NO ÂMBITO DA PMRR.

TABELA I - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) E SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA FEMININO (ISOMÉTRICA):

FLEXÃO NA BARRA FIXA MASCULINO											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05
	23 – 27	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04
	28 – 32	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03
	33 – 37	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02
	38 – 42	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
	43 – 47	09	08	07	06	05	04	03	02	01	-
	48 acima	08	07	06	05	04	03	02	01	-	-
SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FEMININO (Isométrica)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	26"00	25"00	24"00	23"00	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00
	23 – 27	24"00	23"00	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00
	28 – 32	23"00	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00
	33 – 37	22"00	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00
	38 – 42	21"00	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00
	43 – 47	20"00	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00	11"00
	48 acima	19"00	18"00	17"00	16"00	15"00	14"00	13"00	12"00	11"00	10"00

TABELA II – FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR:

ABDOMINAL REMADOR MASCULINO – 01minuto											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	56	55-53	52-50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29
	23 – 27	54	53-51	50-48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27
	28 – 32	52	51-49	48-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25
	33 – 37	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23
	38 – 42	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21
	43 – 47	46	45-43	42-40	41-39	38-36	35-33	31-29	28-26	25-23	22-20
	48 acima	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17
ABDOMINAL REMADOR FEMININO – 01 minuto											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	18 – 22	54	53-51	50-48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27

FAIXA ETÁRIA	23 – 27	52	51-49	48-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25
	28 – 32	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23
	33 – 37	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21
	38 – 42	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-22	21-19
	43 – 47	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17
	48 acima	42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21	19-17	16-14

TABELA III - NATAÇÃO - 25m:

NATAÇÃO MASCULINO – 25m (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
FAIXA ETÁRIA	18 - 22	15"	16"	17"	18"	19"	20"- 22"	23"- 25"	26"- 28"	29"- 31"	40"
	23 - 27	16"	17"	18"	19"	20"	21"- 23"	24"- 26"	27"- 29"	30"- 32"	45"
	28 - 32	17"	18"	19"	20"	21"	22"- 24"	25"- 27"	28"- 30"	31"- 33"	50"
	33 - 37	18"	19"	20"	21"	22"	23"- 25"	27"- 28"	29"- 31"	32"- 34"	55"
	38 - 42	19"	20"	21"	22"	23"	24"- 27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"
	43 - 47	20"	21"	22"	23"	24"- 27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"	1'05"
48 acima	21"	22"	23"	24"-27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"	1'05"	1'10"	
NATAÇÃO FEMININO – 25m (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
FAIXA ETÁRIA	18 - 22	17"	18"	19"	20"	21"	22"- 24"	25"- 27"	28"- 30"	31"- 33"	50"
	23 - 27	18"	19"	20"	21"	22"	23"- 25"	27"- 28"	29"- 31"	32"- 34"	55"
	28 - 32	19"	20"	21"	22"	23"	24"- 27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"
	33 - 37	20"	21"	22"	23"	24"- 27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"	1'05"
	38 - 42	21"	22"	23"	24"-27"	28"- 31"	32"- 35"	36"- 39"	1'00"	1'05"	1'10"
	43 - 47	22"	23"	24"	25"	26"- 29"	30"- 33"	34"- 37"	38"- 41"	1'10"	1'15"
48 acima	23"	24"	25"	26"-29"	30"- 33"	34"- 37"	38"- 41"	1'05"	1'10"	1'16"	

TABELA IV - FLEXÃO DE BRAÇO AO SOLO:

FLEXÃO DE BRAÇO 04 APOIOS - MASCULINO (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	54	53-51	50-48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27
	23 – 27	52	51-49	48-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25
	28 – 32	50	49-47	46-44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23
	33 – 37	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21
	38 – 42	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-22	21-19
	43 – 47	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17
48 acima	42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21	20-18	17-15	
FLEXÃO DE BRAÇO 06 APOIOS - FEMININO (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	48	47-45	44-42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21
	23 – 27	46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-22	21-19
	28 – 32	44	43-41	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17
	33 – 37	42	41-39	38-36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21	20-18	17-15
	38 – 42	40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-22	21-19	18-16	15-13
	43 – 47	38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17	16-14	13-11
48 acima	36	35-33	32-30	29-27	26-24	23-21	20-18	17-15	14-12	11-10	

