

ANEXO III - A

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS - CFO

**Normas Específicas para o Processo Seletivo ao Curso de
Formação de Oficiais da Polícia Militar
CFO / PMMA 2010**





ESTADO DO MARANHÃO



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA CIDADÃ
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau; CEP. 65.074-220; São Luís/MA;
Telefax: (0xx98) 3268-3057/3050; E-mail: depem@sesec.ma.gov.br

**NORMAS ESPECÍFICAS PARA O PROCESSO SELETIVO AO CURSO
DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS PM - CFO PM/2010 -**

O COMANDANTE GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO, no uso de suas atribuições legais e de acordo com o inciso II do Art. 37 da Constituição Federal, combinado com inciso II, do Art. 19 da Constituição Estadual e a Lei nº 6.513, de 30 de novembro de 1995, (Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares da Polícia Militar e dá outras providências), com as alterações introduzidas através da Lei nº 7.486, de 16/12/1999 e Lei nº 7.855, de 31/01/2003; torna público, as Normas Específicas para o Processo Seletivo ao Curso de Formação de Oficiais PM a seguir especificadas, para o preenchimento de **30 (trinta)** vagas, para o sexo masculino e **05 (cinco)** vagas para o sexo feminino, totalizando **35 (trinta e cinco)** vagas.

1. DAS INSCRIÇÕES

- 1.1. A inscrição do candidato implicará o conhecimento e a tácita aceitação das condições estabelecidas no Edital nº 105/2009-PROG/UEMA e nestas normas, em relação às quais não poderá alegar desconhecimento.
- 1.2. As inscrições para o CFO PM/2010 serão realizadas nos *campi* da UEMA em São Luís, Caxias, Imperatriz, Bacabal, Balsas, Santa Inês, Açailândia, Pedreiras, Timon, Grajaú, Lago da Pedra, Zé Doca, Itapecuru-Mirim, Colinas, Pinheiro, Presidente Dutra, São João dos Patos, Coelho Neto e Barra do Corda.
- 1.3. O candidato ao Curso de Formação de Oficiais PM para efetivar sua inscrição **deverá obrigatoriamente** comparecer no período de 03/08 a 28/08 de 2009, a um dos *campi* da UEMA indicados no item anterior, para que sejam verificados os itens 2 e 3 deste Anexo III-A não sendo aceitas inscrições por procuração.

2. DOS REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO

- 2.1. Para inscrever-se no PAES/2010 para o CFO, é necessário que o candidato preencha, até a data da inscrição, aos seguintes requisitos:
 - a) ser brasileiro;
 - b) possuir até o prazo limite para encerramento da inscrição (28/08/2009) idade máxima de 28 anos, exceto para Policiais Militares integrantes da Polícia Militar do Estado do Maranhão e Bombeiros Militares integrantes do Corpo de Bombeiros Militares do Estado do Maranhão;
 - c) possuir altura mínima de 1,65m, para o sexo masculino e 1,60m para o sexo feminino;
 - d) não ter sido licenciado "ex-ofício" ou excluído "ex-ofício" a bem da Disciplina das Forças Armadas ou Auxiliares;
 - e) estar em dias com as obrigações eleitorais e encontrar-se em pleno gozo dos direitos civis e políticos;
 - f) não possuir sinais adquiridos, tais como, orifício na orelha (se do sexo masculino), septo nasal e outros, bem como tatuagem em locais visíveis e/ou atentatórias à moral e os bons costumes;
 - g) estar em dias com as obrigações militares, se for do sexo masculino;
 - h) ter requerimento deferido pela Diretoria de Ensino, quando o candidato for policial militar da PMMA;
 - i) não estar respondendo Conselho de Disciplina e estar classificado, no mínimo, no comportamento BOM, quando o candidato for policial militar da PMMA ou de outras Forças;
 - k) não ter sofrido condenação criminal com pena privativa de liberdade, medida de segurança ou qualquer condenação incompatível com a função de policial militar, salvo se reabilitado;
 - l) não ter sofrido no exercício da função pública penalidade por prática de improbidade administrativa;
 - m) gozar de boa saúde física, mental e não apresentar defeitos físicos que o incapacite para o exercício da função policial militar, a ser comprovado nos exames médico e físico;
 - n) não se apresentar grávida para realização de qualquer etapa do certame, devido a incompatibilidade desse estado com os exercícios, bem como para a realização do Curso de Formação de Oficiais PM.

