ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLICIA 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: depm@sesec.ma.gov.br

ANEXO III - B

NORMAS ESPECÍFICAS PARA O PROCESSO SELETIVO AO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS PM - CFO PM/2012

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 o inciso II, do Art. 19 da Constituição Estadual e da 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 da 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 **18 (dezoito)** vagas para o sexo masculino e **02 (duas)** vagas para o sexo feminino, totalizando **20 (vinte) vagas.**

1. DAS INSCRIÇÕES

1.1. A inscrição do candidato implicará o conhecimento e a tácita aceitação das condições estabelecidas no Edital 171/2011 – PROG/UEMA e nestas **Normas**, em relação às quais não poderá alegar desconhecimento.

1.2 As inscrições para o CFO PM/2012 serão realizadas nos campi da UEMA em São Luís, Caxias, Bacabal, Santa Inês, Imperatriz, Açailândia, Grajaú, Timon, Pedreiras, Balsas, Colinas, Lago da Pedra, Zé Doca, Itapecuru-Mirim, Pinheiro, Presidente Dutra, São João dos Patos, Barra do Corda, Coelho Neto e Codó.

1.3 O candidato ao Curso de Formação de Oficiais PMMA, para efetivar sua inscrição, **deverá obrigatoriamente** comparecer, no período de 05/09 a 30/09 de 2011, a um dos campi da UEMA, para que sejam verificados os itens 2 e 3 destas **Normas**, não sendo aceitas inscrições por procuração.

2. DOS REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO

2.1. Para inscrever-se no PAES/2012, para o CFO PM/2012, é necessário que o candidato preencha, até a data da inscrição, os seguintes requisitos:

a) ser brasileiro;

b) possuir, até o prazo limite para encerramento da inscrição, idade máxima de 28 anos, exceto para policiais militares integrantes da Policia Militar do Estado do Maranhão e bombeiros militares integrantes do Corpo de Bombeiros Militar 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;

j) 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;

k) não ter sofrido no exercício da função pública penalidade por prática de improbidade administrativa;

l) 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 médicos e físicos;

m) 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 PMMA.

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) ficha de inscrição;

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**, **idênticas** e **datadas**);

g) atestado de antecedentes criminais, para o candidato civil.

3.2. Quando o candidato for policial militar da PMMA deverá apresentar cópia do requerimento de inscrição, com deferimento do Diretor de Ensino.

3.3. O candidato deverá apresentar o comprovante do pagamento da taxa adicional no valor de R$ 30,00 (trinta reais) para custear despesas com os exames de aptidão, a ser depositada na conta corrente da **Academia de Policia Militar Gonçalves Dias**, nº 135038-2, Agência 408-1, do Banco BRADESCO (não sendo aceitos depósitos via envelope ou de qualquer outra forma de deposito sujeito a conferência), além da taxa de inscrição para a Universidade Estadual do Maranhão.

4. DA REALIZAÇÃO DOS EXAMES DE APTIDÃO

4.1. O candidato ao CFO PM, após efetuar sua inscrição, será submetido aos Exames de Aptidão, obedecendo-se a seguinte ordem:

a) exames médicos/odontológicos (conforme calendário de exames);

b) exames físicos (conforme calendário de exames);

c) exame psicotécnico (somente os aprovados e classificados no PAES/2012, para o CFO PM).

4.2. Os exames de aptidão têm caráter eliminatório, exceto o psicotécnico, portanto, somente realizará os testes de aptidão física o candidato considerado apto nos exames médicos/odontológicos.

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.	Médicos/Odontológicos	17 a 21/10/2011	8h às 13h30min	25/10/11
2.	Físico	27 a 29/10/2011	7h30min	31/10/11

b) Caxias

ORD	EXAMES DE APTIDÃO	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médicos/Odontológicos	17 e 18/10/2011	8h às 13h30min	19/10/11
2.	Físico	19 e 20/10/2011	7h30min	21/10/11

c) Imperatriz

ORD	EXAMES DE APTIDÃO	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médicos/Odontológicos	17 e 18/10/2011	8h às 13h30min	19/10/11
2.	Físico	19 e 20/10/2011	7h30min	21/10/11

4.6. O candidato inscrito para o CFO realizará os Exames de Aptidão no local escolhido no ato da inscrição.

5. DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

5.1 A seleção do candidato 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) exames médicos/odontológicos - Junta Especial Militar de Saúde/PMMA;

b) exames físicos - Diretoria de Ensino/PMMA;

c) exame intelectual (PAES/2012) - UEMA;

d) exame psicotécnico - Diretoria de Ensino/PMMA.

