AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

NOTA DE INSTRUÇÃO Nº3/2019 – NUEF/CEPRAE/AESP

1. FINALIDADE

Regular as ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de **"EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR II"**, de caráter eliminatório e classificatório, do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficial Polícia Militar - **CFPCO/PM - Turma II**, regido pelo Edital de Concurso Público Nº 01/2013 - SSPDS/AESP - 1º TENENTE PMCE, de 18/11/2013, publicado no DOE/CE Nº 216, de 18/11/2013, regulamentado pelo PAE Nº 102/2018 - COENI/DG/AESP, sob SPU Nº 3914406/2018 e apenso 2817261/2018, ora em funcionamento na AESPICE.

2. OBJETIVO GERAL

Avaliar o desempenho da capacidade física dos candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares - **CFPCO/PM - Turma II**, grupos 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13 e 14, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar II.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 Cumprir o que estabelece o Edital do concurso;

3.2 Estabelecer parâmetros para a prova prática da disciplina de Educação Física Militar II;

3.3 Avaliar o desempenho da capacidade física dos candidatos ao final da referida disciplina;

3.4 Aplicar notas conforme os parâmetros estabelecidos.

4. COORDENAÇÃO E EQUIPE DE APOIO

4.1 A Coordenação ficará a cargo do Orientador da Célula de Práticas Educacionais (Respondendo), IPC **JAMES** DA SILVA VIANA - CEPRAE, com o apoio e supervisão direta do colaborador IPC ANTONIO **WLADEMIR** BEZERRA **SOMBRA**, Supervisor do Núcleo de Educação Física - NUEF/CEPRAE, este, que comporá a banca de avaliadores;

4.2 A equipe de apoio será formada pelos demais instrutores avaliadores da prova prática da disciplina de “EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR II”.

5. DESENVOLVIMENTO DA INSTRUÇÃO

5.1 Cronogramas de atividades: As ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de “EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR II”, de caráter eliminatório e classificatório, do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares - CFPCO/PM - Turma II, serão as seguintes:

1º DIA: 23/11/2019 (sábado)

ABDOMINAL E CORRIDA 50 METROS

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 23/11/2019 MANHÃ	06h30min às 10h30min	11, 12,13 e 14	142
	06h30 as 07h30	11	35
	07h30 as 08h30	12	36
	08h30 as 09h30	13	36
	09h30 as 10h30	14	35

1º DIA: 23/11/2019 (sábado)

ABDOMINAL E CORRIDA 50 METROS

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 23/11/2019 TARDE	14h30min às 18h30min	7,8,9 e 10	138
	14h30 as 15h30	7	34
	15h30 as 16h30	8	35
	16h30 as 17h30	9	34
	17h30 as 18h30	10	35

2º DIA: 24/11/2019 (domingo)

FLEXÃO DE BRAÇO/ISOMETRIA E CORRIDA DE 50 METROS

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 24/11/2019 MANHÃ	**06h30min às 10h30min**	**11, 12,13 e 14**	142
	06h30 as 07h30	**11**	35
	07h30 as 08h30	**12**	36
	08h30 as 09h30	**13**	36
	09h30 as 10h30	**14**	35

2º DIA: 24/11/2019 (domingo)

FLEXÃO DE BRAÇO/ISOMETRIA E CORRIDA DE 12 MINUTOS

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 24/11/2019 TARDE	14h30min às 18h30min	7,8,9 e 10	137
	14h30 as 15h30	7	33
	15h30 as 16h30	8	35
	16h30 as 17h30	9	34
	17h30 as 18h30	10	35

6. PARTICIPANTES

6.1 DA EQUIPE DE AVALIAÇÃO

ORD.	INSTRUTORES / AVALIADORES	LOTAÇÃO
01	ANTONIO WLADEMIR BEZERRA SOMBRA	AESP-CE
02	JOAQUIM DE FREITAS SILVA	AESP-CE
03	WALDOMIRO LORETO DO NASCIMENTO	BM-CE
04	ANTONIO CARLOS NUNES FILHO	PM-CE

05	MARCONDES DE AGUIAR SOUZA	PM-CE
06	FRANCISCO PAULO NETO	PM-CE
07	FRANCISCO CLÁUDIO DE OLIVEIRA	BM-CE
08	GIANCARLO BARROSO GOMES	PM-CE

6.2 DISCENTES

Todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais da Polícia Militar - CFPCO PM - Turma II, aprovados no TAF (teste de aptidão física) realizado pela banca examinadora do Concurso, **ora em funcionamento na** AESPICE**.** Grupos 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13 e 14**, totalizando 279 (duzentos e setenta e nove) candidatos.** (ANEXO III)