TABELA V - CORRIDA - 12min:

CORRIDA AERÓBICA MASCULINO – 12min (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	3200m	3100m	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m
	23 – 27	3100m	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m
	28 – 32	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m
	33 – 37	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m
	38 – 42	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m

	43 – 47	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m
	48 acima	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
CORRIDA AERÓBICA FEMININO – 12min (OPERAÇÕES ESPECIAIS)											
PONTUAÇÃO		10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
FAIXA ETÁRIA	18 – 22	3000m	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m
	23 – 27	2900m	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m
	28 – 32	2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m
	33 – 37	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m
	38 – 42	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m
	43 – 47	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m
	48 acima	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m

ANEXO D

(PORTARIA Nº 1717/PMRR/QCG/DEP/GABDEP, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2023)

REGULAMENTO DE APLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR AOS POLICIAIS MILITARES A FREQUENTAREM CURSOS DE FORMAÇÃO CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E CURSO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS NO ÂMBITO DA POLÍCIA MILITAR DE RORAIMA.

1. DA AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR – EFM

A Avaliação da disciplina de Educação Física Militar – EFM consiste em um conjunto de exercícios físicos aplicados mediante a regulamentação disposta na e seus anexos aos policiais militares que encontram-se devidamente matriculados nos Cursos de Formação, Estágios, Especializações e no Curso de Operações Especiais, por meio de instrumento convocatório hábil, em ordem preestabelecida e considerados aptos em junta de inspeção de saúde com a finalidade de aferir a aptidão do policial militar para desempenhar, física e organicamente, as atividades típicas do cargo demonstrando a capacidade para suportar as atividades físicas a que será submetido no decorrer da formação dos respectivos cursos sendo avaliado a resistência aeróbica, adaptabilidade ao meio aquático, agilidade e a força muscular dos membros superiores e inferiores e do abdômen.

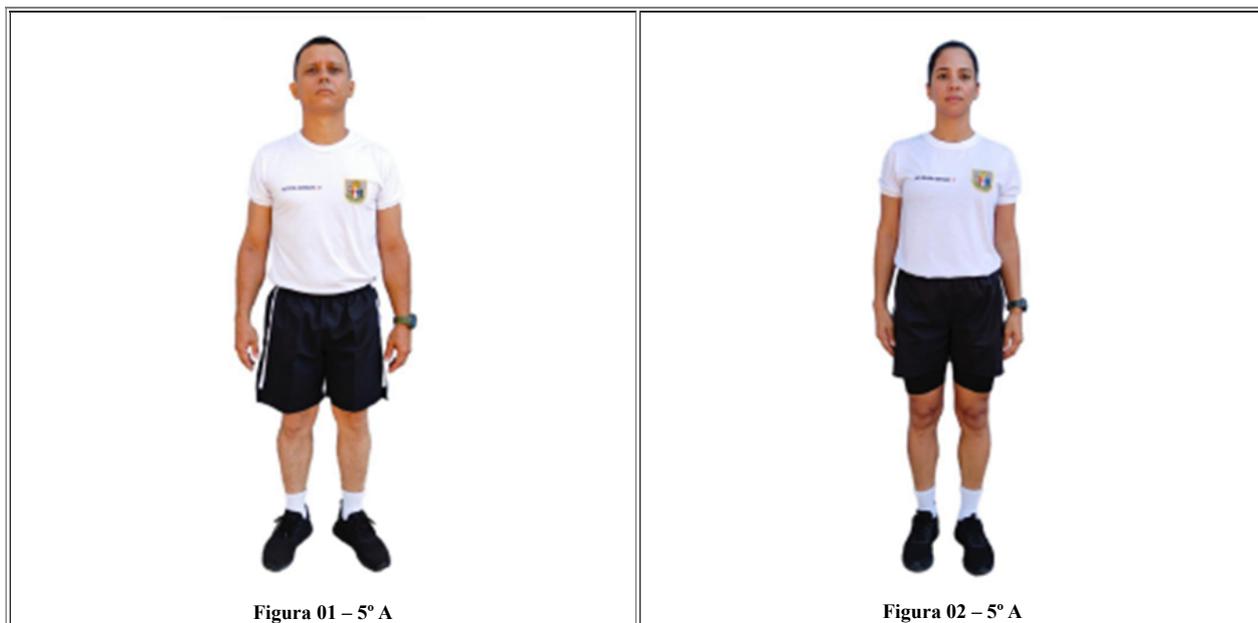
2. DO POLICIAL MILITAR AVALIADO NA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

a) A avaliação de Educação Física Militar – EFM será aplicado por meio de exercícios físicos específicos com parâmetros e índices a serem alcançados para aferir um desempenho mínimo desejado.