5.2. O Exame psicotécnico somente será aplicado aos candidatos aprovados e classificados no PAES/2012 para o CFO PM e não terá caráter eliminatório nem classificatório, servindo apenas para fornecer subsídios sobre o perfil profissiográfico do candidato, para o exercício da atividade de Oficial PM.

6. DOS EXAMES MÉDICOS/ODONTOLÓGICOS

6.1. 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 cardiológico;

(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 com laudo;

(6) exame oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, tonometria, biomicroscopia e fundoscopia);

(7) exame clinico de hanseníase;

(8) audiometria com laudo.

b) Exame de Sangue:

(1) hemograma completo;

(2) glicemia em jejum;

(3) sorologia para LUES-VDRL;

(4) tipagem sanguínea;

(5) hepatite B (anti- HBS e HBSAg) e C (Anti-HCV, 3ª geração)

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 qualquer um 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 médicos/odontológicos correrão por conta do candidato.

7. DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

7.1. Após concluídos os exames médicos/odontológicos, o candidato considerado APTO pela Junta Especial Militar de Saúde da PMMA, para o serviço ativo da Polícia Militar do Maranhão, submeter-se-á ao Exame de Aptidão Física (**EAF**), conforme as tabelas dos apêndices A, B, C e D; A-1, B-1, C-1 e D-1, a fim de ser avaliada a condição física do mesmo para a atividade policial militar.

7.2. O Exame de Aptidão Física (**EAF**) é regulamentado pela Diretriz Específica de Normatização para aplicação do Exame de Aptidão Física para a seleção de candidatos 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 sexo masculino, flexão na barra fixa, meio sugado, abdominal remador e corrida aeróbica, nessa ordem.

b) Para o sexo feminino, flexão de braço sobre o solo, meio sugado, abdominal remador e corrida aeróbica, nessa ordem.

7.5. Será considerado INAPTO no **EAF**, e, consequentemente, eliminado nos Exames 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 quaisquer das provas;

c) não atingir os índices mínimos previstos para cada prova, de acordo com as tabelas nos apêndices;

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. O candidato aprovado e classificado no PAES/2012 será submetido ao exame psicotécnico (teste psicológico e entrevista), após matriculado, para que lhes sejam mensurados os atributos necessários e indispensáveis para 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 Médicos/Odontológicos e Exames de Aptidão Física.

9.2. A PMMA, através da Diretoria de Ensino remeterá à UEMA, até o dia 31/10/2011, a ATA final dos resultados dos Exames de Aptidão do candidato considerado APTO para que possa concorrer ao Processo Seletivo para o CFO.

10. DA APROVAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Será matriculado, no Curso de Formação de Oficiais (CFO), o candidato habilitado nos Exames de Aptidão (exames médicos/odontológicos e exames de aptidão física), aprovado e classificado no PAES/2012, no limite das vagas oferecidas para os sexos masculino e feminino.

11. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

11.1. A inscrição do candidato implicará o conhecimento da presente Norma e a tácita aceitação das condições do Edital nº171/2011-PROG/UEMA, tais como se acham aqui estabelecidas e nas legislações 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 pereceres, acerca de possíveis irregularidades arguídas pelo candidato, mediante pedido formalizado em requerimento fundamentado, no que concerne aos resultados dos exames de aptidão (médicos-odontológicos e físicos).

11.4. O candidato terá o prazo de 48 horas após tomar conhecimento 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 médicos/odontológicos do candidato do interior deverão ser encaminhados à Junta Militar de Saúde que funcionará em São Luís.

11.7. Os recursos referentes aos exames físicos do candidato de Caxias e de Imperatriz deverão ser encaminhados para a Diretoria de Ensino em São Luís, sendo que os testes de aptidão terão validade apenas para a matrícula no referido processo.