7. EXECUÇÃO

7.1 LOCAL / DATA / HORÁRIO / GRUPOS:

LOCAL	DATA	HORÁRIO	GRUPOS
AESPICE	23/11/2019 (SÁBADO)	06h30min às 10h30min	11, 12,13 e 14
AESPICE	23/11/2019 (SÁBADO)	14h30min às 18h30min	7, 8, 9 e 10
AESPICE	24/11/ 2019 (DOMINGO)	06h30min às 10h30min	11, 12,13 e 14
AESPICE	24/11/ 2019 (DOMINGO)	14h30min às 18h30min	7, 8, 9 e 10

7.2 UNIFORME

7.2.1 INSTRUTORES: Uniforme de Educação Física padrão adotado pela INSTITUIÇÃO AESP;

7.2.2 DISCENTES: Uniforme de Educação Física padrão do curso, consoante a Portaria nº 2.110/2013-GS.

7.3 EQUIPAMENTOS

Apitos, cronômetros, pranchetas, mesas, pontos de apoio (escada) e cones a cargo da AESPICE.

7.4 DA PROVA PRÁTICA DA DISCIPLINA DE "EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR II":

7.4.1 A Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar II, **de caráter eliminatório e classificatório**, será aplicada para todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais policiais Militares - **CFPCO/PM - Turma II**, grupos 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13 e 14, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar II, totalizando 279 (duzentos e setenta nove) candidatos, divididos em 04 (quatro) grupos por horários determinados e visa aferir o desempenho da capacidade física dos candidatos ao final da referida disciplina;

7.4.2 A avaliação de capacidade física será composta pelos seguintes testes, que serão realizados na seguinte ordem:

a) 1º Dia – FLEXÃO ABDOMINAL E CORRIDA DE 50 METROS.

b) 2º Dia – FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA/ISOMETRIA E CORRIDA DE 12 MINUTOS.

7.4.3 O candidato terá apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os casos fortuitos como quedas, escorregões e outras situações excepcionais serão analisados de imediato pela comissão avaliadora;

7.4.4 As provas práticas valerão cada uma de 0,00 (zero) a 10,00 pontos, **conforme tabela do Anexo I**, sendo a Nota do candidato à média aritmética das 04 (quatro) provas;

7.4.5 Será reprovado na prova prática de Educação Física Militar II e eliminado do concurso público, após as tentativas previstas e recursos, o candidato que obtiver média inferior a 7,00 (sete) pontos na média final da disciplina.

7.4.6 Parâmetros da Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar II no Anexo I da presente Nota de Instrução;

7.4.7 O candidato que desejar interpor recurso contra o resultado provisório da prova prática de Educação Física Militar II, disporá de 02 (dois) dias após a divulgação do resultado para fazê-lo;

7.4.8 A contagem oficial de tempo da distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será exclusivamente a ser realizada pela banca avaliadora;

7.4.9 O candidato deverá comparecer na data, horário e local especificado **com o uniforme de Educação Física da AESPICE**, podendo utilizar tênis diferenciado para a prática da corrida;

7.4.10 Antes do início das provas, o candidato deverá apresentar um documento oficial com foto;

7.4.11 O candidato que não estiver em condições de realizar os testes físicos deverá apresentar laudo médico especificando o motivo, bem como realizará os testes oportunamente em data a ser fixada pela AESPICE.

7.5 DA FORMA DE EXECUÇÃO DOS TESTES

7.5.1 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

7.5.1.1 O teste terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

7.5.1.2 A metodologia para a preparação e execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) A posição inicial será tomada com o candidato deitado de costas (Decúbito Dorsal), na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo em que os joelhos deverão ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o quadril deverá está flexionado (posição sentado), e os **cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo**. Em seguida, e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial;

c) Ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo; se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver no meio à execução, essa repetição não será computada. O avaliador deverá proceder à contagem das repetições em voz alta, deixando de contar aquelas realizadas incorretamente.

7.5.2 TESTE DE CORRIDA 12 MINUTOS

7.5.2.1 A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESPICE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 50 em 50 metros;

7.5.2.2 Durante a realização do teste, o candidato não poderá abandonar a pista antes do término da prova, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física, como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc.;

7.5.2.3 A execução da prova prática de corrida levará em consideração as seguintes observações:

a) Será considerada distância oficial percorrida pelo candidato somente aquela observada pela comissão examinadora;

b) O candidato poderá caminhar parar e, se quiser recomeçar a correr, desde que não saia da pista;

c) Os comandos de iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;

d) O cronômetro da comissão examinadora será o único tempo oficial que servirá de referência para o início e término da prova;

e) Ao passar pela linha de início do local da prova, o candidato declinará seu nome de guerra para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

f) Ao soar o apito longo encerrando a prova, o candidato deve permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento para a lateral da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida.