b) O policial militar que após ser aprovado em Junta de Inspeção de Saúde – JIS, venha ser acometido por uma comorbidade antes da data prevista da realização da EFM deverá solicitar nova avaliação de inspeção de saúde à administração pública em tempo hábil sem prejuízo aos prazos estipulados nas normas da instituição de ensino ou da unidade que está realizando o curso.

c) Não serão aceitas solicitações de tratamento diferenciado para realização dos testes do Exame de Educação Física Militar – EFM, que não tiveram uma análise e solução conjunta com a coordenação e instrutor da disciplina.

d) O(s) policial(ais) militar(es) deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insígnias da Polícia Militar de Roraima, **figuras 01 e 02**.



3. DA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

3.1 FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA

3.1.1 Masculino

a) Posição inicial: ao comando de “preparar”, (**fig. 04**) o avaliado deverá se pendurar na barra com pegada em pronação e cotovelos totalmente estendidos, podendo receber ajuda para atingir esta posição, devendo manter o corpo na vertical, com as pernas estendidas, sem contato com o solo e sem contato com as barras de sustentação laterais.

b) Ao comando de “iniciar”, (**fig.05**) o avaliado flexionará simultaneamente os cotovelos, até o queixo ultrapassar a borda (linha) superior da barra, sem tocá-la com o queixo. Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial, e então será contabilizada 01 (uma) repetição correta.

- c) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos. Caso o avaliado não estenda totalmente os cotovelos antes do início de uma nova execução, será considerado como um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do avaliado e o avaliador repetirá a quantidade da última repetição feita corretamente.
- d) Não será permitido ao avaliado tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação do suporte do aparelho da barra fixa, após o início das execuções.
- e) Não será permitida a flexão dos joelhos e não será permitido flexionar o quadril.
- f) Não será permitido cruzar os pés.
- g) Após o início do teste, não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física.
- h) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro material para proteção das mãos.
- i) O avaliado não poderá apoiar o queixo na barra.
- j) Não será permitido ao avaliado, durante a execução do teste de barra fixa, realizar movimentos cíclicos de impulsão corporal ("pedaladas" com as pernas, "kipping" ou barra estilo "butterfly").
- k) Na conclusão do exercício, não será contabilizada como repetição completa se o avaliado se soltar da barra antes de ter realizado a total extensão dos cotovelos.
- l) Não será permitido ao avaliado, quando da realização do teste de flexão em barra fixa permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra ou hiper estender a coluna cervical, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra.
- m) O(s) avaliado(s) policial (ais) militar(es) deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insignias da Polícia Militar de Roraima **figuras 01 e 02**.
- n) O avaliado deverá realizar as repetições corretas para ser considerado computado os índices alcançados de acordo com a faixa etária da **Tabela I do Anexo B**.
- o) Este teste será realizado em uma única tentativa.



Figura 03 – Posicionado na barra fixa



Figura 04 - Posição inicial ao comando de "preparar"



Figura 05 - Posição ao comando de "iniciar"

