



**POLÍCIA MILITAR DO PIAUÍ
COMANDO DE POLICIAMENTO ESPECIALIZADO
BATALHÃO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS**



EDITAL Nº 001/P3/BOPE/2025

CURSO FORÇA TÁTICA – CFT

1. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

O Processo Seletivo Interno será coordenado pela Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa da PMPI (DEIP), através do BOPE.

1.1 ETAPAS

O processo seletivo constará de três etapas: Inscrição, inspeção de saúde e Teste de Aptidão Física.

1.2 DAS VAGAS

Será realizado duas edições com **65 (sessenta e cinco) vagas** cada, totalizando 130 (cento e trinta) vagas para os Policiais Militares do Comando de Policiamento Metropolitano – CPM.

1.3 INSCRIÇÕES

1. Período: **17 a 26 de novembro de 2025 (até às 13:00)**
2. As inscrições serão realizadas através do e-mail: comandometropolitanopmpi@gmail.com, devendo o candidato anexar mídia da ficha de inscrição devidamente preenchida, termo de responsabilidade assinado e RGPM.
3. A homologação das inscrições será realizada pela DEIP.
4. A confirmação da inscrição do candidato ficará condicionada ao preenchimento de todos os requisitos após análise de todos os documentos exigidos;
5. Os candidatos terão o prazo de 24 horas, a partir da divulgação da confirmação das inscrições para solicitar o motivo do indeferimento da inscrição. A contar do dia imediato à divulgação do motivo do indeferimento, o candidato terá o prazo 12 horas para interpor o recurso ao presidente da Comissão, a qual terá o prazo de 24 horas para deferir ou não este recurso administrativo;

1.4 DOS REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO

1.4.1 Para **oficiais**, são requisitos necessários:

- a) Estar, no máximo, no posto de Capitão;
- b) Ser do sexo masculino ou feminino;
- c) Estar no efetivo exercício de função Policial Militar;
- d) Não estar respondendo a **Conselho de Justificação**;
- e) Não se encontrar em licença para tratamento de interesse particular;
- f) Não estar em cumprimento de pena por sentença condenatória com pena privativa de liberdade ou em gozo de “sursis”;
- g) Certidão que comprove não estar em gozo de Licença especial (L.E), Licença para Tratar de Interesse Particular (L.T.I.P), Licença para Tratamento de Saúde de Pessoa da Família (L.P.S.P.F) ou Dispensa Médica;
- h) Enviar a ficha de inscrição devidamente preenchida em PDF.
- i) Ter no mínimo 01 (um) ano de efetivo serviço policial militar.

1.4.2 Para **praças**, são requisitos necessários:

- a) Ser do sexo masculino ou feminino;
- b) Estar no mínimo **no comportamento bom**, devendo apresentar no ato da inscrição a certidão do comando da respectiva Unidade comprovando tal condição;
- c) Estar no efetivo exercício de função Policial Militar, na área operacional;
- d) Não estar respondendo a **Conselho de Disciplina**;
- e) Não se encontrar em licença para tratamento de interesse particular e/ou Licença Maternidade;
- f) Não estar em cumprimento de pena por sentença condenatória com pena privativa de liberdade ou em gozo de “sursis”;
- g) Certidão que comprove não estar em gozo de Licença especial (L.E), Licença para Tratar de Interesse Particular (L.T.I.P), Licença para Tratamento de Saúde de Pessoa da Família (L.P.S.P.F) ou Dispensa Médica;
- h) Enviar a ficha de inscrição devidamente preenchida em PDF.
- i) Ter no mínimo 01 (um) ano de efetivo serviço policial militar.

1.4.3 – Das Certidões dos Candidatos

Os candidatos deverão encaminhar ao CPM **até o dia 26 de novembro de 2025** as seguintes certidões:

- a) Certidão negativa de antecedentes criminais da justiça estadual comum e militar;
- b) Certidão negativa de antecedentes criminais da justiça federal;
- c) Certidão que comprove não estar respondendo a procedimentos administrativos por fatos ofensivos ao decoro da classe, à dignidade policial militar e que cause descrédito da corporação.