7.5.3 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA

7.5.3.1 Teste dinâmico de flexão na barra fixa, somente para os candidatos do sexo masculino:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura pronada), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo em posição vertical, pernas estendidas e pés um ao lado do outro sem contato com o solo;

b) Execução: ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa;

c) Um componente da banca avaliadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente realizada pela banca examinadora. Quando o exercício não atender ao previsto nesta Nota de Instrução, o responsável pela contagem repetirá o número da última barra realizada corretamente e quando se tratar da primeira incorreta, dirá **“zero”**. O examinador poderá declinar o motivo da não contagem da barra;

d) Excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos. Não será permitido apoiar o queixo na barra fixa, tocar os pés no solo, ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento estendendo os cotovelos, chutar com os pés no ar no intuito de impulsionar o corpo e ultrapassar a barra, cruzar as pernas, elevar demasiadamente os pés à frente ou encolhê-los no intuito de levar vantagem.

7.5.4 TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA (somente para os candidatos do sexo feminino)

a) Posição Inicial: a candidata posiciona-se sob a barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de **"em posição"**, a candidata empunhará a barra com a palma das mãos voltadas para fora (empunhadura pronada), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio;
b) Execução: ao comando de **"iniciar"**, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo acima da barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a barra. A partir dessa posição o examinador, com auxílio de um cronômetro, registrará o tempo de permanência da candidata na posição;
c) A candidata terá apenas uma oportunidade de execução, e o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o cronometrado pelo integrante da banca examinadora;
d) Quando o exercício não atender ao previsto, o examinador da banca travará de imediato o cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado da maneira prevista.

7.5.7 DA CORRIDA DE 50 METROS

7.5.7.1. Os índices a serem alcançados pelos candidatos estão descritos na tabela em anexo.

7.5.7.2. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 50 metros rasos para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

a) O teste de corrida de 50 metros será realizado em local plano sem obstáculos e que possua, além dos 50 metros, um espaço de pelo menos um metro antes da linha de saída e outro espaço, de no mínimo 15 metros, após a linha de chegada;

b) Ao comando “em posição”, o candidato se posiciona em afastamento ântero-posterior das pernas e com o pé da frente o mais próximo possível da linha de partida (largada) sem tocá-la;

c) No momento em que o examinador emitir o comando “prepara”, o candidato deverá se preparar para largada. O examinador dará a largada através de um Silvo de apito, quando então, o candidato começará a correr e cronômetro deverá ser acionado;

d) Na linha de chegada, haverá um examinador, o qual estará marcando o tempo. Quando o candidato ultrapassar a linha de chegada, o examinador travará o cronômetro. O tempo oficial do candidato será exclusivamente o do examinador.

e) Não será permitido ao candidato, quando da realização da corrida de 50 metros rasos: iniciar antes do silvo de apito; dar ou receber qualquer ajuda física; utilizar qualquer acessório que facilite o ato de correr.

8. FUNDAMENTAÇÃO LEGAL E DOUTRINÁRIA

8.1 Cursos de Formação Profissional para Carreira de Oficial Polícia Militar - **CFPCO/PM - Turma II**, regido pelo Edital de Concurso Público Nº 01/2013 - SSPDS/AESP - 1º TENENTE PMCE, de 18/11/2013, publicado no DOE/CE Nº 216, de 18/11/2013.

8.2 PLANOS DE AÇÃO EDUCACIONAL PAE Nº 102/2018 - COENI/DG/AESP, sob SPU Nº 3914406/2018 e apenso 2817261/2018, ora em funcionamento na AESPICE.

9. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

9.1 A CEPRAE, por meio do Núcleo de Educação Física, coordenará todas as ações para a realização das provas, bem como, fará contato com os instrutores avaliadores da Prova Prática de Educação Física Militar II;

9.2 A Assessoria Especial do Gabinete providenciará Ofício para o CBMCE solicitando uma ambulância para todos os dias de prova;

9.3 Os candidatos deverão comparecer ao local da avaliação com, no mínimo, 30 (trinta) minutos de antecedência, munidos de:

a) Documento oficial de identificação com foto (original);

b) Atestado médico original ou cópia autenticada em cartório, emitido nos últimos 30 (trinta) dias anteriores à data de realização dos testes. O atestado médico deverá ser original ou cópia autenticada, estar redigido em letra legível, com citação do nome por extenso do candidato, com carimbo indicando o nome, número do CRM e a assinatura do médico responsável por sua emissão **e deverá ser preenchido conforme modelo do Anexo II**.