3.2 ISOMETRIA NA BARRA FIXA

3.2.1 Feminino

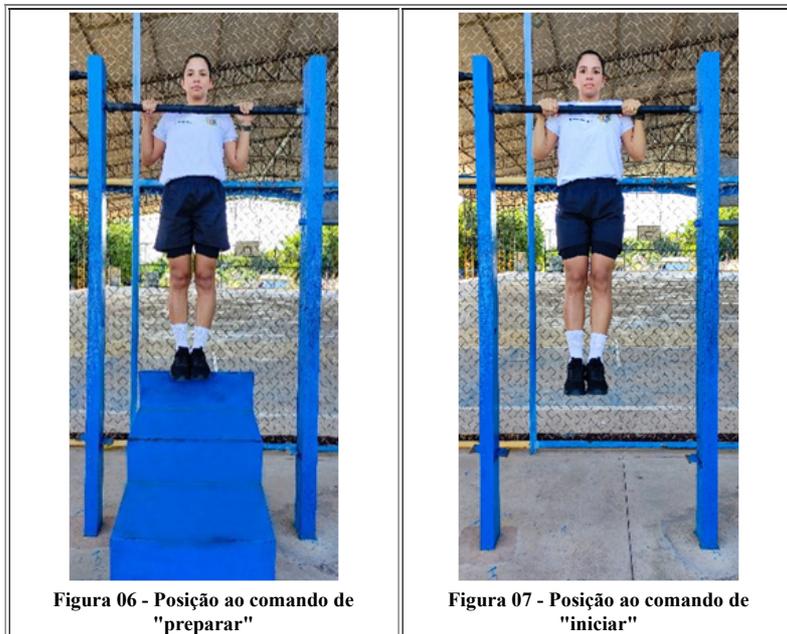
- a) Posição inicial: a policial militar deverá posicionar-se sob a barra fixa com a pegada em pronação e cotovelos fletidos (**fig. 06**), podendo para tanto se utilizar de um apoio ou receber ajuda para tomada de posição exigida para o teste. O tronco deverá estar ereto, na posição vertical e os membros inferiores estendidos. Nenhuma das partes do corpo poderá manter contato com as barras de sustentação laterais. O queixo deverá manter-se sempre acima da linha superior da barra, sem no entanto, toca-la, até que termine a avaliação.
- b) Execução: ao comando de iniciar, (**fig. 07**) o ponto de apoio é retirado (caso exista) e será iniciada a cronometragem do tempo de da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, corpo na posição vertical, joelhos estendidos, mantendo a sustentação apenas com o esforço dos membros superiores.
- c) Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.
- d) A cronometragem será encerrada quando:
1. a avaliada permanecer o tempo máximo que consiga;
 2. a avaliada ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da linha superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;
 3. flexionar joelhos ou quadril; ou
 4. descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.
- e) A contagem do tempo de realização do exercício de forma correta levará em consideração as seguintes observações:
1. o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o computado pelo instrutor, não sendo autorizado outros marcarem o tempo;
 2. o teste somente será iniciado com a avaliada na posição inicial correta e após o comando dado pelo instrutor;
 3. a largura da empunhadura deve ser aproximadamente a dos ombros;
 4. somente será contado o tempo em que a avaliada estiver na posição correta prevista nesta portaria.
- f) Não será permitido à avaliada, quando da realização do teste de Isometria na Barra Fixa:
1. após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

2. utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
3. permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra; ou apoiar o queixo na barra;
4. flexionar o quadril, o joelho ou ambos em qualquer momento do teste;
5. tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;
6. realizar a "pedalada";
7. realizar o "chute"; ou

g) hiper estender a coluna cervical, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra

h) O(s) avaliado(s) policial (ais) militar(es) deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insignias da Polícia Militar de Roraima **figuras 1 e 2**.

i) Este exercício será realizado em uma única tentativa.



3.3 FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR

3.3.1 Masculino e Feminino

a) Posição Inicial: o(a) candidato(a) deitado(a) na posição de decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo, (**figura 8 e 09**) e inicia-se a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos (**figura 10 e 11**), retornando à posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizada 01 (uma) repetição. O afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do(a) avaliado(a) e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros.