1.5 PROCESSO SELETIVO

O processo seletivo será realizado por etapas, ficando cada etapa condicionada a realização com aproveitamento da etapa anterior, conforme segue:

- 1ª Etapa: Inscrições – conforme item 1.3 deste edital;

- 2ª Etapa: avaliação médica

a) Exames de Saúde: Os exames de saúde abaixo elencados, deverão ser providenciados pelo candidato, por meio de rede conveniada ou particular, e devem ser obrigatoriamente apresentados na Junta Médica da PMPI;

b) Os exames médicos referentes a cada candidato, descritos no quadro abaixo (CRITÉRIOS MÉDICOS), deverão ser apresentados na Junta Médica da PMPI;

c) Não serão aceitos exames fora do padrão estabelecido abaixo. Cumpre salientar que qualquer alteração (manipulação, adulteração ou rasura) no resultado de exame, pelo candidato, será desligado do critério de seleção, podendo ser responsabilizado penal e administrativamente por sua conduta.

d) Os Candidatos da PMPI que já tenham apresentado exames exigidos para Promoção / Periódico à Junta Médica PMPI, e que estejam dentro do prazo de validade, conforme Art. 5º da Portaria Nº001-DS/PMPI, de 09 de janeiro de 2025, não necessita realizar novos exames. Art. 5º A validade de exames, caso não haja nenhuma alteração, consiste nos seguintes prazos: Exames laboratoriais: 3 meses; Teste ergométrico: 6 meses; Eletrocardiograma: 6 meses.

ORDEM	CRITÉRIOS MÉDICOS
01	Exame Ergométrico (com laudo, realizado dentro do prazo de 180 dias) - SOMENTE para candidatos com idade acima de 45 anos
02	Hemograma completo
03	Beta HCG NEGATIVO (policiais femininas)
04	Eletrocardiograma (com laudo, realizado dentro do prazo de 180 dias) - para candidatos com idade abaixo de 45 anos
05	Atestado de aptidão para realização de atividades físicas intensas

- 3ª Etapa: Teste de Aptidão Física:

Todos os candidatos deverão realizar o TAF, que terá caráter eliminatório e classificatório, sendo composto das seguintes etapas:

1. Abdominal em 60 (sessenta) segundos;
2. Flexão na Barra Fixa (MASCULINO) e teste de isometria (FEMININO);
3. Corrida de 12 minutos;
4. Flexão de braço no solo;
5. Deslocamento em meio liquido de 50m, em 3 (três) minutos (**APTO ou INAPTO**).

OBSERVAÇÃO.:

- a) Somente poderá realizar o TAF o candidato julgado “APTO” em inspeção de saúde, conforme ata de inspeção de saúde;
- b) O candidato que não alcançar o índice mínimo previsto para os exercícios, conforme ANEXO C deste edital, será desclassificado e estará eliminado da seleção;
- c) O candidato terá direito **a uma tentativa para realização de cada exercício**. Não sendo alcançado o índice mínimo para cada teste, poderá o candidato, repeti-lo uma única vez, imediata e obrigatoriamente após a realização do exercício por todos os outros candidatos, onde não alcançando os índices mínimos será automaticamente desclassificado e impedido de continuar o processo seletivo;
- d) Os Testes de Abdominal, flexão na barra fixa, flexão de braços, corrida 12min, terão caráter eliminatório e classificatório, obedecendo a tabela de pontuação constante do ANEXO C;
- e) O candidato deve obter nota 05 (cinco), como pontuação mínima, nos exercícios 1. Abdominal em 60 (sessenta) segundos; 3. Corrida de 12 minutos e 4 Flexão de braço no solo, previsto na 3ª Etapa Teste de Aptidão Física, item 1.5;

- f) Será considerado APTO o candidato que ao final do TAF obtiver média simples entre os exercícios 1, 3 e 4, previsto na 3ª Etapa Teste de Aptidão Física, item 1.5, igual ou superior a 6,0 (seis).
- f) A pontuação obtida em cada exercício será mensurada de acordo com a tabela constante do ANEXO C deste edital;
- g) O resultado do TAF Será publicado em BOL da PMPI, bem como no site institucional;

