



**POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESSOAL
CENTRO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO**

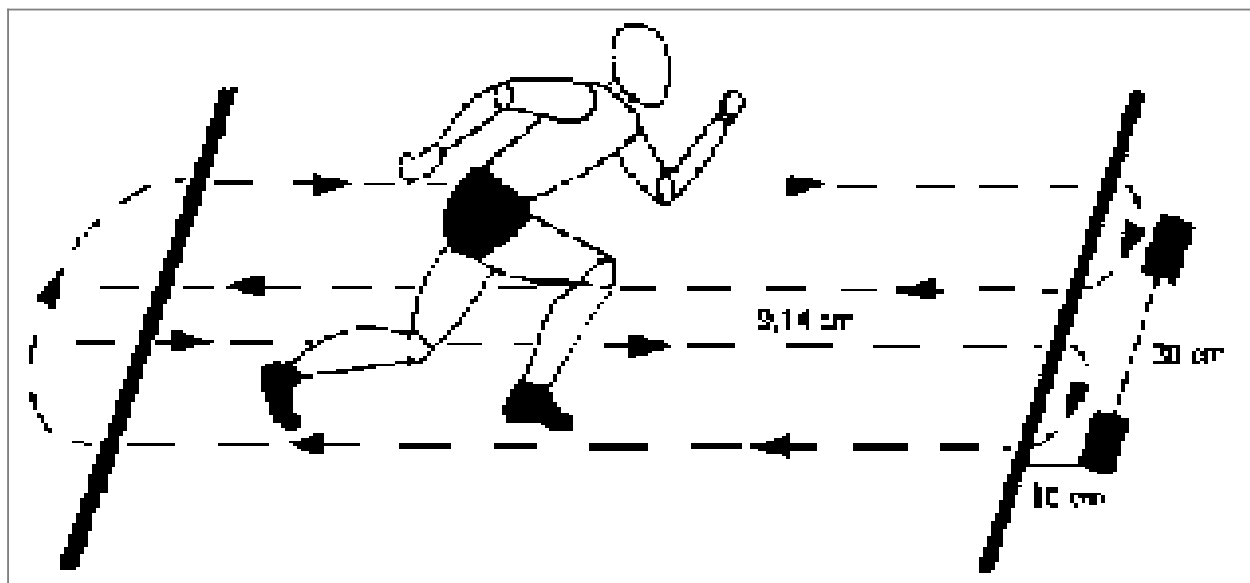


**ANEXO III DO EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº 1107/2012
DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA - ECAFI**

1. Deve-se entender como Exame de Capacidade Física a realização de um conjunto de provas, compostas de exercícios físicos que avaliem parâmetros de força, coordenação e equilíbrio dinâmico e ou flexibilidade, potência muscular, capacidade aeróbica, anaeróbica e velocidade, sendo o candidato capaz de cumprir com habilidade o que lhe é proposto obtendo pelo menos índices mínimos aceitáveis em cada prova e permitindo ainda classificar o estado físico, no momento da execução dos testes, em APTO ou INAPTO.
2. O Exame de Capacidade Física (ECAFI), masculino e feminino, é constituído do Teste de Suficiência Física (TSF).
- 2.1 No TSF o candidato deverá atingir a pontuação mínima de **11 (pontos)**, na soma dos pontos das três provas, sob pena de inaptdão.
3. O Exame de Capacidade Física, de caráter eliminatório, é assim constituído:
 - 3.1 Teste de Suficiência Física Masculino:**
 - a) *Shuttle run*;
 - b) Tração em barra fixa; e
 - c) Corrida de 2.400 metros.
 - 3.2 Teste de Suficiência Física Feminino:**
 - a) *Shuttle run*;
 - b) Isometria em barra fixa; e
 - c) Corrida de 2.400 metros.
4. **Dos Testes de Suficiência Física:**
 - 4.1 SHUTTLE RUN (corrida de ir e vir)**
 - a) Objetivo: Avaliação da agilidade neuromotora e da velocidade.
 - b) Material: 02 (dois) tacos de madeira e espaço livre de obstáculos.
 - c) Procedimento: O candidato (a) coloca-se atrás do local da largada, com o pé o mais próximo possível da linha de saída. Ao comando de voz do avaliador, o candidato inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O candidato em ação simultânea corre à máxima velocidade até os tacos colocados após a linha demarcatória, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse taco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai buscar o segundo taco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o candidato deposita o último taco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o taco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O taco não deve ser jogado, mas sim, depositado ao solo, não podendo ficar sobre as linhas demarcatórias. A linha de saída e os tacos deverão estar equidistantes 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros).
 - d) Número de Tentativas: o candidato terá duas tentativas, sendo a segunda tentativa opcional do candidato, para realizar o exercício, sendo considerado válido o seu melhor tempo.
 - e) Tempo de execução: conforme a **Tabela 4.1**.