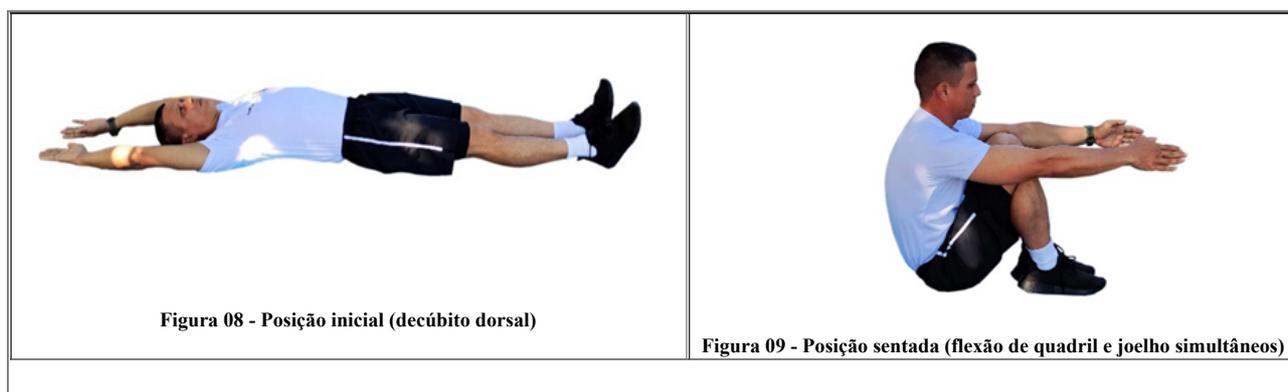
b) Não será permitido o(a) avaliado(a) ser auxiliado(a) por outra pessoa.

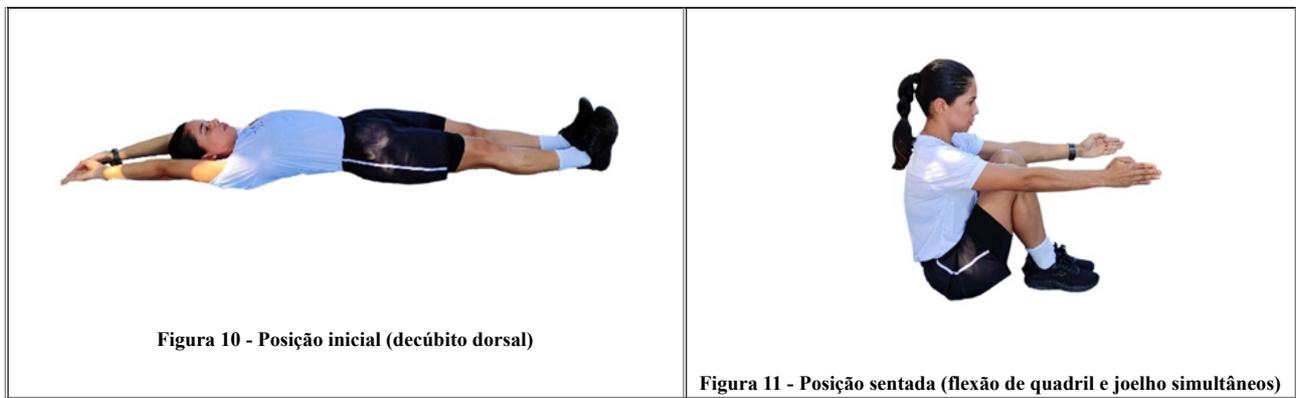
c) O(a) avaliado(a) deverá realizar repetições consecutivas sem parar, no tempo máximo exigido com a especificação da **tabela II do Anexo B** Cada Flexão Abdominal será computada quando, partindo da posição da posição inicial, o(a) avaliado (a) flexionar o abdômen e retornar à posição inicial;

d) Detalhamento: O(a) avaliado (a) se coloca em decúbito dorsal sobre o solo, com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo. Através de contração da musculatura abdominal, o(a) avaliado (a) adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos. É requisito para a execução correta do movimento que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos (**cotovelos alinhados com os joelhos**) durante a flexão. Em seguida, o(a) aluno (a) retorna à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras "**Atenção... Já!**", momento em que é acionado o cronômetro do avaliador, e terminado com a palavra "**Pare!**". Não é permitido o repouso entre os movimentos e o(a) avaliado(a) terá o tempo máximo de 01 (um) minuto para executar a quantidade de repetições exigidas para cada curso.

e) O(s) avaliado(s) policial(ais) militar(es) deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o regulamento de uniformes e insígnias da Polícia Militar de Roraima **figuras 1 e 2**.

f) Neste exercício o(a) avaliado(a) deverá realizar o máximo de repetições exigidas conforme a especificação de cada curso, no tempo exigido, para ser computado a nota observando os índices alcançados conforme sua faixa etária **Tabela II do Anexo B**