2. EXECUÇÃO:

Nº DE EDIÇÃO	Nº DE VAGAS	DISTRIBUIÇÃO DAS VAGAS	PERÍODO - PREVISÃO	LOCAL DE EXECUÇÃO
1ª EDIÇÃO	65	COMANDO DE POLICIAMENTO METROPOLITANO - CPM	Inscrição: 17/11 até às 13h do dia 26/11/25 JMS: 01/12 a 11/12/25 TAF: 15/12 a 18/12 Início do Curso: 05/01/26 Termino do Curso: 25/01/26	BOPE/CEFAP (TERESINA)
2ª EDIÇÃO	65	COMANDO DE POLICIAMENTO METROPOLITANO - CPM	Inscrição: 17/11 até às 13h do dia 26/11/25 JMS: 01/12 a 11/12/25 TAF: 15/12 a 18/12 Início do Curso: 02/02/26 Termino do Curso: 22/02/26	BOPE/CEFAP (TERESINA)

Observação: O TAF será realizado na mesma data para todos os candidatos.

2.1 O curso terá a duração de **21 (vinte e um) dias**, sendo ministrado nos turnos matutino e vespertino, e, eventualmente, no turno noturno e aos finais de semana conforme necessidade e avaliação da equipe de Coordenação.

2.2 A carga horária será de 200 (duzentas) horas-aulas de instrução prático-teóricas, na modalidade presencial e com dedicação única e exclusiva ao curso;

2.3 As datas previstas para a realização deste curso poderão sofrer alterações conforme orientações do Comando-Geral, do Comando de Policiamento Especializado (CPE), sendo passíveis de ajustes a qualquer tempo por determinação superior ou por necessidades administrativas.

3. MATRICULA

Serão matriculados os candidatos melhor classificados, observando-se a ordem decrescente de pontos alcançados no teste de aptidão física, respeitados a quantidade de vagas previstas neste edital e que preencher os requisitos e documentações exigidos do item 1.4. Em caso de empate, será utilizada a hierarquia (Posto/Graduação) como critério de desempate.

4. DAS ATRIBUIÇÕES

- a)** O Comando de Policiamento Metropolitano-CPM deverá receber as inscrições dos seus respectivos Policiais Militares;
- b)** O CPM deve encaminhar a relação para a DEIP para homologação das inscrições;
- c)** A DEIP encaminhará as relações dos inscritos para a JMS;
- d)** A JMS encaminhará para a DEIP a relação dos candidato APTOS para realização do TAF;
- e)** A DEIP deverá nomear a Comissão do BOPE para a avaliação do TAF. Não podem participar da Comissão e das Bancas Examinadoras dos TAF's, os policiais que tiverem cônjuge, companheiro, ou parente consanguíneo ou afim em linha reta ou colateral, até o 3º (terceiro) grau, inscrito no Curso;
- f)** A comissão deverá confeccionar a Ata com os resultados e encaminhar para a DEIP a relação dos candidatos aptos para a homologação das matrículas.
- g)** O Comando de Policiamento Especializado – CPE deverá supervisionar o processo de seleção e execução das edições do CFT, bem como solicitar apoio a outros órgão caso seja necessário.
- h)** Após a homologação das matrículas a DEIP deverá encaminhar a relação dos candidatos matriculados ao CPE e ao CPM;
- i)** A formação das turmas será de responsabilidade do Comando de Policiamento Metropolitano – CPM, o qual deve priorizar a manutenção do serviço policila militar das unidades do CPM envolvidas no certame;
- j)** O CPM após a formação das turmas deverá encaminhar a relação dos candidatos que formarão a 1ª edição e a 2ª edição do CFT ao CPE.