TABELA 4.1: SHUTTLE RUN (corrida de ir e vir)

SHUTTLE RUN (medido em segundos e décimos de segundos)				
FEMININO			MASCULINO	
tempo em segundos	pontos		tempo em segundos	pontos
Até 11,50	5		Até 11,00	5
De 11,51 até 12,00	4		De 11,01 até 11,50	4
De 12,01 até 12,50	3		De 11,51 até 12,00	3
De 12,51 até 13,00	2		De 12,01 até 12,50	2
De 13,01 até 13,50	1		De 12,51 até 13,00	1
13,51 ou mais	0		13,01 ou mais	0



4.2 Tração na barra fixa (masculino)

- Objetivo: medir a força muscular de membros superiores
- Procedimento: partindo da posição inicial (pegada) na barra, posição pronação, braços estendidos, pés fora do solo, flexionar os braços, ultrapassando o queixo da parte superior da barra, e voltar à posição inicial, ficando com os braços completamente estendidos. É proibido o contato das pernas ou do corpo com qualquer objeto ou auxílios. Para a contagem serão válidas as trações corretamente executadas, encerrando-se o exercício assim que o candidato largar a barra. Serão computadas as trações realizadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra em ângulo reto e não tenha havido impulso com as pernas, corpo ou qualquer outro auxílio. Não será computada a primeira tração, caso o candidato a realize com o aproveitamento do impulso feito durante o salto para a empunhadura de tomada à barra. O avaliado para tomar a posição inicial do exercício poderá sair do solo, ou utilizar-se de apoio para tal.
- nº de tentativas: 1
- nº de repetições: conforme **TABELA 4.2**.

4.3 Isometria na barra fixa (feminino)

- Objetivo: medir a força muscular de membros superiores.
- Procedimento: Partindo da posição inicial (pegada) na barra, posição pronação, braços flexionados, queixo em ângulo reto com o pescoço acima da parte superior da barra e manter-se suspenso, ficando com o queixo acima do nível da barra, pés fora do solo, o maior tempo possível. O cronômetro é acionado no momento que o queixo da avaliada estiver acima do nível da barra, concomitantemente com os pés suspensos. O cronômetro será desacionado, quando deixar o queixo abaixar do nível da barra. Será anotado o tempo que a avaliada conseguiu manter-se com o queixo acima do nível da barra. Não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. A avaliada para tomar a posição inicial do exercício poderá sair do solo, ou utilizar-se de apoio para tal.
- nº de tentativas: 1
- tempo de execução: conforme **TABELA 4.2**.

TABELA 4.2: Tração na barra fixa e Isometria na barra fixa

ISOMETRIA NA BARRA FIXA – PEGADA NA BARRA EM PRONAÇÃO (medido em segundos)		TRAÇÃO NA BARRA FIXA – PEGADA NA BARRA EM PRONAÇÃO (medido em repetições)	
FEMININO		MASCULINO	
tempo em segundos	pontos	nº de repetições	pontos
Acima de 37,51	5	12 ou mais	5
De 30,01 até 37,50	4	De 09 até 11	4
De 22,51 até 30,00	3	De 06 até 08	3
De 15,01 até 22,50	2	De 03 até 05	2
De 07,51 até 15,00	1	2	1
Até 07,50	0	1	0

4.4 Corrida de 2.400 metros

- Objetivo: verificar a capacidade aeróbica do candidato
- Procedimento: o candidato deverá percorrer a distância de 2.400m correndo ou andando, não sendo permitido parar durante o percurso. Ao final do teste será computado o tempo levado para percorrer a distância prevista.
- nº de tentativas: 1
- tempo de execução: conforme **TABELA 4.3.**

TABELA 4.3: Corrida de 2.400 metros

CORRIDA DE 2.400 METROS (medido em minutos e segundos)			
FEMININO		MASCULINO	
tempo em minutos e segundos	pontos	tempo em minutos e segundos	pontos
Até 13m00s	5	Até 11m00s	5
De 13m01s até 13m30s	4	De 11m01s até 11m30s	4
De 13m31s até 14m00s	3	De 11m31s até 12m00s	3
De 14m01s até 14m30s	2	De 12m01s até 12m30s	2
De 14m31s até 15m00s	1	De 12m31s até 13m00s	1
De 15m01s ou mais	0	De 13m01s ou mais	0

IMPORTANTE:

Para ser considerado APTO o candidato deverá fazer uma somatória de no mínimo 11 (onze) pontos, de um total máximo de (15) quinze pontos. Será considerado INAPTO no TSF o candidato que não alcançar o mínimo exigido.

5. O candidato deverá se preparar para a realização do ECAFI com a antecedência necessária, e prevendo diversidade de local, clima, terreno, dentro de diversos fatores exógenos os quais não poderão ser utilizados pelo candidato como empecilho para a realização dos testes.

6. Os testes do ECAFI serão realizados, impreterivelmente, na data agendada e publicada em Edital, inexistindo possibilidade de marcar segunda chamada.