3.3 NATAÇÃO 25 (VINTE E CINCO) METROS

3.3.1 Masculino e Feminino

- a) Posição inicial: o(a) avaliado(a) poderá optar entre partir de dentro da piscina (**fig.14**) ou saltar de cima do bloco de saída (**fig.13**). Ao comando de “**Atenção**”, “**Preparar**”, o(a) avaliado(a) se posicionará conforme a opção escolhida, em atitude expectante. Ao silvo do apito, será dada a largada.
- b) Caso opte pela partida de dentro da piscina, o(a) avaliado(a) poderá segurar com uma das mãos a borda ou o bloco de saída, de forma que incline o tronco o menos possível para a frente, além disso, deverá manter a planta de pelo menos um dos pés em contato com a parede da borda (**fig.14**).
- c) Deverá ser percorrida a distância de 25 (vinte e cinco) metros, no estilo livre (não sendo permitida a execução de exercício no estilo "nado costas", no tempo exigido, sendo considerado finalizado o exercício quando, após nadar a distância de 25 (vinte e cinco) metros, o(a) avaliado(a) tocar a parede oposta à da partida.
- d) O exercício de natação deverá ser realizado em piscina de 25 (vinte e cinco) metros, não sendo obrigatória a marcação das raiais com divisórias flutuantes.
- e) Não será permitido ao(à) avaliado (a) tocar, com qualquer parte de seu corpo, o fundo da piscina, durante a execução do exercício.
- f) Não será permitido ao(à) avaliado(a) segurar ou tocar qualquer das bordas laterais após a largada.
- g) Para as avaliadas do sexo feminino será obrigatório o uso de touca.
- h) Os(as) avaliados poderão utilizar óculos de natação.
- i) Os avaliados do sexo masculino deverão utilizar sunga ou short térmico e as avaliadas do sexo feminino deverão utilizar maiô com top e short térmico (**fig.12**).
- j) É proibido o uso de acessórios ou equipamentos que visem facilitar a execução do exercício, exceto os óculos de natação (exemplos: palmar, prancha, flutuador, nadadeiras, snorkel, entre outros).
- k) Não será permitido realizar o nado submerso, exceto para a realização do deslize da largada.
- l) O(s) avaliado(s) policiais militares deverá(ão) utilizar o uniforme conforme a **figura 12**, para prática e execução dos exercícios, em conformidade com o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insígnias da Polícia Militar de Roraima.
- m) O(a) avaliado(a) deverá nadar a distância de 25 (vinte e cinco) metros no tempo máximo exigido, de acordo com a especificação dos parâmetros de faixa etária e índices alcançados, com base na **Tabela III** do **Anexo B** para computar a nota atingida no exercício de natação.
- n) Haverá uma segunda tentativa, somente quando por acidente, caso fortuito e força maior o(a) avaliado(a) venha a se desequilibrar ou escorregar e cair na piscina no momento da largada.
- o) Caso a largada seja queimada, não será permitido uma segunda tentativa, exceto se por erro da comissão ou de um dos seus membros.