5. CRONOGRAMA DO CURSO

DATA	HORÁRIO	LOCAL	EVENTO
17/11/25 (Segunda-feira)	07h00	CPM	1ª ETAPA- Período de Inscrições (INÍCIO)
26/11/25 (Quarta-feira)	13h00		1ª ETAPA- Período de Inscrições (TÉRMINO)
27/11/25 (Quinta-Feira)	08h00 às 12h00	DEIP	Homologação das Inscrições
01/12 e 11/12/2025	08h00 às 13h00	JMS/HPM	2ª ETAPA- Inspeção de Saúde
12/12/2025	18h00	DEIP	Divulgação do Resultado dos Exames de Saúde e Convocação para realização do Teste de Aptidão Física (TAF)
15/12 a 18/12/2025	07h00 às 13h00	BOPE	3ª ETAPA- Realização do Teste de Aptidão Física (TAF)
19/12/2025	13h00	DEIP/ BOPE	Divulgação do Resultado do Teste de Aptidão Física (TAF)
22/12/2025	08h00 às 13h00	DEIP	Realização e Homologação das Matrículas
05/01/25 (Segunda-feira)	07h00	BOPE	Início do Curso (1ª Edição)
25/01/25 (Domingo)	08h00	BOPE	TÉRMINO (1ª Edição)
02/02/26 (Segunda-feira)	07:00	BOPE	Início do Curso (2ª Edição)
22/02/26 (Domingo)	08h00	BOPE	TÉRMINO (2ª Edição)

6. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- a)** As despesas individuais, como transporte, alimentação e hospedagem, relativas à participação no Curso de Força Tática – CFT/PMPI/2025, serão de responsabilidade exclusiva dos alunos, não cabendo às suas respectivas unidades de origem qualquer direito a indenizações ou ressarcimento de custos de qualquer natureza.
- b)** O regime de instrução do Curso de Força Tática é de semi-internato, ficando a liberação dos alunos, condicionada ao rendimento dos mesmos e a deliberação da Coordenação do Curso;
- c)** Os alunos assinarão um Termo de Responsabilidade constado no anexo “B” deste edital;
- d)** O enxoval do aluno é INDIVIDUAL e de responsabilidade de cada candidato matriculado no Curso de Força Tática;

ANEXO “A”
CURSO FORÇA TÁTICA – FT/2025
FICHA DE INSCRIÇÃO

Informações do Candidato			
Nome Completo:			
Posto/Grad.:		Tel. Contato:	
Mat.:		Email:	
Lotação:		Tempo de serviço:	Data de nascimento:
Informações Administrativas do Candidato			
Nº	Requisitos	Sim	Não
01	Está no desempenho de função policial militar?		
02	Se do sexo feminino, não está no período de gestação?		
03	Encontra-se em gozo de Licença Especial (L.E), para tratar de interesse particular (LTIP), para tratamento de saúde de pessoa da família (LPSPF), ou com dispensa médica?		
04	Encontra-se frequentando curso interno ou externo, seja ou não do interesse da corporação?		
05	Encontra-se em cumprimento de pena de suspensão de cargo ou função prevista no Código Penal Militar?		
06	Encontra-se em cumprimento de sentença condenatória transitada em julgada, com pena privativa de liberdade ou em gozo de sursis?		
07	Encontra-se respondendo à averiguação, sindicância, IPM ou processo judicial ofensivo ao decoro da classe, à dignidade policial militar e que causa descrédito a corporação ou ter sido condenado por crime ou contravenção nas condições acima previstas?		
08	Encontra-se com restrição para porte de armas?		
09	Encontra-se com restrições psicológicas para o desempenho da atividade policial militar?		
10	Possui plano de saúde? Se sim, qual? _____		
<p>Declaro, formal e expressamente, a veracidade das informações acima prestadas, para os devidos fins, e a total ciência das normas contidas no edital que regula o processo seletivo para o CFT-PMPI/25, bem como o integral cumprimento das regras nele contidas, sob pena de cometer o crime previsto no art. 312 do Código Penal Militar e art. 299 do Código Penal Brasileiro e ter a inscrição indeferida.</p> <p>Teresina-PI, _____ de _____ de 2025.</p> <p style="text-align: center;">_____ (assinatura do candidato-posto/grad RG)</p>			

ANEXO “B”

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ RGPM nº _____,
Matricula nº _____, CPF nº _____, na qualidade policial
militar, lotado (a) na _____, tendo plena capacidade e consciência de
minhas responsabilidades, declaro para os devidos fins, o que segue:

Aptidão Física e de Saúde: Declaro, sob as penas da lei, que não me encontro em gozo de licença para tratamento de saúde e que me encontro em condições físicas e de saúde plenamente satisfatórias para a participação no Curso de Força Tática – CFT PMPI/2025, estando apto(a) para o desempenho das atividades inerentes ao referido curso, de acordo com as exigências de minha respectiva instituição.