11.8. Os exames médicos do candidato considerado INAPTO e respectivos laudos 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. O candidato, ao PAES/2012 para o CFO PM/2012, **deverá se apresentar no dia 14/10/2011**, munido do Manual do Candidato do PAES/2012 e dos seus **Anexos**, às 8 horas, na sede das Unidades Policiais Militares, abaixo especificadas, de acordo com o seu local de inscrição, para receber todas as informações complementares referentes aos Exames de Aptidão.

a) São Luís – Academia de Policia Militar Gonçalves Dias, no Quartel do Comando Geral (Calhau);

b) Caxias - 2º Batalhão de Polícia Militar;

c) Bacabal - 2ª Companhia Independente;

d) Santa Inês - 7º Batalhão de Polícia Militar em Pindaré-Mirim;

e) Imperatriz - 3º Batalhão de Polícia Militar;

f) Açailândia - 5ª Companhia Independente;

g) Grajaú - 5ª Companhia do 5º Batalhão de Polícia Militar;

h) Timon - 11º Batalhão de Polícia Militar;

i) Pedreiras - 10ª Companhia Independente;

j) Balsas - 4º Batalhão de Polícia Militar;

k) Colinas - 1ª Companhia Independente;

l) Lago da Pedra - 5º Pelotão da 10ª Companhia Independente;

m) Pinheiro - 10º Batalhão de Polícia Militar;

n) Presidente Dutra - 11ª Companhia Independente;

o) Coelho Neto - 2ª Companhia do 2º Batalhão de Polícia Militar;

p) Zé Doca – 12ª Companhia Independente;

q) Itapecuru-Mirim – 8ª Companhia Independente;

r) São João dos Patos – 6ª Companhia Independente;

s) Barra do Corda – 5º Batalhão de Polícia Militar.

11.10. O candidato inscrito deverá observar fielmente o calendário de realização dos Exames de Aptidão do item **4.4**. O candidato que optar por fazer os exames em São Luis deve observar, além do item 4.4, o que consta no **Apêndice E** destas **Normas**.

11.11. Os casos omissos, referentes a estas **Normas**, serão resolvidos pela Comissão de Seleção da PMMA.

Quartel do Comando Geral em São Luís-MA, 01 de agosto de 2011.

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

APÊNDICE “A” (MASCULINO)

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

Prova individual, em única tentativa, em que o candidato empunhará a barra, ficando em suspensão, com a posição de pegada em pronação, correspondente à 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 FIGURA 01).

FIGURA 1

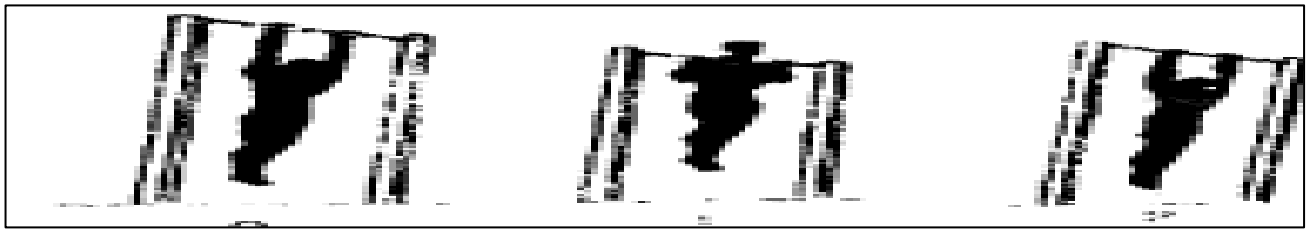

TABELA 1

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

APÊNDICE “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 será dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 02).

FIGURA 2

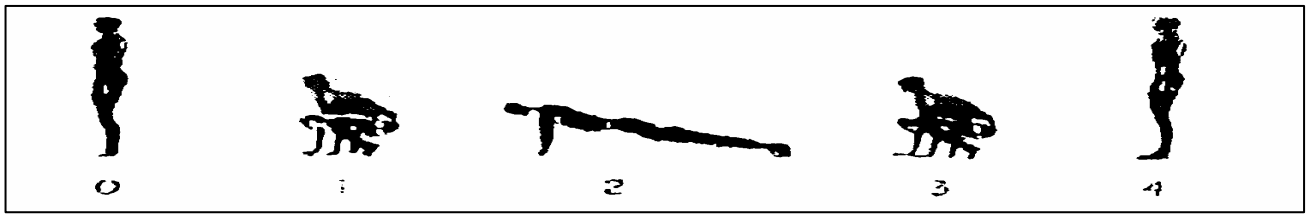

TABELA 2

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

APÊNDICE "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 será dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 03).