3. DA DOCUMENTAÇÃO EXIGIDA

- 3.1. Para que o candidato tenha sua inscrição deferida é obrigatório que faça apresentar no ato da efetivação, a documentação seguinte:
 - a) Requerimento de inscrição no PAES/2010.
 - b) certificado de alistamento militar, reservista ou de dispensa de incorporação, para candidatos do sexo masculino e maiores de 18 anos (original e fotocópia autenticada)
 - c) carteira de identidade ou outro documento reconhecido por lei como tal, (original e fotocópia autenticada), quando se tratar de candidato civil;
 - d) cédula de identidade militar (original e fotocópia autenticada) e na falta desta, uma certidão do seu comandante de unidade comprovando a sua condição de militar, quando se tratar de candidato militar da PMMA ou de outras Forças;
 - e) título de eleitor com comprovante de votação do último pleito eleitoral para maiores de 18 anos (original e fotocópia autenticada)
 - f) 02 (duas) fotos 3 x 4 de frente (recentes e idênticas);
 - g) atestado de antecedentes criminais, para candidatos civis;
- 3.2. Quando o candidato for policial militar da PMMA deverá apresentar cópia do requerimento de inscrição, com deferimento do Diretor de Ensino.

4. DA REALIZAÇÃO DOS EXAMES DE APTIDÃO

- 4.1. Os candidatos ao CFO, após efetuarem suas inscrições serão submetidos aos Exames de Aptidão, obedecendo-se a seguinte ordem:
 - a) Exame Médico/Odontológico (conforme calendário de atividades);
 - b) Exame Físico (conforme calendário de atividades);
 - c) Exame Psicotécnico (somente os aprovados e classificados no PAES/2010).
- 4.2. Os exames de aptidão têm caráter eliminatório, exceto o psicotécnico, portanto, somente realizará os testes de aptidão física os candidatos considerados aptos no exame médico-odontológico.
- 4.3. Os exames de aptidão realizar-se-ão nos municípios de São Luís, Imperatriz e Caxias pelas subcomissões designadas pela Comissão de Seleção da PMMA.
- 4.4. **O Calendário dos Exames de Aptidão (CEA) obedecerá ao descrito nos quadros a seguir:**
 - a) **São Luís**

ORD.	EXAMES DE APTIDÃO	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médico/Odontológico	14 a 18/09/2009	08h às 13h	21/09/2009
2.	Físico	15 a 19/09/2009	07h30min	21/09/2009

b) Caxias

ORD.	EXAMES DE APTIDÃO	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médico/Odontológico	14 e 15/09/2009	08h às 13h	16/09/2009
2.	Físico	16 e 17/09/2009	07h30min	18/09/2009

c) Imperatriz

ORD.	EXAMES DE APTIDÃO	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médico/Odontológico	14 e 15/09/2009	08h às 13h	16/09/2009
2.	Físico	16 e 17/09/2009	07h30min	18/09/2009

- 4.5. Os candidatos inscritos para o CFO, realizarão os Exames de Aptidão no local escolhido no ato da inscrição.

5. DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

- 5.1. A seleção dos candidatos ao Curso de Formação de Oficiais PM, dar-se-á através de realização de exames de aptidão e provas na ordem abaixo estabelecida, sob a responsabilidade dos seguintes órgãos:
 - a) Exame médico/odontológico - Junta Especial Militar de Saúde/PMMA;
 - b) Exame físico - Diretoria de Ensino/PMMA;
 - c) Exame intelectual (PAES/2010) - UEMA;
 - d) Exame psicotécnico - Diretoria de Ensino/PMMA.
- 5.2. O Exame psicotécnico somente será aplicado aos candidatos aprovados e classificados no PAES/2010, e não terá caráter eliminatório nem classificatório, servindo apenas para fornecer subsídios sobre o perfil psicofisiográfico do candidato, para o exercício da atividade de Oficial PM.
- 5.3. **DOS EXAMES MÉDICO/ODONTOLÓGICO**
 - 5.1. Após a inscrição o candidato receberá as requisições para proceder aos exames médicos, abaixo especificados, os quais serão apresentados à Junta Especial Militar de Saúde da PMMA para emissão de parecer, a qual avaliará o estado de saúde do candidato, considerando-o APTO ou INAPTO para o serviço ativo da Corporação.

6.1.1. Para os candidatos policiais militares da PMMA:

- a) Teste ergométrico com laudo cardiológico;
- b) Glicemia em jejum;
- c) Exame Oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, tonometria, biomicroscopia e fundoscopia);
- d) Eletroencefalograma com laudo

6.1.2. Para os demais candidatos:

- a) Especializados:
 - (1) Teste ergométrico com laudo aptidão cardiológica;
 - (2) Eletroencefalograma com laudo;
 - (3) Exame psiquiátrico;
 - (4) Radiografia da coluna vertebral em AP e perfil com laudo e Escanometria com laudo;
 - (5) Radiografia do tórax em PA;
 - (6) Exame oftalmológico;
 - (7) Exame clínico de hanseníase;
 - (8) Audiometria.
- b) Exame de Sangue:
 - (1) Hemograma completo;
 - (2) Glicemia em jejum;
 - (3) Sorologia para LUES-VDRL;
 - (4) Tipagem sanguínea;
 - (5) Hepatite B e C
- c) Exame de urina
 - (1) Sumário (E.A.S.)
- d) Exame de fezes
 - (1) Parasitológico

6.2. O resultado dos exames médico/odontológico será expresso pelo conceito APTO e INAPTO, sendo que o candidato considerado INAPTO será eliminado do Exame de Aptidão;

- 6.3. Estará **eliminado** do Exame de Aptidão, o candidato que não comparecer ou deixar de apresentar à Junta Especial Militar de Saúde da PMMA na data, local e horário previsto algum dos exames exigidos nestas normas;
- 6.4. Será considerado INAPTO, e conseqüentemente eliminado do Exame de Aptidão, o candidato que por ocasião do exame odontológico, for constatada a ausência de arcada dentária frontal e/ou superior, até o nível dos caninos, sendo aceito, porém, o uso de prótese;
- 6.5. As despesas com os exames médico/odontológico correrão por conta do candidato.

7. DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

- 7.1. Após concluído o exame médico/odontológico os candidatos considerados APTOS pela Junta Especial Militar de Saúde da PMMA, para o serviço ativo da Polícia Militar do Maranhão, submeter-se-ão ao Exame de Aptidão Física (EAF), conforme tabelas dos anexos A, B, C e D; A-1, B-1, C-1 e D-1, a fim de ser avaliada a condição física dos mesmos para a atividade policial militar;
- 7.2. O Exame de Aptidão Física (EAF) é regulado pela Diretriz Específica de Normatização para aplicação do Exame de Aptidão Física para seleção de candidatos(as) aos diferentes Cursos e/ou Estágios para o ingresso na Corporação, aprovada pela Portaria nº 006/2007-GCG, de 13 de fevereiro de 2007, cujas tabelas estão anexas às presentes normas;
- 7.3. O EAF será constituído das provas de **flexão na barra fixa, meio sugado, abdominal remador e corrida de 2.200m** (para o sexo masculino); **flexão de braço sobre o solo, meio sugado, abdominal remador e corrida de 1.800m** (para o sexo feminino), conforme a faixa etária dos(as) candidatos(as);
- 7.4. O exame de aptidão física será realizado em 02 (dois) dias consecutivos, na ordem abaixo descrita, ficando a corrida aeróbica para o segundo dia.
 - a) Para o masculino (flexão na barra fixa, meio sugado, abdominal remador e corrida aeróbica), nessa ordem.
 - b) Para o feminino (flexão de braço sobre o solo, meio sugado, abdominal remador e corrida aeróbica), nessa ordem.
- 7.5. Será considerado INAPTO no EAF, e conseqüentemente eliminado do Exame de Aptidão, o candidato que:
 - a) não comparecer ao local na data e hora previstas para a realização de qualquer uma das provas;
 - b) deixar de realizar qualquer uma das provas;

