

**NOTA DE INSTRUÇÃO Nº. 006/2015 - CEPRAE/COGEN/AESP/CE**

**1. Finalidade**

Regular as ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de "**EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR**" do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM – Turma I/2015.

**2. Objetivos**

**2.1. Objetivo Geral**

Avaliar a capacidade física dos alunos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM, Grupo 01 ao 06, e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM – Grupo 01, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar.

**2.2. Objetivos Específicos**

- 2.2.1. Cumprir o que estabelece o edital do concurso;
- 2.2.2. Estabelecer parâmetros para a avaliação prática da disciplina;
- 2.2.3. Medir a capacidade física dos alunos;
- 2.2.4. Aplicar notas conforme os parâmetros estabelecidos.

**3. Referências**

3.1. Lei nº. 14.629, de 26 de fevereiro de 2010, regulamentada pelo decreto nº. 31.276, de 13 de agosto de 2013, referentes a matrizes curriculares dos cursos de formação inicial e continuada da Academia Estadual de Segurança Pública – AESP/CE;

3.2. Edital nº. 01/SSPDS/AESP, de 18 de novembro de 2013, que regulamenta o concurso do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM;

3.3. Plano de Ação Educacional dos Cursos de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares, Turma I/2015.

**4. Cronograma de Atividades**

**1ª. ETAPA**

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE 03/03/2015 (Terça-feira) Manhã	07H00	01 CFO/PM	34	TC PM RR Francisco <b>Paulo Neto</b> Maj BM Francisco <b>Weiner</b> L.Rodrigues Cap PM <b>Johnny</b> Dias Mota
	07H45	02 CFO/PM	34	Cap PM <b>Geancarlo</b> Barroso Gomes Cap BM Francisco <b>Cláudio</b> de Oliveira Cap PM Cláudio <b>Sérgio</b> G. de Mesquita
	08H30	03 CFO/PM	36	Cap PM Álvaro Coelho Viana <b>Júnior</b> Cb PM José Océlio Barbosa <b>Martins</b> Sd PM Francisco <b>Hemanuel</b> do N. Mota A.



### 1ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE	15H00	04 CFO/PM	33	TC PM RR Francisco <b>Paulo Neto</b> Maj BM Francisco <b>Weiner</b> L.Rodrigues
03/03/2015	15H45	05 CFO/PM	34	Cap PM <b>Johnny</b> Dias Mota Cap PM <b>Geancarlo</b> Barroso Gomes
(Terça-feira)	16H30	06 CFO/PM	36	Cap BM Francisco <b>Cláudio</b> de Oliveira Cap PM Cláudio <b>Sérgio</b> G. de Mesquita
Tarde	17H15	01 CFO/BM	36	Cap PM Álvaro Coelho Viana <b>Júnior</b> Cb PM José Océlio Barbosa <b>Martins</b> Sd PM Francisco <b>Hemanuel</b> do N. Mota A.

### 2ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE	06H30	01 CFO/PM	34	TC PM RR Francisco <b>Paulo Neto</b> Maj BM Francisco <b>Weiner</b> L.Rodrigues
05/03/2015	07H15	02 CFO/PM	34	Cap PM <b>Johnny</b> Dias Mota Cap PM <b>Geancarlo</b> Barroso Gomes
(Quinta-feira)	08H00	03 CFO/PM	36	Cap BM Francisco <b>Cláudio</b> de Oliveira Cap PM Cláudio <b>Sérgio</b> G. de Mesquita Cap PM Álvaro Coelho Viana <b>Júnior</b> Cb PM José Océlio Barbosa <b>Martins</b> Sd PM Francisco <b>Hemanuel</b> do N. Mota A.

### 2ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE	15H00	04 CFO/PM	33	TC PM RR Francisco <b>Paulo Neto</b> Maj BM Francisco <b>Weiner</b> L.Rodrigues
05/03/2015	15H45	05 CFO/PM	34	Cap PM <b>Johnny</b> Dias Mota Cap PM <b>Geancarlo</b> Barroso Gomes
(Quinta-feira)	16H30	06 CFO/PM	36	Cap BM Francisco <b>Cláudio</b> de Oliveira Cap PM Cláudio <b>Sérgio</b> G. de Mesquita
Tarde	17H15	01 CFO/BM	36	Cap PM Álvaro Coelho Viana <b>Júnior</b> Cb PM José Océlio Barbosa <b>Martins</b> Sd PM Francisco <b>Hemanuel</b> do N. Mota A.

## 5. Participantes

Todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM, totalizando 207 (duzentos e sete) candidatos, e todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM, totalizando 36 (trinta e seis) candidatos.

## 6. Uniformes

**6.1. Dos Alunos** - O uniforme será o utilizado para as instruções da disciplina de Educação Física Militar da AESP/CE;

**6.2. Dos Instrutores Avaliadores** – Fardamento será o de Educação Física da Instituição de origem;

## **7. Coordenação e equipe de apoio**

A prova de avaliação prática da disciplina de Educação Física Militar para os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares será coordenada pelo TC PM RR Francisco **Paulo Neto** – Orientador da CEPRAE e auxiliado pelo Cap PM **Johnny** Dias Mota – Supervisor do NUF, os quais requisitarão à Direção da AESP/CE os recursos materiais e humanos necessários para realização das tarefas.

## **8. Da Prova prática da disciplina de Educação Física Militar**

**8.1.** A prova prática da disciplina de Educação Física Militar, de caráter eliminatório e classificatório, será aplicada com todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares, e visa aferir a capacidade física dos alunos ao final da disciplina.