Voluntariedade: Declaro, ainda, que minha participação no referido curso é de caráter voluntário, sendo minha decisão pessoal, livre de qualquer coação ou constrangimento, com plena ciência das responsabilidades e obrigações que me são atribuídas pelo curso e pelas normas que o regem.

Responsabilidade: Assumo total responsabilidade pelas consequências que possam advir do descumprimento das regras e diretrizes estabelecidas para a participação no curso, especialmente no que diz respeito à segurança, disciplina e ao cumprimento das orientações da equipe instrucional e da Coordenação do curso.

Isenção de Responsabilidade: Isento de responsabilidade a Coordenação do Curso de Força Tática – CFT PMPI/2025, por quaisquer eventuais acidentes ou complicações que possam surgir durante o estágio, desde que não sejam decorrentes de negligência ou omissão da parte responsável pela organização do curso.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente Termo de Responsabilidade, ciente de suas implicações legais.

Teresina, _____, de _____ de 2025.

Assinatura

ANEXO “C”

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

1- PROTOCOLO MASCULINO

P R O V A S				PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Flexão barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	> 41
Distancia em metros	Repetições	Repetições	Repetições					
1.600	03 (Três) REPETIÇÕES	6	16					1
1.650		8	18				1	1,5
1.700		10	20			1	1,5	2
1.750		12	22		1	1,5	2	2,5
1.800		14	24	1	1,5	2	2,5	3
1.850		16	26	1,5	2	2,5	3	3,5
1.900		18	28	2	2,5	3	3,5	4
1.950		20	30	2,5	3	3,5	4	4,5
2.000		22	32	3	3,5	4	4,5	5
2.050		24	34	3,5	4	4,5	5	5,5
2.100	03 (Três) REPETIÇÕES	26	36	4	4,5	5	5,5	6
2.150		28	38	4,5	5	5,5	6	6,5
2.200		30	40	5	5,5	6	6,5	7
2.250		32	42	5,5	6	6,5	7	7,5
2.300		34	44	6	6,5	7	7,5	8
2.350	03 (Três) REPETIÇÕES	36	46	6,5	7	7,5	8	8,5
2.400		38	48	7	7,5	8	8,5	9
2.450		40	50	7,5	8	8,5	9	9,5
2.500		42	52	8	8,5	9	9,5	10
2.550		44	54	8,5	9	9,5	10	
2.600		46	56	9	9,5	10		
2.650		48	58	9,5	10			
2.700		50	60	10				

1. Prova de deslocamento 50m em meio liquido em estilo livre, com sunga de banho, no tempo máximo de 3 (três) minutos. É vedado apoiar o pé no fundo, ou ainda segurar na borda da piscina ou raias, ou usar de outro artifício como meio de descanso durante a prova. Será considerado **APTO os cadidatos que conseguirem e INAPTO os cadidatos que não conseguirem o deslocamento no tempo previsto.**
2. O teste de Barra Fixa será realizado por todos os candidatos do sexo masculino, **sendo apenas 03 repetições, sendo considerado INAPTO os candidatos que não conseguirem o índice, conforme anexo “E”, deste edital.**
3. O candidato deve obter nota 05 (cinco), como pontuação mínima, e será considerado APTO o candidato que ao final do TAF obtiver média simples entre os exercícios 1, 3 e 4, previsto na 3ª Etapa Teste de Aptidão Física, item 1.5, igual ou superior a 6,0 (seis).
4. Deverá o candidato apresentar atestado de aptidão para realização de atividades físicas intensas no dia do TAF.