- c) não atingir os índices mínimos previstos para cada prova, de acordo com as tabelas em anexo;
 - d) não executar de maneira correta, o padrão mínimo das provas previstas para a sua faixa etária, conforme descrição constante nas tabelas anexas.
- 7.6. O candidato que não alcançar o padrão mínimo exigido em cada uma das provas será considerado INAPTO e não poderá mais participar das demais provas seguintes, sendo eliminado do Exame de Aptidão;
 - 7.7. No EAF será admitida somente 01 (uma) única tentativa para cada modalidade de exercício.

8. DO EXAME PSICOTÉCNICO

- 8.1. Os candidatos aprovados e classificados no Processo Seletivo (PAES/2010) serão submetidos aos exames psicotécnicos (teste psicológico e entrevista), após matriculados, para que sejam mensurados os atributos necessários e indispensáveis ao candidato que deseja ingressar na carreira de Oficial da Polícia Militar.
- 8.2. Atributos a serem avaliados:
 - 8.2.1. Personalidade:
 - a) controle emocional;
 - b) adaptabilidade;
 - c) relacionamento interpessoal;
 - d) liderança;
 - e) segurança;
 - f) adequação da agressividade.
 - 8.2.2. Inteligência:
 - a) nível de inteligência
 - 8.2.3. Aptidões:
 - a) fluência verbal;
 - b) compreensão;
 - c) raciocínio lógico e abstrato;
 - d) atenção concentrada e difusa;
 - e) coordenação motora;
 - f) memória visual;
 - g) criatividade.

8.3. O candidato deverá comparecer para a realização do exame psicotécnico munido de cartão de inscrição, identidade, caneta azul ou preta, lápis e borracha.

9. DA HABILITAÇÃO NOS EXAMES DE APTIDÃO

- 9.1. Estarão habilitados para o Processo Seletivo do CFO os candidatos considerados APTOS nos Exames Médico/Odontológico e Exame de Aptidão Física.
- 9.2. A PMMA, através da Diretoria de Ensino remeterá à UEMA, até o dia 28/09/2009, a ATA final dos resultados dos Exames de Aptidão dos candidatos considerados APTOS para que possam concorrer ao Processo Seletivo (PAES/2010) para o CFO.

10. DA APROVAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Serão matriculados no Curso de Formação de Oficiais (CFO) os candidatos habilitados nos Exames de Aptidão (exame médico/odontológico e exame de aptidão física), aprovados e classificados no Processo Seletivo (PAES/2010), no limite das vagas oferecidas para os sexos masculino e feminino.

11. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- 11.1. A inscrição do candidato implicará o conhecimento das presentes instruções e a tácita aceitação das condições do Processo Seletivo (PAES/2010), tais como se acham estabelecidas nestas normas e nas normas legais pertinentes, bem como em eventuais aditamentos, comunicados e instruções específicas para a realização do certame, acerca das quais não poderá alegar desconhecimento.
- 11.2. As irregularidades constatadas nos documentos, ainda que verificadas posteriormente aos exames e às provas, eliminarão o candidato do concurso, anulando-se os atos decorrentes da sua inscrição.
- 11.3. A Comissão de Seleção da PMMA funcionará como órgão de recurso administrativo, para analisar e emitir pareceres acerca de possíveis irregularidades argüidas pelo candidato, mediante pedido formalizado em requerimento fundamentado, no que concerne aos resultados dos exames de aptidão (médico-odontológico e físico).