FIGURA 3

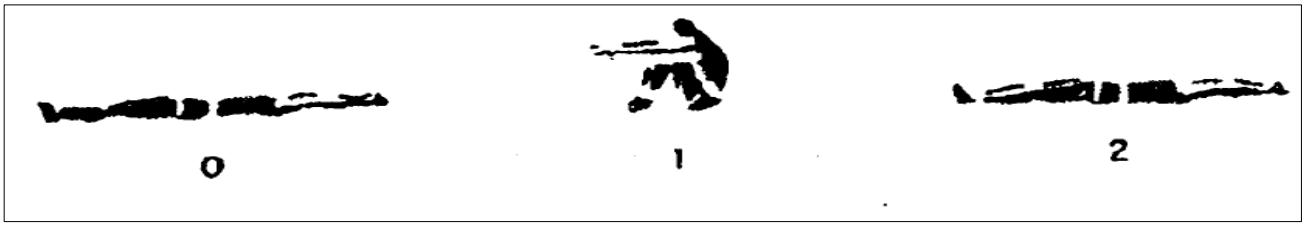

TABELA 3

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

APÊNDICE "D" (MASCULINO)

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

Prova individual em que 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 será dado pelo tempo gasto para

percorrer a distância de 2.200m em única tentativa. O calçado apropriado é o esportivo, tipo tênis. (VER FIGURA 04)

FIGURA 4

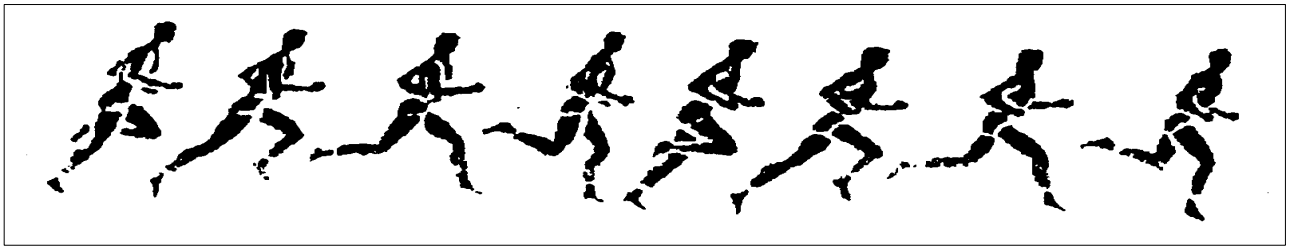

TABELA 4

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

APÊNDICE "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

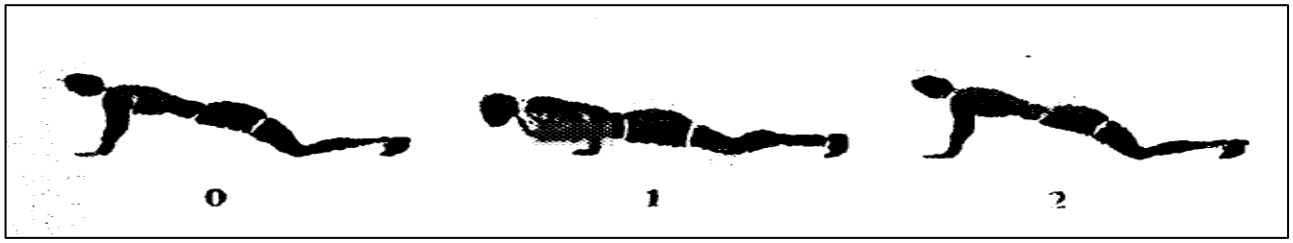

TABELA 1

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

APÊNDICE "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 será dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 02).

FIGURA 2

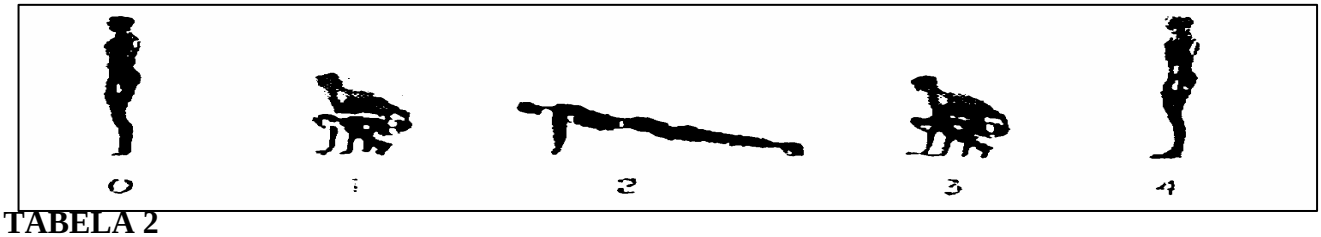

TABELA 2

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

APÊNDICE "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 será dado pelo número de repetições no tempo estipulado (VER FIGURA 03).

