

EXTRATO DA NOTA DE INSTRUÇÃO Nº 2/2020-NUEF/CEPRAE/AESP

1. Referência:

Nota de Instrução Nº 2/2020-NUEF/CEPRAE/AESP, datada de 24 de novembro de 2020 – por ocasião das Avaliações Práticas da Componente Curricular de **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**.

2. Objetivo:

Regular as ações a serem desenvolvidas por ocasião das Avaliações Práticas da Componente Curricular de **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**, regulamentado **PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL – PAE Nº 175/2019-COENI/DG/AESP**, sob SPU Nº 09465841/2019, para avaliar o desempenho da capacidade física dos alunos do Curso de Habilitação a Oficial - **CHO PM/CBMCE/2019**, Grupos 1, 1A, 2, 2A consoante parâmetros de performances e condições mínimas a serem alcançadas pelos discentes do curso em epígrafe.

3. Cursos:

Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**

4. INSTRUTORES/PROFESSORES:

GRUPO	INSTRUTORES	LOCAL DE PROVA
01	Carlos Augusto Teixeira Magalhães	AESPICE
02	Joaquim de Freitas Silva	
03	Jorge Luis Sousa Costa	
04	Kelven Henrique Pereira de Almeida	
05	Antonio Wladimir Bezerra Sombra	
06	Felipe Santiago Barbosa	

5. Veículos/transporte/apoio:

A cargo da coordenação.

6. Quantidade de alunos:

60 (sessenta) alunos (**conforme anexo I**).

7. Equipamento:

Cronômetro, apito, prancheta, eva's, caneta e cones, a cargo da AESPICE.

8. Quantidade de procedimentos:

8.1 DA PROVA PRÁTICA DA COMPONENTE CURRICULAR PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR:

8.1.1 A prova prática da disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** será aplicada a todos os discentes do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**, totalizando **65 (sessenta e cinco) discentes**, divididos em 04 (quatro) subgrupos, que visa aferir a capacidade **FÍSICA** dos discentes ao final da disciplina;

8.1.2 Os discentes terão 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;

8.1.3 As provas valerão cada uma de 0,0 (zero) a 10 (dez) inteiros, sendo a pontuação das provas práticas conforme tabela do **anexo II**. Nas referidas provas

práticas o discente será avaliado de forma individual, sendo pontuada sua nota em cada teste. Ficando da seguinte forma: no **primeiro dia de prova o discente será submetido a dois testes (Abdominal estilo remador e flexão de braço ou barra fixa) que corresponderá a uma única nota, compondo a primeira nota dos testes práticos, conforme média aritmética do somatório dos testes realizados no referido dia, no segundo dia o discente realizará o teste de corrida de 12 minutos, que corresponderá a segunda nota dos testes práticos, compondo a nota do segundo dia de testes práticos. Em conformidade com o Plano de Ação Educacional do Curso, o discente terá 3 (três) notas das quais será feita a média aritmética, sendo uma nota da prova intelectual somado as duas notas dos testes práticos;**

8.1.4 O discente que obtiver média inferior a 7,00 (sete) na disciplina **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** terá resultado não satisfatório e realizará uma segunda tentativa referente às provas práticas em datas posteriores a ser divulgada pela AESP;

8.1.5 Os Parâmetros da Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar, estarão constados no **Anexo II**, da presente Nota de Instrução;

8.1.6 O discente que desejar interpor recurso contra o resultado provisório disporá de 02 (dois) dias após a divulgação do resultado para fazê-lo;

8.1.7 A contagem oficial de tempo da distância percorrida e do número de repetições dos discentes em cada teste (prático) será exclusivamente da equipe de avaliação;

8.1.8 O discente no dia da prova prática deverá comparecer na data, horário e local especificado com o uniforme de Educação Física padrão da Instituição que pertence, podendo utilizar tênis diferenciado para a prática da corrida;

8.1.9 O discente que não estiver em condições de realizar os testes físicos deverá apresentar laudo médico especificando o motivo do impedimento, realizando os testes em data oportuna a ser fixada pela AESPICE.

8.2 DA FORMA DE EXECUÇÃO DOS TESTES

8.2.1 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL (Estilo Remador)

8.2.1.1 O teste terá a duração de **01 (UM) MINUTO** e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

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

- a)** A posição inicial será tomada com o discente deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno como 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 (a) discente 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 estar flexionado (posição sentado), e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida, e sem interrupção, o discente deverá voltar a 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, 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(a) discente estiver no meio à execução, essa repetição não será computada. O avaliador deverá proceder a contagem das repetições em voz alta, deixando de ser contadas aquelas realizadas incorretamente.