- 11.4. Para os exames médico/odontológico, aptidão física e psicotécnico, o candidato terá o prazo de 48 horas após a divulgação do resultado de cada exame para recorrer administrativamente no que se achar prejudicado.
- 11.5. A Comissão terá três dias para analisar e dar parecer sobre o pedido do candidato.
- 11.6. Os recursos referentes aos exames médico/odontológico do candidato do interior deverão ser encaminhados à Junta Militar de Saúde que funcionará em São Luís.
- 11.7. Os recursos referentes ao exame físico dos candidatos do interior deverão ser encaminhados para a Diretoria de Ensino em São Luís, sendo que os testes de aptidão terão validade apenas para matrícula no ano de 2010.
- 11.8. Os exames médicos e respectivos laudos dos candidatos considerados INAPTOS só serão devolvidos ao mesmo, após decorridos 30 (trinta) dias da realização da Junta Especial Militar de Saúde, mediante requerimento do interessado à Comissão de Seleção da PMMA, ficando cópia autenticada dos laudos nos arquivos.
- 11.9. Os inscritos no Processo Seletivo para o CFO PM/2010 **deverão se apresentar no dia 04/09/2009**, munidos do Manual do Candidato PAES/2010 e seus anexos, às 08:00 horas, na sede das Unidades Policiais Militares abaixo especificadas, de acordo com o seu local de inscrição, para receberem todas as informações complementares referentes aos Exames de Aptidão.
- São Luís - Diretoria de Ensino, no Quartel do Comando Geral (Calhau);
 - Caxias - 2º Batalhão de Polícia Militar;
 - Imperatriz - 3º Batalhão de Polícia Militar;
 - Bacabal - 2ª Companhia Independente;
 - Balsas - 4º Batalhão de Polícia Militar;
 - Santa Inês - 7º Batalhão de Polícia Militar em Pindaré-Mirim;
 - Açailândia - 5ª Companhia Independente;
 - Pedreiras - 10ª Companhia Independente;
 - Timon - 11º Batalhão de Polícia Militar;
 - Grajaú - 5ª Companhia do 5º Batalhão de Polícia Militar;
 - Lago da Pedra - 5ª Pelotão da 1ª Companhia Independente;
 - Zé Doca - 12ª Companhia do 5º Batalhão de Polícia Militar;
 - Itapecuru-Mirim - 8ª Companhia do 5º Batalhão de Polícia Militar;
 - Colinas - 1ª Companhia Independente;
 - Pinheiro - 10º Batalhão de Polícia Militar;
 - Presidente Dutra - 11ª Companhia Independente;
 - São João dos Patos - 6ª Companhia Independente;
 - Coelho Neto - 2ª Companhia do 2º Batalhão de Polícia Militar;
 - Barra do Corda - 5º Batalhão de Polícia Militar;
- 11.10. Todos os candidatos inscritos deverão observar fielmente o calendário de realização dos Exames de Aptidão do item 4.4 e os candidatos inscrito no município de São Luís, deverão observar ainda o calendário do anexo "E" destas normas.
- 11.11. Os casos omissos referente a estas normas serão resolvidos pela Comissão de Seleção da PMMA.

Quartel do Comando Geral em São Luís-MA, 15 de julho de 2009.