FIGURA 3

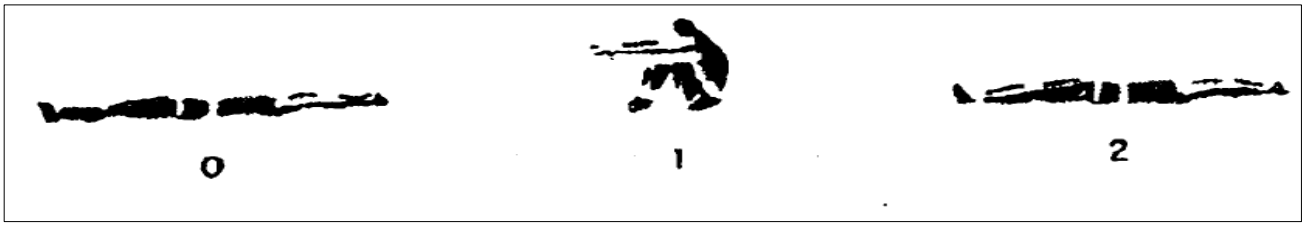

TABELA 3

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

APÊNDICE "D-1" (FEMININO)

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

Prova individual em que 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 será dado pelo tempo gasto para

percorrer a distância de 1.800m em única tentativa. O calçado apropriado é o esportivo, tipo tênis. (VER FIGURA 04).

FIGURA 4

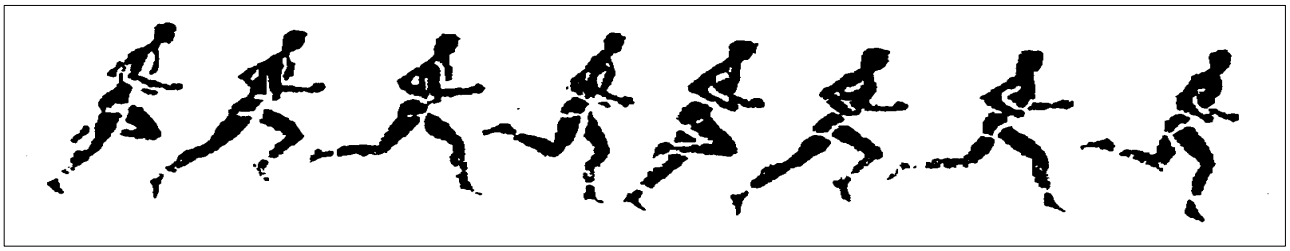

TABELA 4

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

APÊNDICE E

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

1) Para os candidatos que optaram para 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 que optaram para São Luís (JEMS E TAF)

2.1. Serão formados 05 (cinco) grupos por ordem alfabética com os candidatos inscritos em que será obedecido o calendário abaixo:

Evento	Local	Hora	2ª feira (17/10/11)	3ª feira (18/10/11)	4ª feira (19/10/11)	5ª feira (20/10/11)	6ª feira (21/10/11)	2ª feira (24/10/11)	3ª feira (25/10/11)	4ª feira (26/10/11)	5ª feira (27/10/11)	6ª feira (28/10/11)	Sábado (29/10/11)
Junta Especial Militar de Saúde (JEMS)	Quartel do Comando Geral da PMMA	08h00	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo C**	**Grupo D**	**Grupo E**	-	-	-	-	-	-
Exame de Aptidão Física (EAF) 1º dia	Quartel do Comando Geral da PMMA	07h30	-	-	-	-	-	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo C**	**Grupo D**	**Grupo E**	-
Exame de Aptidão Física (EAF) 2º dia	Quartel do Comando Geral da PMMA	15h00	-	-	-	-	-	-	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo C**	**Grupo D**	**Grupo E**

2.2.Composição dos grupos por ordem alfabética, dependendo da quantidade de candidatos que serão inscritos no CFO PM/2012 em São Luís:

Grupo A – Letras “A” a _____;

Grupo B – Letras _____ a _____;

Grupo C – Letras _____ a _____;
Grupo D – Letras _____ a ____;
Grupo E - Letras _____ a Z ;

2.3. Serão nomeadas duas Comissões para aplicação do **EAF** em São Luís, sendo uma para aplicar os testes previstos para o 1º dia, **flexão na barra fixa/flexão de braço sobre o solo**, **meio sugado e abdominal remador (turno matutino)** a outra para a prova referente ao 2º dia, **corrida aeróbica (no turno vespertino)**.