



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

**EDITAL ESPECÍFICO nº 001/2009 – PCAM – INSTRUÇÕES  
COMPLEMENTARES DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

O **DELEGADO GERAL DA POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DO AMAZONAS**, no uso de suas atribuições legais e considerando o **EDITAL nº 001/2009 – PCAM, publicado no Diário Oficial do Estado de 29 de janeiro de 2009**, que estabelece as normas para a realização de Concurso Público, resolve tornar público as instruções complementares para a **Prova de Capacidade Física**.

**1. DAS INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

1.1. O candidato, para a realização da prova de Capacidade Física, deverá estar trajando: calção (“shorts”), tênis, meias e camiseta.

1.2. A prova de Capacidade Física será composto por testes que serão desenvolvidos por meio de provas de condicionamento físico geral e habilidade específica, para ambos os sexos.

1.3. Os testes e índices mínimos da prova de capacidade física constarão das seguintes provas, detalhadas no quadro a seguir:

- a)** força muscular de membros superiores (FLEXÃO DE BRAÇOS)
  - flexões de braço (feminino e masculino)
- b)** força muscular de abdômen – FLEXÃO ABDOMINAL (60 segundos);
- c)** resistência aeróbica: CORRIDA DE 12 MINUTOS.

TESTE	QUANTIDADE MÍNIMA	TEMPO
Flexões de braço	17 flexões (homem) 13 flexões (mulher)	LIVRE
Flexão Abdominal	27 flexões (Homem) 20 flexões (mulher)	60 segundos
Corrida	2100 metros (homem) 1.500 metros (mulher)	12 minutos

**1.3.1 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO – 4 apoios (somente para os candidatos do sexo masculino)**

**1.3.1.1** A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão de braço para os candidatos do sexo masculino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) o candidato se posicionará em quatro apoios sobre o solo, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados pra frente, cotovelos totalmente estendidos, abertura entre as mãos equivalentes à largura dos ombros, tronco e pernas em um único prolongamento, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo;
- b) o início e o término do teste serão informados por um silvo de apito. O candidato flexionará os cotovelos, levando os braços a atingirem um ângulo de 90º ou menor com os



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

antebraços; em seguida realizará a extensão completa dos cotovelos retornando à posição inicial, ocasião em que completará uma repetição. Tronco, quadris e pernas devem ser mantidos em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos;

- c) o tempo é livre para a realização do teste, podendo ficar em posição estática durante a execução, com os braços estendidos.

**1.3.1.2** A correta realização do teste de flexão de braços levará em consideração as seguintes observações:

- a) o corpo como um todo deve se manter em prolongamento durante toda a execução do teste, sendo proibida movimentação apenas do tronco, com quadris e/ou pernas estáticos, quando dos movimentos de flexão e extensão de cotovelos;
- b) o corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a repetição em questão não será considerada;
- c) não poderá haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto das palmas das mãos e das pontas dos pés;
- d) a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do candidato;
- e) somente serão contadas as repetições realizadas que atendam o previsto neste edital específico;
- f) a contagem oficial de tempo, assim como o número de repetições realizadas pelos candidatos será, exclusivamente, a realizada pela banca examinadora;
- g) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

**1.3.2 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS (COTOVELOS) – 6 apoios (somente para os candidatos do sexo feminino)**

**1.3.2.1** A metodologia para a preparação e a execução de flexão de braços para os candidatos do sexo feminino será constituída de:

- a) a candidata se posicionará em seis apoios sobre o solo, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados pra frente, cotovelos totalmente estendidos, abertura entre as mãos equivalentes à largura dos ombros, tronco reto em um único prolongamento, quadril flexionado, joelhos flexionados e apoiados no solo e pontas dos pés tocando o solo;
- b) o início e o término do teste serão informados por um silvo de apito. A candidata flexionará os cotovelos, levando os braços a atingirem um ângulo de 90º ou menor com os antebraços; em seguida realizará a extensão completa dos cotovelos retornando à posição inicial, ocasião em que completará uma repetição.