FRANKLIN PACHÊCO SILVA – Cel QOPM
Comandante Geral da PMMA

**TABELAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA SELEÇÃO DE
CANDIDATOS AOS DIFERENTES CURSOS E/OU ESTÁGIOS
PARA O INGRESSO NA PMMA**

ANEXO "A" (MASCULINO)

PROVA 1 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (de 18 a 28 anos)

Prova individual, em única tentativa, onde o candidato empunhará a barra, ficando em suspensão, com a posição de pegada em pronação, correspondente a distância biacromial (aproximadamente na largura dos ombros), braços totalmente estendidos. Realizar a flexão dos cotovelos elevando o corpo, até ultrapassar o nível superior da barra com o queixo, em seguida retornar a posição inicial. Não há limite de tempo entre uma repetição e outra. Não é

permitido qualquer auxílio durante a realização do movimento. O resultado será dado pelo número de movimentos computados corretamente (VER FIG.01).

FIGURA 1



TABELA 1

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Flexão na Barra Fixa	18 a 23 anos	04 (quatro)	Sem tempo
	24 a 28 anos	02 (duas)	

ANEXO "B" (MASCULINO)

PROVA 2 – MEIO SUGADO (de 18 a 28 anos)

Prova individual, com duração de 01 (um) minuto em uma única tentativa. O candidato partindo da posição de pé, flexionará os joelhos agachando-se, simultaneamente colocará as mãos no solo, pelo lado externo dos joelhos, em seguida estenderá todo o corpo (tronco e pernas) para trás, ficando na posição de apoio de frente (quatro apoios), retornando em seguida a posição agachada (joelhos flexionados); retornando em seguida a posição inicial (em pé); quando será contada uma repetição. O resultado é dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 02).

FIGURA 2



TABELA 2

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Meio Sugado	18 a 23 anos	15 (quinze)	1 minuto
	24 a 28 anos	12 (doze)	

ANEXO "C" (MASCULINO)

PROVA 3 – ABDOMINAL REMADOR (de 18 a 28 anos)

Prova individual, com duração de 01 (um) minuto em uma única tentativa. O candidato partindo da posição inicial: em decúbito dorsal, braços estendidos paralelamente, ao lado da cabeça e pernas estendidas, deverá flexionar o quadril e joelhos simultaneamente até tocá-los com o peito. Retornar em seguida a posição inicial, quando será contada uma repetição. O resultado é dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 03).

FIGURA 3



TABELA 3

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Abdominal Remador	18 a 23 anos	30 (trinta)	1 minuto
	24 a 28 anos	25 (vinte e cinco)	

ANEXO "D" (MASCULINO)

PROVA 4 – CORRIDA AERÓBICA (de 18 a 28 anos)

Prova individual onde o candidato deverá percorrer, obrigatoriamente, a distância mínima prevista (2.200m), em tempo determinado para sua faixa etária, conforme a tabela abaixo. Será permitido caminhar durante o percurso. Não sendo permitido ao candidato durante a prova: sentar, parar, abandonar a pista e receber auxílios de terceiros. O resultado é dado pelo tempo gasto para percorrer a distância de 2.200m em única tentativa. O calçado apropriado é o esportivo, tipo tênis (VER FIG. 04).

FIGURA 4



TABELA 4

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Corrida Aeróbica	18 a 23 anos	2.200 metros	12 minutos
	24 a 28 anos	2.200 metros	14 minutos

ANEXO "A-1" (FEMININO)

PROVA 1 - FLEXÃO DE BRAÇOS COM SEIS APOIOS (de 18 a 28 anos)

Prova individual, onde a candidata partindo da posição inicial de seis apoios (mãos, joelhos e dorso dos pés), no solo, realizará sucessivas repetições através da flexão dos cotovelos, aproximando o tórax do solo. O resultado será dado pelo número de movimentos computados corretamente (VER FIGURA 01).

FIGURA 1



TABELA 1

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Flexão de braços	18 a 23 anos	10 (dez)	Sem tempo
	24 a 28 anos	08 (oito)	

ANEXO "B-1" (FEMININO)

PROVA 2 - MEIO SUGADO (de 18 a 28 anos)

Prova individual, com duração de 01 (um) minuto em uma única tentativa. A candidata partindo da posição de pé, flexionará os joelhos agachando-se, simultaneamente colocará as mãos no solo, pelo lado externo dos joelhos, em seguida estenderá todo o corpo (tronco e pernas) para trás, ficando na posição de apoio de frente (quatro apoios), retornando em seguida à posição agachada (joelhos flexionados); retornando em seguida a posição inicial (em pé); quando será contada uma repetição. O resultado é dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIG. 02).