**8.2.** A avaliação da capacidade física será composta pelos seguintes testes, que serão realizados na seguinte ordem:

### **a) 1º. Dia**

– Flexão abdominal e corrida de 50 metros rasos para os candidatos Policiais Militares;

\_ Flexão abdominal e 50 metros de natação para os candidatos Bombeiros Militares.

### **b) 2º. Dia**

– Flexão de braço na barra fixa e/ou flexão de braço sobre o solo e corrida de 12 minutos para todos os candidatos.

**8.3.** Os candidatos terão apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os casos fortuitos como quedas, escorregões e outras situações excepcionais serão analisadas de imediato pela comissão avaliadora.

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

**8.5.** Será reprovado na prova prática de Educação Física Militar e eliminado do concurso público o candidato que obtiver nota inferior a 7,00 (sete) na média final da disciplina. Caso o candidato não consiga atingir a média na primeira tentativa, realizará uma segunda tentativa em data a ser definida pela AESP/CE;

**8.6.** Os parâmetros para avaliação da disciplina estão definidos no Anexo I da presente Nota de Instrução.

**8.7.** O candidato que desejar interpor recursos contra o resultado provisório da prova prática de Educação Física Militar disporá de **dois dias** úteis após divulgação do resultado para fazê-lo.

**8.8.** A contagem oficial de tempo, da distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será, exclusivamente, a realizada pela banca.

**8.9.** O candidato deverá comparecer na data, horário e local especificado com o uniforme de Educação Física da AESP/CE, podendo utilizar o tênis diferenciado para prática da corrida;

**8.10.** Antes do início das provas, o candidato deverá apresentar um documento de identificação oficial com foto;

**8.11.** 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 AESP/CE.

## **9. Da forma de execução dos testes**

### **9.1. Teste de flexão abdominal**

**9.1.1.** O teste terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

**9.1.2.** A metodologia para a preparação e a 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, 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 deverão tocar o solo, o quadril deverá ser 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 em meio à execução, essa repetição não será computada. O avaliador deverá proceder a contagem das repetições em voz alta, deixando de contar aquelas realizadas incorretamente.

### **9.2. Teste de natação**

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

**9.2.2.** A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

- a) Ao comando “**em posição**”, o candidato deverá posicionar-se em pé fora da piscina;
- b) Ao silvo de apito, o candidato deverá saltar na piscina e nadar 50 metros em nado livre no menor tempo possível;
- c) O teste de natação será realizado na piscina de 50 metros, não sendo permitido apoiar-se na borda lateral ou raias, tocar o fundo da piscina ou receber ajuda física durante à prova;
- d) Não será permitido utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação;
- e) A chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.

### **9.3. Teste de corrida de 50 metros rasos**

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

**9.3.2.** 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 antero-posterior das pernas e com o pé da frente o mais próximo possível da linha de partida sem tocá-la;
- c) No momento em que o examinador emitir o comando “**atenção**”, o candidato deverá se preparar para a largada. O examinador dará a largada através de um silvo de apito, quando então, o candidato começará a correr e o 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.

### **9.4. Teste de flexão na barra fixa ou apoio de frente**

**9.4.1.** 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 em pronação), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na 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 irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente a 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 barra 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, após 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 para ultrapassar a barra, cruzar as pernas, elevar demasiadamente os pés à frente ou encolhê-los no intuito de levar vantagem.

#### **9.4.2.** Teste estático na barra fixa, somente para as candidatas do sexo feminino:

**a) Posição inicial:** a candidata posiciona-se sob à barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “**em posição**”, a candidata empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), 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 o 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 seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista.

#### **9.4.3.** Teste dinâmico de apoio de frente (04 apoios), somente para candidatos do sexo masculino:

**a) Posição Inicial:** o candidato posiciona-se sob o solo, posição de quatro apoios (mãos e pés) tocando o solo, corpo na posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros.

**b) Execução:** ao comando de iniciar, o candidato flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição de 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”.

**9.4.4.** Teste dinâmico de apoio de frente (06 apoios), somente para candidatas do sexo feminino:

**a) Posição Inicial:** a candidata posiciona-se sob o solo, posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés) tocando o solo, corpo na posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros.

**b) Execução:** ao comando de iniciar, a candidata flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição de 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”.

## **9.5. Da corrida de 12 minutos**

**9.5.1.** A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESP/CE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 100 em 100 metros.

**9.5.2.** Durante à 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.).

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

**a)** Será considerada distancia 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 fora da pista;

- c) Os comandos para 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 início e término da prova;
- e) Quando faltar 01 minuto para término da prova, será dado um silvo breve de apito, para que os candidatos tenham ciência da aproximação do final da prova;
- f) Ao passar pela linha de início do local da prova, o candidato declinará seu número para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;
- g) Ao soar um apito longo encerrando a prova, o candidato deve permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento para a parte lateral da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida;

## **10. Prescrições Diversas**

**10.1.** Os casos omissos serão resolvidos pela CEPRAE/CEFOP/COGEN, em consonância com a Direção Geral da AESP/CE.

Fortaleza-CE, 24 de fevereiro de 2015.

**FRANCISCO PAULO NETO – TC PM RR**  
Orientador da CEPRAE  
M. F. nº. 020.417-1-5

**APROVO:**

---

**DOUGLAS AFONSO RODRIGUES DA SILVA – TC PM**  
Coordenador Geral de Ensino e Instrução da AESP/CE

**HOMOLOGO:**

---

**JOSÉ HERLÍNIO DUTRA – CEL QOPM**  
Diretor Geral da AESP/CE