8.2.2 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA OU APOIO DE FRENTE

8.2.2.1 TESTE DINÂMICO DE FLEXÃO NA BARRA FIXA, SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO MASCULINO:

- a) Posição Inicial:** o discente posicionar-se-á sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o discente empunhará a barra com as palmas das mãos (**empunhadura livre, PRONADA/SUPINADA**), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo em posição vertical, pernas estendidas, flexionadas e/ou cruzadas, e pés sem estar em contato com o solo;
- b) Execução:** ao comando de “iniciar”, o discente flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo na parte superior da barra. Em seguida, voltar-se-á à posição inicial após extensão completa dos braços. O corpo deverá 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)** Cada avaliador contará em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente realizada pela equipe de avaliação. 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)** Não será permitido apoiar o queixo na barra fixa, tocar os pés no solo, “chutar” o ar no intuito de impulsionar o corpo para ultrapassar a barra e, ao invés de concluir o movimento de extensão dos braços para completar o movimento, simplesmente soltar as mãos após a realização do primeiro movimento.
- e)** Para os alunos que irão realizar o exercício de flexão de braços, a tomada inicial será livre.

8.2.2.2 TESTE DINÂMICO DE APOIO DE FRENTE (04 APOIOS), SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO MASCULINO:

- a) Posição inicial:** o discente posiciona-se sobre o solo, posição de quatro apoios (mãos e pés) tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;
- b) Execução:** ao comando de iniciar, o discente flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 90°, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitido apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;
- c)** A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará “**zero**”;
- d)** A tomada inicial para execução do exercício será livre.

8.2.2.3 TESTE DINÂMICO DE APOIO DE FRENTE (06 APOIOS), SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO FEMININO:

- a) Posição Inicial:** a discente posiciona-se sobre o solo, posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés), tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;
- b) Execução:** ao comando de iniciar, a discente flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 45°, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitido apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;

c) A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará “zero”.

8.2.3 DA CORRIDA DE 12 MINUTOS

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

8.2.3.2 Durante a realização do teste, os discentes não poderão abandonar a pista antes do término da prova, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física, como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc;

8.2.3.3 A execução da prova prática de Educação Física Militar levará em consideração as seguintes observações:

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

b) O discente 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) Quando faltar 01 (um) minuto para o término da prova, será executado 01 (um) silvo de apito no qual informará que apenas restará 01 (um) minuto para o término da prova;

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

g) Ao soar o apito longo encerrando a prova, o discente deverá permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento em sentido transversal da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida.

9. Execução

9.1 LOCAL / DATA / HORÁRIO / GRUPOS:

AESP/CE	07/12/2020	07h00 às 8h40min	Grupo 01
		15h50min às 17h30min	Grupo 02
	08/12/2020	07h00 às 8h40min	Grupo 01
		15h50min às 17h30min	Grupo 02

9.2 UNIFORME

9.2.1 INSTRUTORES: Uniforme padrão dos Instrutores de Educação Física;

9.2.2 DISCENTES: Uniforme de Educação Física padrão da Instituição Militar a qual pertence o discente.

9.3 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;

9.4 A Assessoria Especial do Gabinete providenciará Ofício para o CBMCE solicitando uma ambulância para os dias e horários das provas;

9.5 Os discentes deverão comparecer ao local da avaliação munido de:

9.5.1 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 discente, 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 III**;

9.5.2 No Atestado Médico deverá constar, expressamente, que o discente está apto a realizar esforço físico junto ao Teste de Aptidão Física do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CHO PM/CBMCE/2019;

9.6 Discentes, se do sexo feminino, não poderá estar grávida por ocasião da realização 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);

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

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

9.9 O teste de avaliação que visa avaliar membros superiores, no qual o discente fica facultado em optar por FLEXÃO DE BRAÇO ou FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA, uma vez escolhida e realizada, não terá opção de recorrer ao outro teste na busca de atingir uma melhor NOTA;

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

9.11 Em virtudes da pandemia da COVID-19, sendo obrigatório o uso de mascaras de proteção individual, os candidatos serão orientados que durante a realização dos testes físicos poderão dispensar o uso, somente em quanto estiverem executando os testes.