FIGURA 2



TABELA 2

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Meio Sugado	18 a 23 anos	10 (dez)	1 minuto
	24 a 28 anos	07 (sete)	

ANEXO "C-1" (FEMININO)

PROVA 3 - ABDOMINAL REMADOR (de 18 a 28 anos)

Prova individual, com duração de 01 (um) minuto em uma única tentativa. A candidata partindo da posição inicial: em decúbito dorsal, braços estendidos paralelamente, ao lado da cabeça e pernas estendidas, deverá flexionar o quadril e joelhos simultaneamente até tocá-los com o peito. Retornar em seguida à posição inicial, quando será contada uma repetição. O resultado é dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 03).

FIGURA 3



TABELA 3

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Abdominal Remador	18 a 23 anos	20 (vinte)	1 minuto
	24 a 28 anos	15 (quinze)	

ANEXO "D-1" (FEMININO)

PROVA 4 - CORRIDA AERÓBICA (de 18 a 28 anos)

Prova individual onde a candidata deverá percorrer, obrigatoriamente, a distância mínima prevista (1.800m), em tempo determinado para sua faixa etária, conforme a tabela abaixo. Será permitido caminhar durante o percurso. Não sendo permitido à candidata durante a prova: sentar, parar, abandonar a pista e receber auxílios de terceiros. O resultado é dado pelo tempo gasto para percorrer a distância de 1.800m em única tentativa. O calçado apropriado é o esportivo, tipo tênis (VER FIG. 04).

FIGURA 4



TABELA 4

EXERCÍCIO	FAIXA ETÁRIA	PADRÃO MÍNIMO	TEMPO
Corrida Aeróbica	18 a 23 anos	1.800 metros	12 minutos
	24 a 28 anos	1.800 metros	14 minutos

ANEXO E

CALENDÁRIO PARA REALIZAÇÃO DA JUNTA ESPECIAL MILITAR DE SAÚDE (JEMS) E EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (EAF)

1) Para os candidatos que optarem por Imperatriz ou Caxias (JEMS E TAF)

Todos os candidatos, após considerados APTOS pela Junta Médica, farão o Exame Físico, de acordo com o calendário estabelecido no item 4.4 destas normas.

2) Para os candidatos inscritos em São Luís (JEMS E TAF)

2.1. Serão formados 04 (quatro) grupos por ordem alfabética com os candidatos inscritos, onde será obedecido o calendário abaixo:

Evento	Local	Hora	2ª feira (14/09/2009)	3ª feira (15/09/2009)	4ª feira (16/09/2009)	5ª feira (17/09/2009)	6ª feira (18/09/2009)	Sábado (19/09/2009)
Junta Especial Militar de Saúde (JEMS)	Quartel do Comando Geral da PMMA	08h00	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D		
Exame de Aptidão Física (EAF) 1ª dia	Quartel do Comando Geral da PMMA	07h30		Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	
Exame de Aptidão Física (EAF) 2ª dia	Quartel do Comando Geral da PMMA	07h30			Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D

2.2. Composição dos grupos por ordem alfabética, dependendo da quantidade de candidatos que serão inscritos no CFO PM/2010 em São Luís:

Grupo A - Letras "A" a ____; Grupo B - Letras ____ a ____; Grupo C - Letras ____ a ____; Grupo D - Letras ____ a "Z"

2.3. Serão nomeadas duas Comissões para aplicação do EAF em São Luís, pois enquanto uma estará aplicando os testes previstos para o 1º dia, **flexão na barra fixa/flexão de braço sobre o solo, meio sugado e abdominal remador** a outra estará aplicando a prova referente ao 2º dia, **corrida aeróbica**.