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

- c) o tronco deve ser mantido em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos.
- 1.3.2.2** A correta realização do teste de flexão de braços levará em consideração as seguintes observações:
- a) o tempo máximo para a realização será livre, podendo ficar em posição estática durante a execução, com os braços estendidos;
  - b) o corpo como um todo deve se manter em prolongamento durante toda a execução do teste, sendo proibida movimentação apenas do tronco, com quadris e/ou pernas estáticos, quando dos movimentos de flexão e extensão de cotovelos;
  - c) o tronco deve ser mantido em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos, durante o teste, sendo que no caso de haver elevação ou abaixamento do tronco, com o intuito de descansar, a repetição em questão não será considerada;
  - d) não poderá haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto das palmas das mãos, dos joelhos e das pontas dos pés;
  - e) a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do candidato;
  - f) somente serão contadas as repetições realizadas que atendam o previsto neste edital;
  - g) a contagem oficial de tempo, assim como o número de repetições realizadas pelos candidatos será, exclusivamente, a realizada pela banca examinadora;
  - h) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

**1.3.3 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL**

**1.3.3.1** O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerão 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 mão tocando o solo;
- b) após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo, onde 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



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

**1.3.3.2** A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um apito;
- b) o auxiliar de banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas; quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta;
- c) cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução completa;
- d) na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora;
- e) 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;
- f) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- g) se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição não será computada.

**1.3.4 DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS**

**1.3.4.1** O candidato terá o prazo de doze minutos para percorrer a distância mínima exigida. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) para a realização do teste de corrida, o candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- b) o início e o final do teste serão dados pelos integrantes da banca, por meio de silvo de apito.

**1.3.4.2** A correta realização do teste de corrida de doze minutos levará em consideração as seguintes observações:

- a) após o final do teste, o candidato somente poderá continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste;
- b) um único relógio, o do coordenador do teste, controlará o tempo oficial do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e término;
- c) ao completar cada volta, o candidato deverá dizer o número constante da sua camiseta em voz alta para o auxiliar de banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

- d) após o apito que indica o término do teste, o candidato deverá evitar parar bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito. A orientação é para que o candidato continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste.

**1.3.4.3** Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de doze minutos:

- a) abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
- b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
- c) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após findos os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal, sob pena de ser considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

**2 DAS DISPOSIÇÕES FINAIS SOBRE A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

**2.1.** O candidato deverá comparecer aos locais de realização dos testes com 60 (sessenta) minutos antes do horário estabelecido para o seu início, munido de comprovante de inscrição e documento de identidade originais, conforme disposto no item 8.2.7.9 do edital nº 001/2009 - PCAM.

**2.2** Após a hora fixada para o início dos testes, não se admitirá o ingresso de qualquer candidato aos locais de sua realização.

**2.3** Será considerado inapto e conseqüentemente eliminado do Concurso o candidato que:

- a) não apresentar o original do documento de identidade;
- b) Faltar a qualquer um dos dias de aplicação dos exercícios;
- c) Deixar de realizar algum dos testes ou não atingir o índice mínimo exigido.
- d) usar ou tentar usar meios fraudulentos ou ilegais para a sua realização;
- e) for surpreendido dando ou recebendo auxílio para a execução dos testes;
- f) tornar-se descortês para com qualquer dos examinadores, seus auxiliares, autoridades presentes ou candidatos.

**2.4** O candidato que for considerado inapto em qualquer teste não poderá prosseguir nos demais.

**2.5** Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, gravidez, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado.

**2.6** Será considerado apto na prova de capacidade física o candidato que atingir a performance mínima em todos os testes.

**2.7** A prova de capacidade física será realizado em uma única tentativa para cada candidato.

**2.8** Em nenhuma hipótese haverá segunda chamada dos testes que compõem a prova de Capacidade Física, nem sua



**GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**Gabinete do Governador**

aplicação fora do local ou horário estabelecidos para sua realização.

**2.9.A** publicação do resultado prova de Capacidade Física listará apenas os candidatos considerados aptos.

Manaus, 13 de fevereiro de 2009.

**MÁRIO CÉSAR MEDEIROS NUNES**  
Delegado Geral de Polícia Civil