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

ANEXO I – RELAÇÃO DE ALUNOS
GRUPO 01/01A

ORD.	NOME	VINCULADA
01	LUCIANO RAMOS FAÇANHA FURTADO	PM
02	JOSÉ ÉDSON FERREIRA DOS SANTOS	PM
03	FRANCISCO JOSE DE SOUSA CASTRO	PM
04	WEBNY MYRLON SOMBRA PIRES	PM
05	JOAO DE DEUS DA SILVA NETO	PM
06	NEIVA MARIA DE OLIVEIRA ALMADA GAMA	PM
07	MARCOS ANTONIO NASCIMENTO DA SILVA	PM
08	JOCINALDO DE OLIVEIRA BRAGA	PM
09	JOSE HUMBERTO ANDRADE DO NASCIMENTO	PM
10	PAULO CESAR FRANCISCO DA SILVA	PM
11	ADRIANO LIRA DA SILVA	PM
12	FRANCISCO GERMANO MOTA DO CARMO	PM
13	ROGERIO ASSIS DE ABREU	PM
14	JAIRTON DE ABREU SILVA	PM
15	RAIMUNDO EVERARDO CASTRO DE ALMEIDA	PM
16	ALDENIR DINIZ LIMA	PM
17	EVANDRO DE SOUSA PINHEIRO	PM
18	MARIO CESAR DE SOUZA BRAGA	PM
19	WILLIAM ALVES DA SILVA	PM
20	FRANCISCO JOSE GOMES DA SILVA	PM
21	JAMES DEAN DE HOLANDA	PM
22	DÊNIS MARCONDES RODRIGUES CASTRO	PM
23	JOÃO VIEIRA ALEXANDRE	BM
24	MARIA LUCIENE DUARTE XIMENES	PM
25	REGINALDO DE ARAÚJO LAURENTINO	BM
26	FRANCISCO CARLOS DE PAULA NASCIMENTO	BM
27	ELENILDO MEDEIROS MOTA	BM
28	SILVANO DA SILVA LEMOS	PM

29	ROSELI PEREIRA GUEDES	PM
----	-----------------------	----

GRUPO 02/02A

ORD.	NOME	VINCULADA
01	FRANCISCO JUNIOR PEREIRA	PM
02	ESPERIDIAO NETO PEREIRA DA SILVA	PM
03	JOAO WELLINGTON NUNES DE ASSIS	PM
04	CARLOS ROGERIO ALVES DE SOUSA	PM
05	FRANCIMAR SILVA DE SOUSA	PM
06	LUCILÂNIO CALDAS DA CONCEIÇÃO SANTANA	PM
07	ASTRAGESILO DE ASSIS BARBOSA	PM
08	ANTONIO GILMAR DA SILVA	PM
09	RONALDO PEREIRA PEQUENO	PM
10	JACKSON FABIO VIEIRA DA SILVA	PM
11	JOSE GOMES DE OLIVEIRA	PM
12	EDVARDES BALTAZAR BARREIRA	PM
13	MARCIA FERREIRA DOS SANTOS	PM
14	FRANCISCO CLEILSON CARNEIRO	PM
15	JOSE WASHINGTON LUCENA DE CASTRO	PM
16	ANTONIO MARCIANO MOTA DOS SANTOS	PM
17	ROSILENE QUEIROZ DE LAVOR	PM
18	SISSI NEY GOMES DE LIMA	PM
19	VITÓRIA ENES PIRES	PM
20	ANA CELIA CARNEIRO DA SILVA	PM
21	IVANIR BARBOSA SALES DA SILVA	PM
22	IVANILDO DE SOUSA MOURA	BM
23	FERNANDO ANTÔNIO AMARAL DO NASCIMENTO	BM
24	JOSÉ PEREIRA REBOUÇAS NETO	PM
25	FRANCISCO CARLOS PEREIRA CRUZ	PM
26	CARLOS ALBERTO ROCHA	PM
27	VALTER DE OLIVEIRA	PM
28	FRANCISCO JOSÉ DO NASCIMENTO DE CASTRO	PM
29	RITA MARIA DOS SANTOS SOUSA	PM
30	FRANCISCO MATIAS FILHO	PM

31	LUIZ EDUARDO FERNANDES ALBUQUERQUE	PM
----	------------------------------------	----

ANEXO II – PARÂMETROS

1. CORRIDA DE 12 MINUTOS: ÍNDICE MASCULINO.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NC
Distância em metros	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	3100/+	3000/+	2900/+	2800/+	2700/+	2600/+	2500/+	2400/+	2300/+	2200/+	2100/+	2000/+	1900/+	
	3000/3099	2900/2999	2800/2899	2700/2799	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	
	2900/2999	2800/2899	2700/2799	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	
	2800/2899	2700/2799	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	
	2700/2799	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	
	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	
	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	
	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	
	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	
	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	
	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	
	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	
	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	
	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	
	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	

ÍNDICE FEMININO.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NC
Distância em metros	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	2700	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	
	2600/2699	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	
	2500/2599	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	
	2400/2499	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	
	2300/2399	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	
	2200/2299	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	
	2100/2199	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	
	2000/2099	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	
	1900/1999	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	
	1800/1899	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	
	1700/1799	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	
	1600/1699	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	400/499	
	1500/1599	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	400/499	300/399	
	1400/1499	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	400/499	300/399	200/299	
	1300/1399	1200/1299	1100/1199	1000/1099	900/999	800/899	700/799	600/699	500/599	400/499	300/399	200/299	100/199	