2- PROTOCOLO FEMININO

P R O V A S				PONTOS POR FAIXA ETARIAS				
Correr 12 min	Isometria Barra	Apoio de frente	Flexão abdômen	até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	> 41
Distância em metros	segundos	repetições	repetições					
1.400	até 8.0		6					1
1.450	até 9.0		8				1	1,5
1.500	até 10.0	2	10			1	1,5	2
1.550	até 11.0	4	12		1	1,5	2	2,5
1.600	até 12.0	6	14	1	1,5	2	2,5	3
1.650	até 13.0	8	16	1,5	2	2,5	3	3,5
1.700	até 14.0	10	18	2	2,5	3	3,5	4
1.750	até 15.0	12	20	2,5	3	3,5	4	4,5
1.800	até 16.0	14	22	3	3,5	4	4,5	5
1.850	até 17.0	16	24	3,5	4	4,5	5	5,5
1.900	até 18.0	18	26	4	4,5	5	5,5	6
1.950	até 19.0	20	28	4,5	5	5,5	6	6,5
2.000	até 20.0	22	30	5	5,5	6	6,5	7
2.050	até 21.0	24	32	5,5	6	6,5	7	7,5
2.100	até 22.0	26	34	6	6,5	7	7,5	8
2.150	até 23.0	28	36	6,5	7	7,5	8	8,5
2.200	até 24.0	30	38	7	7,5	8	8,5	9
2.250	até 25.0	32	40	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300	até 26.0	34	42	8	8,5	9	9,5	10
2.350	até 27.0	36	44	8,5	9	9,5	10	
2.400	até 28.0	38	46	9	9,5	10		
2.450	até 29.0	40	48	9,5	10			
2.500	até 30.0	42	50	10				

1. Prova de deslocamento 50m em meio líquido em estilo livre, com traje de banho, no tempo máximo de 3 (três) minutos. É vedado apoiar o pé no fundo, ou ainda segurar na borda da piscina ou raia, ou usar de outro artifício como meio de descanso durante a prova. Será considerado **APTO os cadidatos que conseguirem e INAPTO os cadidatos que não conseguirem o deslocamento no tempo previsto.**

2. No teste isométrico, a pontuação será conforme tabela e idade da candidata, observar **Anexo “E”, deste edital.**

3. O candidato deve obter nota 05 (cinco), como pontuação mínima, e será considerado APTO o candidato que ao final do TAF obtiver média simples entre os exercícios 1, 3 e 4, previsto na 3ª Etapa Teste de Aptidão Física, item 1.5, igual ou superior a 6,0 (seis).

4. Ficam proibidos de fazer o TAF os candidatos femininos que estiverem em período gestacional devidamente comprovado e atestado pela Junta Médica, bem como no período de resguardo, assim como recomendação médica de que estão inaptos a realizarem o curso.

5. Deverá o candidato apresentar atestado de aptidão para realização de atividades físicas intensas no dia do TAF.

ANEXO “D”

ATRIBUIÇÕES GERAIS

CPM	<ul style="list-style-type: none">- Deve realizar a Coordenação administrativa do CFT- Deve receber as inscrições dos seus respectivos Policiais Militares;- Deve encaminhar a relação para a DEIP para homologação das inscrições;- Deve formar as turmas que participarão da 1ª e 2ª edição e encaminhar ao CPE;
CPE	<ul style="list-style-type: none">- Deve supervisionar o processo de seleção e execução das edições do CFT, bem como solicitar apoio a outros órgão caso seja necessário.
DEIP	<ul style="list-style-type: none">- Deve encaminhar as relações dos inscritos para a JMS;- Deve nomear a comissão do BOPE para a avaliação do TAF.- Deve homologar as inscrições dos candidatos APTOS;- Deve homologar as matrículas dos candidatos APTOS para a realizar o curso e encaminhar a relação dos candidatos matriculados ao CPE e ao CPM;
JMS	<ul style="list-style-type: none">- Deve realizar a inspeção de saúde dos candidatos inscritos;- Deve encaminhar para a DEIP a relação dos candidato APTOS para realização do TAF;
BOPE	<ul style="list-style-type: none">- Deve realizar o TAF e confeccionar ata com os resultados e encaminhar para a DEIP a relação dos candidatos APTOS para a homologação das matrículas- Deve realizar a Coordenação e condução do Curso de Força Tática 1ª e 2ª edição.