9.3.1 No atestado médico deverá constar, expressamente, que o candidato está apto a realizar esforço físico junto ao Teste de Aptidão Física do Curso de Formação Profissional para o Cargo de Primeiro-Tenente do Quadro de Oficiais da Polícia Militar do Estado do Ceará - Turma II;

9.4 Candidatos, se do sexo feminino, não poderá estar grávida por ocasião da realização do Curso de Formação Profissional, e consequentemente, do Teste de Aptidão Física, devido à incompatibilidade desse estado com os exercícios exigidos, conforme prevê o Estatuto dos Militares Estaduais do Ceará (art. 10, inciso XI, da Lei n.º 13.729, de 11 de janeiro de 2006);

9.5 No caso de perda ou roubo do documento de identificação, o candidato deverá apresentar certidão que ateste o registro da ocorrência em órgão policial expedida há, no máximo, 30 (trinta) dias da data de realização do Teste de Aptidão Física;

9.6 Os instrutores avaliadores deverão ser orientados quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas nos dias de provas;

9.7 Os Instrutores avaliadores deverão orientar os candidatos quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas na execução;

9.8 Ao final de cada avaliação individual a ficha de resultados deverá ser assinada por dois avaliadores e pelo próprio candidato;

9.9 Os instrutores avaliadores deverão ter os cuidados necessários, procurando agir sempre com prudência e cautela necessárias, primando pela segurança dos alunos;

9.10 Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação de Ensino e Instrução - COENI, em conjunto com a Direção Geral da AESPICE.

AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

Fortaleza, aos 29 de outubro de 2019.

ANTONIO WLADEMIR BEZERRA SOMBRA

Supervisor do Núcleo de Educação Física

ANEXO I - TABELA

TESTE ABDOMINAL (Remador) – MASCULINO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
Repetições em **01(UM) MINUTO**	27	26	25	22	21	18	**0.5**
	28	27	26	24	22	20	**1.0**
	29	28	27	25	23	21	**1.5**
	30	29	28	26	24	22	**2.0**
	31	30	29	27	25	23	**2.5**
	32	31	30	28	26	24	**3.0**
	33	32	31	29	27	25	**3.5**
	34	33	32	30	28	26	**4.0**
	35	34	33	31	29	27	**4.5**
	36	35	34	32	30	28	**5.0**
	37	36	35	33	31	29	**5.5**
	38	37	36	34	32	30	**6.0**
	39	38	37	35	33	31	**6.5**
	40	39	38	36	34	32	**7.0**
	41	40	39	37	35	33	**7.5**
	42	41	40	38	36	34	**8.0**
	43	42	41	39	37	35	**8.5**
	44	43	42	40	38	36	**9.0**
	45	44	43	41	39	37	**9.5**
	46	45	44	42	40	38	**10.00**

AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

TESTE ABDOMINAL (Remador) – FEMININO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
Repetições em 01(UM) MINUTO	21	20	19	18	17	16	**0.5**
	22	21	20	19	18	17	**1.0**
	23	22	21	20	19	18	**1.5**
	24	23	22	21	20	19	**2.0**
	25	24	23	22	21	20	**2.5**
	26	25	24	23	22	21	**3.0**
	27	26	25	24	23	22	**3.5**
	28	27	26	25	24	23	**4.0**
	29	28	27	26	25	24	**4.5**
	30	29	28	27	26	25	**5.0**
	31	30	29	28	27	26	**5.5**
	32	31	30	29	28	27	**6.0**
	33	32	31	30	29	28	**6.5**
	34	33	32	31	30	29	**7.0**
	35	34	33	32	31	30	**7.5**
	36	35	34	33	32	31	**8.0**
	37	36	35	34	33	32	**8.5**
	38	37	36	35	34	33	**9.0**
	39	38	37	36	35	34	**9.5**
	40	39	38	37	36	35	**10.00**