2. TESTE DE ABDOMINAL – REMADOR

ÍNDICE MASCULINO.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NOTA
Repetições em 1 (um) minuto.	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	10,0
	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	32	9,75
	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	32	30	9,50
	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28	9,00
	42	41	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28	26	8,75
	41	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28	26	24	8,50
	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28	26	24	22	8,00
	39	38	37	36	35	34	32	30	28	26	24	22	20	7,50
	38	37	36	35	34	32	30	28	26	24	22	20	18	7,00
	37	36	35	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	6,00
	36	35	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	5,00
	35	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	4,00
	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	3,00
	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	2,00
	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	06	1,00

ÍNDICE FEMININO.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NOTA
Repetições em 1 (um) minuto	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	10,0
	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	28	9,75
	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	28	26	9,50
	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	28	26	24	9,00
	38	37	36	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22	8,75
	37	36	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22	20	8,50
	36	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22	20	18	8,00
	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22	20	18	16	7,50
	34	33	32	31	30	28	26	24	22	20	18	16	14	7,00
	33	32	31	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	6,00
	32	31	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	5,00
	31	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	4,00
	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	06	3,00
	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	06	04	2,00
	26	24	22	20	18	16	14	12	10	08	06	04	02	1,00

3. TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA OU APOIO DE FRENTE – COM 4(QUATRO) APOIOS
ÍNDICE MASCULINO.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NOTA
Número de Repetições.	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	12 barras ou 39 apoios	11 barras ou 38 apoios	10 barras ou 37 apoios	09 barras ou 36 apoios	08 barras ou 35 apoios	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03barras ou 30 apoios	03barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	10,00
	11 barras ou 38 apoios	10 barras ou 37 apoios	09 barras ou 36 apoios	08 barras ou 35 apoios	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	9,75
	10 barras ou 37 apoios	09 barras ou 36 apoios	08 barras ou 35 apoios	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	9,50
	09 barras ou 36 apoios	08 barras ou 35 apoios	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	9,00
	08 barras ou 35 apoios	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	8,75
	07 barras ou 34 apoios	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	8,50
	06 barras ou 33 apoios	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	8,00
	05 barras ou 32 apoios	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	7,50
	04 barras ou 31 apoios	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	7,00
	03 barras ou 30 apoios	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	6,00
	03 barras ou 29 apoios	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	5,00
	03 barras ou 28 apoios	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	4,00
	03 barras ou 24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	3,00
	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	2,00
	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	18 apoios	17 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	1,00

APOIO DE FRENTE - COM 6(SEIS) APOIOS – SOMENTE PARA OS POLICIAIS MILITARES DO SEXO FEMININO ÍNDICE FEMININO - APOIO DE FRENTE – COM 6(SEIS) APOIS.

FAIXA ETÁRIA (em anos)														NOTA
Número de Repetições	18 a 21	22 a 24	25 a 27	28 a 30	31 a 33	34 a 36	37 a 39	40 a 42	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 acima	
	30 apoios	29 apoios	28 apoios	27 apoios	26 apoios	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	10,00
	29 apoios	28 apoios	27 apoios	26 apoios	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	9,75
	28 apoios	27 apoios	26 apoios	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	9,50
	27 apoios	26 apoios	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	9,00
	26 apoios	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	8,75
	25 apoios	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	8,50
	24 apoios	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	8,00
	23 apoios	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	7,50
	22 apoios	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	7,00
	21 apoios	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	6,00
	20 apoios	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	06 apoios	5,00
	19 apoios	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	06 apoios	05 apoios	4,00
	16 apoios	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	06 apoios	05 apoios	04 apoios	3,00
	15 apoios	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	06 apoios	05 apoios	04 apoios	03 apoios	2,00
	14 apoios	13 apoios	12 apoios	11 apoios	10 apoios	09 apoios	08 apoios	07 apoios	06 apoios	05 apoios	04 apoios	03 apoios	02 apoios	1,00

ANEXO III - ATESTADO MÉDICO

ATESTADO MÉDICO

ATESTO, para os devidos fins, que o (a) Sr
(a) _____

_____, portador (a) da Carteira de Identidade nº _____, encontra-se em boas condições de saúde, estando apto (a) para realizar o **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF**, do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**, regulamentado **PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL – PAE Nº 175/2019-COENI/DG/AESP**, sob SPU Nº 09465841/2019.

Fortaleza, ____ de _____ de 2020.

Assinatura/Carimbo do CRM do Médico

Fortaleza-CE, 27 de novembro de 2020.

Antonio Clairton Alves de Abreu

Diretor Geral da AESP|CE