ANEXO “E”

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

a) Abdominal tipo supra com pernas flexionadas

Execução: Em decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em aproximadamente 90°, os antebraços cruzados na parte anterior do tórax com as palmas das mãos sobre a parte anterior dos ombros; os pés ficam um do lado do outro com abertura próxima a dos ombros. Os pés serão segurados por uma pessoa da comissão de avaliação para não perder contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo e as mãos permanecendo em contato com os ombros durante toda a realização da prova. Realiza-se o movimento de contração da musculatura abdominal, elevando o tronco ao mesmo tempo em que se elevam os braços até o nível que há contato dos cotovelos com o quadríceps e depois retorna à posição inicial, tocando toda a área de teste como pelo menos a metade superior das escápulas. Os olhos deverão estar fixos para frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o sempre relaxado. Deverá ser executado o maior número de repetições no tempo de 01 minuto.

b) Flexão de braços na barra fixa (3 repetições)

Execução: Realizar flexões na barra com empunhadura direta (pronação), sem tempo, exercícios ininterruptos. 03 (três) repetições. Uniforme de educação física. Uma tentativa, após assumir a posição inicial, o avaliado tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente (repetições). Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início de flexão. É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá, de nenhuma forma, tocar os pés no solo ou apoiá-lo em qualquer lugar. O queixo do avaliado deve ultrapassar o nível da barra no momento de executar o movimento de flexão dos cotovelos (subida). Não serão permitidos movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova. Não é permitido que o avaliado encoste o queixo na barra. Os movimentos não executados completamente ou executados de forma incorreta não serão considerados, para efeitos de contagem. Não será permitido nenhum tipo de apoio com os pés.

c) Teste de Isometria na Barra Fixa

Tem a finalidade de aferir a força muscular de membros superiores e cintura escapular através do desempenho em sustentar, durante o maior tempo possível, o corpo com o queixo acima do nível da barra fixa horizontal; A avaliada deverá segurar a barra com ambas as mãos, estando

os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em (extensão ou flexionado) sem contato dos pés com o solo, a posição da pegada é pronada e correspondente à distância bi-acromial (largura dos ombros); A avaliada poderá ser auxiliada para a adoção da posição inicial isso fica a critério da mesma, os quadris e joelhos deverão estar em (extensão ou flexionado) durante todo transcorrer do teste;

Execução: Ao silvo do apito ou comando de voz o auxílio será retirado e a avaliada deverá manter-se nesta posição pelo tempo máximo que conseguir, a avaliada deverá sustentar o peso do próprio corpo, durante o maior tempo possível, mantendo o queixo acima do nível da barra, o tempo é registrado em minuto, segundo e centésimo de segundo: Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento a avaliada poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício; Não será permitido utilizar os seguintes movimentos acessórios durante o período de isometria: flexão e extensão dos membros superiores e inferiores (pedalada), ou qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico; Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo da avaliada com quaisquer objetos ou auxílios; O queixo da avaliada não pode tocar ou ficar abaixo da linha da barra e não poderá apoiar-se nas bases laterais da mesma; A pontuação relativa ao tempo de execução do exercício está mensurada no Anexo “C”.

d) Flexão e extensão de braço sobre o solo - Apoio de frente

Execução da prova masculina: inicia-se em decúbito ventral, com os braços estendidos paralelamente à frente do corpo e mãos espalmadas e apoiadas sobre a área de teste, pés unidos apoiados sobre a área de teste; flexiona-se os braços num ângulo de 90º graus, aproximando o troco do solo, movimenta-se o corpo alinhando os cotovelos com a linha dos ombros, retornando à posição inicial, caracterizando, assim, 1 execução. Deve-se manter o corpo estendido, tenso, como se tivesse uma linha reta do calcanhar até o ombro. Não haverá limite de tempo.

Execução da prova feminina: inicia-se em decúbito ventral, com os braços estendidos paralelamente à frente do corpo e mãos espalmadas e apoiadas sobre a área de teste, joelhos unidos apoiados sobre a área de teste, fazendo uma linha reta até a linha dos ombros. Flexiona-se os braços num ângulo de 90º graus, aproximando o tronco da área de teste, movimentando o corpo e alinhando os cotovelos com a linha dos ombros, retornando a posição inicial, assim, caracterizando 1 execução. Deve-se manter o corpo estendido, tenso, como se tivesse uma linha reta dos joelhos até o ombro. Não haverá limite de tempo.