ANEXO I - TABELA

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO/BARRA FIXA – MASCULINO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
Número de Repetições SEM TEMPO	01	-	-	20 apoios	18 apoios	16 apoios	**1.0**
	02	01	-	22 apoios	20 apoios	18 apoios	**2.0**
	03	02	01	24 apoios	22 apoios	20 apoios	**3.0**
	04	03	02	01	24 apoios	22 apoios	**4.0**
	05	04	03	02	25 apoios	23 apoios	**5.0**
	06	05	04	03	26 apoios	24 apoios	**6.0**
	07	06	05	04	27 apoios	25 apoios	**7.0**
	08	07	06	05	28 apoios	26 apoios	**8.0**
	09	08	07	06	29 apoios	27 apoios	**9.0**
	10	09	08	07	30 apoios	28 apoios	**10.00**

AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA/FLEXÃO 06 APOIOS – FEMININO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
Teste Estático **TEMPO EM SEG** **Flexão 06 apoios** **SEM TEMPO**	05”	04”	03”	09 apoios	08 apoios	07 apoios	**1.0**
	06”	05”	04”	10 apoios	09 apoios	08 apoios	**2.0**
	07”	06”	05”	11 apoios	10 apoios	09 apoios	**3.0**
	08”	07”	06”	12 apoios	11 apoios	10 apoios	**4.0**
	09”	08”	07”	13 apoios	12 apoios	11 apoios	**5.0**
	10”	09”	08”	14 apoios	13 apoios	12 apoios	**6.0**
	11”	10”	09”	15 apoios	14 apoios	13 apoios	**7.0**
	12”	11”	10”	16 apoios	15 apoios	14 apoios	**8.0**
	13”	12”	11”	18 apoios	16 apoios	15 apoios	**9.0**
	14”	13”	12”	20 apoios	18 apoios	16 apoios	**10.00**

AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

ANEXO I - TABELA

CORRIDA 12 MINUTOS – MASCULINO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
TEMPO **12min**	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	**1.0**
	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	**2.0**
	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	**3.0**
	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	**4.0**
	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	**5.0**
	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	**6.0**
	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	**7.0**
	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	**8.0**
	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	**9.0**
	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	**10.00**

CORRIDA 12 MINUTOS – FEMININO							
	FAIXA ETÁRIA EM ANOS						
	18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
TEMPO **12min**	1400m	1300m	1200m	1100m	1000m	900m	**1.0**
	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m	1000m	**2.0**
	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	1100m	**3.0**
	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	**4.0**
	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	**5.0**
	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	**6.0**
	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	**7.0**
	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	**8.0**
	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	**9.0**
	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	**10.00**

ANEXO I - TABELA

CORRIDA DE 50 METROS RASOS – MASCULINO						
FAIXA ETARIA EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	**0,50**
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	**1,00**
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	**1,50**
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	**2,00**
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	**2,50**
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	**3,00**
10.31 a 10.30	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	**3,50**
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	**4,00**
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	**4,50**
10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	**5,00**
09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	**5,50**
09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	**6,00**
09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	**6,50**
09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	**7,00**
08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	**7,50**
08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	**8,00**
08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	**8,50**
07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	**9,00**
07.51 a 07.80	07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	**9,50**
Até 07.50	Até 07.80	Até 08.00	Até 08.20	Até 08.40	Até 09.00	**10,00**

CORRIDA DE 50 METROS RASOS – FEMININO						
FAIXA ETARIA EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	**25 a 29**	**30 a 34**	**35 a 39**	**40 a 44**	**45 a 49**	**NOTA**
12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	13.01 a 13.10	**0,50**
12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	**1,00**
11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	**1,50**
11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	**2,00**
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	**2,50**
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	**3,00**
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	**3,50**
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	**4,00**
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	**4,50**
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	**5,00**
10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	**5,50**
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	**6,00**
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	**6,50**
05.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	**7,00**
09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	**7,50**
09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	**8,00**
08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	**8,50**
08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	**9,00**
08.51 a 08.70	08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	**9,50**
Até 08.50	Até 08.70	Até 08.90	Até 09.10	Até 09.30	Até 09.50	**10,00**

AESP | CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA PÚBLICA DO CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

ANEXO II - ATESTADO MÉDICO

ATESTADO MÉDICO

ATESTO, para os devidos fins, que_____ (**NOME COMPLETO DO CANDIDATO**), CPF_____, **RG**: _____, encontra-se em boas condições de saúde, estando **APTO(A)** para realizar esforços físicos dos **TESTES DE APTIDÃO FÍSICA – TAF**, da disciplina **Educação Física Militar II**, do Concurso Público para ingresso no **CARGO DE PRIMEIRO-TENENTE DO QUADRO DE OFICIAIS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO CEARÁ - TURMA II**, junto à Academia Estadual de Segurança Pública do Ceará.

Fortaleza, _____ de _____ de 2019.

_____
Assinatura/Carimbo do CRM do Médico