Figura 12 - Uniforme de Natação



Figura 13- Partida de cima do bloco

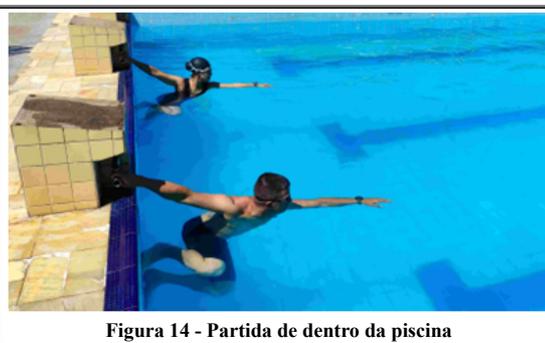


Figura 14 - Partida de dentro da piscina

3.4 FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO

3.4.1 Masculino

- a) Posição inicial: o avaliado deverá posicionar-se em decúbito ventral em terreno plano, apoiando-se sobre as palmas das mãos voltadas para o solo e os dedos estando alinhados apontados para a frente, mantendo os braços estendidos com afastamento aproximadamente da largura dos ombros, o corpo totalmente alinhado, mantendo a parte anterior dos pés em contato com o solo (**fig. 15**).
- b) Execução: o avaliado deverá flexionar os cotovelos permitindo assim que o tronco desça sem perder o alinhamento com as pernas, até que os cotovelos ultrapassem a linha das costas, de forma a aproximar o peito do solo. Em seguida, deverá estender os cotovelos totalmente, até que fiquem completamente alinhados, voltando a posição inicial, quando estão será contabilizada 01 (uma) repetição completa (**fig.16**).
- c) Não será permitido executar o exercício com as mãos fechadas (punho cerrado).
- d) Será permitida a parada na posição inicial, por um curto período (por curto período entende-se um tempo não superior a 05 (cinco) segundos, o qual o examinador deverá verificar e o candidato deverá obedecer no momento da execução do exercício).
- e) Este exercício será realizado sem limite de tempo.
- f) Não será permitido projetar o quadril para cima ou para baixo durante a execução do exercício.
- g) Não será contabilizada a repetição onde o avaliado realiza o movimento apenas com o tronco.
- h) Não será permitido encostar o peito no solo.
- i) Não será contabilizado a repetição em que o avaliado não estenda completamente os cotovelos, antes de uma nova execução.
- j) O candidato deverá realizar as repetições corretas com a especificação de cada curso, para ser considerado contabilizado a flexão de braço no solo.
- k) O(s)/A(s) avaliados(as) policial (ais) militar(res) deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insígnias da Polícia Militar de Roraima, **figuras 1 e 2**.



Figura 15 - Posição Inicial e 2º tempo



Figura 16 – 1º tempo

3.4.2 Feminino

- a) Posição inicial: a avaliada deverá posicionar-se em decúbito ventral em terreno plano, apoiando-se sobre as palmas das mãos voltadas para o solo e os dedos estando alinhados apontados para a frente, mantendo os braços estendidos com afastamento aproximadamente da largura dos ombros, o corpo totalmente alinhado, mantendo também os joelhos bem como a parte anterior dos pés em contato com o solo (**fig. 17**).
- b) Execução: a avaliada deverá flexionar os cotovelos permitindo assim que o tronco desça sem perder o alinhamento com as pernas, até que os cotovelos ultrapassem a linha das costas, de forma a aproximar o peito do solo (**fig.18**). Em seguida, deverá estender os cotovelos totalmente, até que fiquem completamente alinhados, voltando a posição inicial, quando estão será contabilizada 01 (uma) repetição completa (**fig.17**).
- c) Não será permitido executar o exercício com as mãos fechadas.
- d) Não será permitido à avaliada suspender os pés, devendo a ponta dos pés de apoio permanecer junto ao solo durante a execução do exercício.
- e) Será permitida a parada na posição inicial, por um curto período (por curto período entende-se um tempo não superior a 05 (cinco) segundos, o qual o examinador deverá verificar e a avaliada deverá obedecer no momento da execução do exercício).
- f) Este exercício será realizado sem limite de tempo.
- g) Não será permitido projetar o quadril para cima ou para baixo durante a execução do exercício.
- h) Não será contabilizada a repetição onde a avaliada realiza o movimento apenas com o tronco.
- i) Não será permitido encostar o peito no solo.
- j) A(s) policial (ais) militar(es) avaliadas deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insígnias da Polícia Militar de Roraima **figura 2**.
- k) A avaliada deverá realizar as repetições corretas com a especificação de cada curso, para ser computado a nota de acordo com os parâmetros de idade e índices alcançados **Tabela IV do Anexo B**.