e) Corrida de 12 (doze) minutos

Execução: na posição inicial de pé, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito, comando de voz ou dispositivo sonoro; O avaliado deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos; Poderá haver, ou não, interrupção ou modificação no ritmo da corrida, sendo opção do avaliado escolher a melhor estratégia a fim de atingir seu objetivo. O avaliado só poderá deslocar-se no sentido indicado pela Comissão de Educação Física; O avaliado não poderá dar ou receber auxílios, líquidos ou alimentos durante a execução do exercício; O tempo oficial da prova será controlado pelo cronômetro da Comissão do BOPE, sendo o único que servirá de referência para o início e término da prova; Orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o candidato não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova; A distância percorrida pelo avaliado, a ser considerada oficialmente, será somente a aferida pela Comissão; O avaliado deverá aguardar, na pista, a presença do avaliador da Comissão do BOPE que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida; É proibido abandonar a pista antes da liberação da Comissão.

ANEXO “F”

ENXOVAL DO ALUNO

KIT DE UNIFORMES

- ✓ 01 (um) Uniformes Instrução padrão PMPI;
- ✓ 04 (quatro) Bandeiras de manga, padrão PMPI (alunos PMPI);
- ✓ 01 (um) Gorro com pala na cor preta;
- ✓ 02 (dois) Camisetas meia com manga na cor preta;
- ✓ 01 (um) Uniformes de Educação Física completo (Short preto sem listras, camiseta regata preta sem desenho ou logomarca, tênis (próprio para corridas) e meias pretas;
- ✓ 01 (uma) Sunga modelo "sungão" cor preta e maiô para mulheres;
- ✓ 01 (um) Cinto de nylon com coldre tático de perna, porta-algema, porta-lanterna e porta carregador duplo, na cor preta;
- ✓ 02 (dois) pares de meia preta para coturno;
- ✓ 01 (uma) balaclava;
- ✓ 01 (um) graxa para calçados;
- ✓ 01 (um) par de chinelos na cor preta;

KIT OPERACIONAL

- ✓ 01 (uma) Lanterna pequena resistente à água na cor preta (com pilhas sobressalentes);
- ✓ 01 (um) Canivete;
- ✓ 20 (vinte) metros de retinida na cor preta;
- ✓ 05 (cinco) sacos de lixo 100 litros;
- ✓ 01 (um) Óculos de proteção para tiro (lente incolor);
- ✓ 01 (um) Protetor auricular individual descartável;
- ✓ 01 (uma) Fita isolante preta;
- ✓ 01 (um) apito de cor escura;
- ✓ 01 (um) cantil preto e porta cantil na cor preta;
- ✓ 01 (uma) PT;
- ✓ 03 (três) carregadores para PT;
- ✓ 01 (um) colete tático preto;
- ✓ 01 (um) colete balístico com capa na cor preta;
- ✓ 01 (uma) mochila operacional de lona na cor preta;
- ✓ 01 (um) óculos de natação com lentes transparentes e borrachas na cor preta.

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

- ✓ 01 (um) Rolo de esparadrapo;
- ✓ 01 (um) Frasco de andolba ou álcool iodado;
- ✓ 01 (uma) Caixa de Band - Aid;
- ✓ 01 (uma) Tesoura pequena;
- ✓ 02 (dois) Rolos de gaze;
- ✓ Ataduras;
- ✓ Pomada para assaduras (Hipoglós, Hipoderme, etc);
- ✓ Repelente;
- ✓ Algodão;
- ✓ Pinça.

KIT DE LIMPEZA DE ARMAMENTO

- ✓ Frasco de óleo (limpeza e lubrificação);
- ✓ Frasco de óleo desengripante;
- ✓ Panos de limpeza;
- ✓ Escovas de limpeza;
- ✓ 01 Chave de fenda pequena;
- ✓ 01 alicate multi-funções;
- ✓ Lixas de ferro nº 100.

KIT DE HIGIENE

- ✓ Pasta creme dental;
- ✓ Escova de dentes;
- ✓ Aparelho de barbear;
- ✓ Sabonete de coco;
- ✓ Toalha pequena;
- ✓ Papel higiênico;
- ✓ Protetor solar.

KIT ANOTAÇÃO

- ✓ Caderneta para anotações;
- ✓ Borracha;
- ✓ Lápis;
- ✓ Caneta esferográfica e lápis;
- ✓ Caderno de matéria para sala de aula