Figura 17 - Posição Inicial e 2º tempo

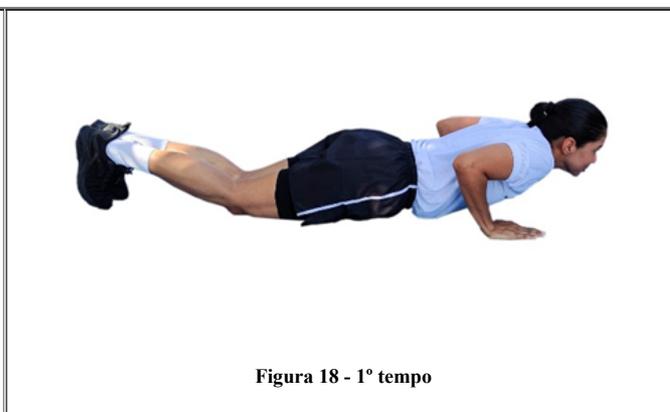


Figura 18 - 1º tempo

3.5 CORRIDA DE 12 MINUTOS

3.5.1 Masculino e Feminino

- Os policiais militares do sexo masculino observando a sua faixa etária deverão percorrer a distância máxima que conseguir no tempo máximo de 12 (doze) minutos, obtendo a pontuação conforme a **Tabela V do Anexo B**;
- As policiais militares do sexo feminino observando a sua faixa etária deverão percorrer a distância máxima que conseguir no tempo máximo de 12 (doze) minutos, obtendo a pontuação conforme a **Tabela V do Anexo B**;
- Posição inicial: os avaliados se posicionarão de pé atrás da linha inicial do percurso aguardando o início da prova que será definido com um silvo de apito;
- Execução: ao comando de “atenção”, “prepara”, acompanhado de um silvo de apito, emitido pelo avaliador os(as) avaliados(as) deverão percorrer a distância máxima que puder no tempo máximo de 12 (doze) minutos.
- Não será permitido aos(às) avaliados dar ou receber quaisquer tipos de ajuda física ou de terceiros.
- O(a) avaliado poderá, durante os 12 (doze) minutos, se deslocar em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir, desde que não saia do trajeto ou pista delimitados para a realização do exercício.
- Aos 11 (onze) minutos, será dado um silvo de apito como advertência, sinalizando que falta 01 (um) minuto para o término do exercício.
- Aos 12 (doze) minutos, será dado um silvo de apito, sinalizando o término do exercício;
- Após o silvo de apito final, o(a) avaliado(a) deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular ao trajeto ou à pista, sem abandoná-la, até ser liberado por um membro da comissão avaliadora, sob pena de reprovar no exame avaliativo.
- Não há obrigatoriedade de realizar o teste de corrida em uma pista oficial de atletismo, cabendo a comissão avaliadora observar somente o tempo estabelecido e a distância a percorrer conforme apresentado nas **Tabelas V do Anexo B e Tabela V do Anexo C para Operações Especiais**.
- O(s) candidato(s) policial(ais) militares deverão utilizar o uniforme 5ºA para prática e execução dos exercícios, conforme o que preceitua o Regulamento de Uniformes e Insignias da Polícia Militar de Roraima, **figuras 1 e 2**.
- Este teste será realizado em uma única tentativa.

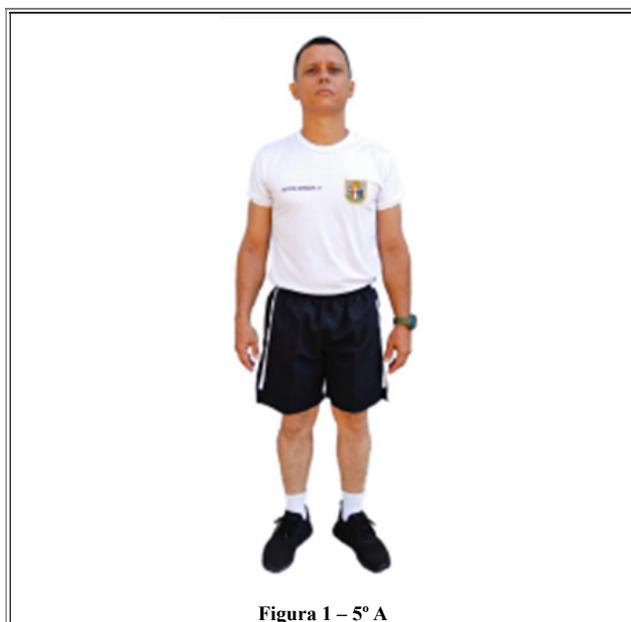


Figura 1 – 5º A



Figura 2 – 5º A



Documento assinado eletronicamente por **Valdeane Alves de Oliveira, CORONEL QOCPM - Subcomandante Geral da Polícia Militar de Roraima**, em 14/11/2023, às 11:07, conforme Art. 5º, XIII, "b", do Decreto Nº 27.971-E/2019.



A autenticidade do documento pode ser conferida no endereço <https://sei.rr.gov.br/autenticar> informando o código verificador **10745989** e o código CRC **3971A5A5**.

