Considerando o INFORMATIVO 003/2021/ACAPS referente ao CURSO DE TÉCNICAS OPERACIONAIS DE POLICIA PENAL – Turma 12; em seu **ANEXO I - Teste de aptidão física – TAF**, naFLEXÃO NA BARRA FIXA, Masculino, onde se lê: ≥ 06, deve ser considerado ≥ 07; e na CORRIDA EM 12 MIN, feminino, onde se lê: 200, de ser considerado 2000.

**ANEXO I**

**Teste de aptidão física – TAF**

**FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) / SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)**

**MASCULINO**

**I – Posição Inicial:** a posição de pegada é livre, e correspondente à distância lateralbiacromial (dos ombros), braços e pernas estendidas, com o corpo na posição vertical, perdendo contato com o solo.

**II – Execução:**flexionar simultaneamente os braços até ultrapassar o queixo acima da barra horizontal. Retornar à Posição Inicial, pela extensão completa dos braços. O repouso é permitido, na posição inicial, devendo o candidato ser avisado a respeito. O comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador.

**Observações:** Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão. Não será permitido qualquer movimento de quadril, abdômen ou pernas, como auxilio para impulsionar o corpo para cima e/ou tentativas de extensão da coluna cervical, bem como é vedado qualquer tipo de material que possa auxiliar na execução do movimento.

**FEMININO**

**I – Posição inicial:** a candidata posiciona-se sob a barra, a frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio (banco/escada/cadeira). Ao comando de "em posição", a candidata empunhara a barra com pegada livre, mantendo os braços completamente flexionados, o queixo acima da parte superior da barra com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio.

**II – Execução:** ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo, no mínimo, alinhado com a barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a mesma. A partir dessa posição o avaliador do teste com o auxilio de um cronometro, inicia imediatamente a cronometragem do tempo (estático) de permanência da candidata na posição.

**Masculino (VERSÃO ANTERIOR)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FLEXÃO NA BARRA FIXA | | | | | | |
| FAIXAS ETÁRIAS | INAPTO | PONTUAÇÃO | | | | |
| 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| < 35 | ≤ 02 | 03 | 05 | 07 | 09 | ≥ 11 |
| 35 - 44 | ≤ 02 | 03 | 04 | 06 | 07 | ≥ 08 |
| ≥ 45 | ≤ 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | ≥ 06 |

**Masculino (CORRIGIDO)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FLEXÃO NA BARRA FIXA | | | | | | |
| FAIXAS ETÁRIAS | INAPTO | PONTUAÇÃO | | | | |
| 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| < 35 | ≤ 02 | 03 | 05 | 07 | 09 | ≥ 11 |
| 35 - 44 | ≤ 02 | 03 | 04 | 06 | 07 | ≥ 08 |
| ≥ 45 | ≤ 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | ≥ 07 |

...

**CORRIDA EM 12 MIN:**

I – O candidato deverá, no tempo limite (12minutos masculino, 12 minutos feminino), correr ou andar a distância conforme a tabela de pontuação exigida, em qualquer ritmo, sendo permitido parar e depois prosseguir;

II – O início e o término do teste serão indicados pelo comando da banca avaliadora emitido por sinal sonoro;

III – A prova deverá ser realizada em pista de atletismo, com piso plano e uniforme;

IV – Ao sinal sonoro de término do teste, o candidato deverá parar e aguardar o fiscal de prova aferir sua posição;

V – Para efeito de determinação da distância percorrida ao final da prova, será considerada a última marcação ultrapassada pelo candidato, em relação a sua posição de parada.

Não será permitido ao candidato:

I – Uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca;

II – Iniciar a largada por mais de duas tentativas antes do sinal sonoro;

III – Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos o tempo limite, sem a respectiva liberação do fiscal;

IV – Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

V – Utilizar qualquer tipo de acessório (óculos, boné, relógio, etc...)

**Feminino em até 12 minutos (VERSÃO ANTERIOR)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CORRIDA EM 12 MIN | | | | | | |
| FAIXAS ETÁRIAS | INAPTO | PONTUAÇÃO | | | | |
| 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| < 30 | ≤1999 | 2000 | 2100 | 2300 | 2500 | 2700 |
| 30 – 39 | ≤1899 | 1900 | 2000 | 2200 | 2400 | 2600 |
| 40 – 44 | ≤1699 | 1700 | 1800 | 2000 | 2200 | 2400 |
| ≥ 45 | ≤1599 | 1600 | 1700 | 1900 | 200 | 2200 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Feminino em até 12 minutos (CORRIGIDO)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CORRIDA EM 12 MIN | | | | | | |
| FAIXAS ETÁRIAS | INAPTO | PONTUAÇÃO | | | | |
| 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| < 30 | ≤1999 | 2000 | 2100 | 2300 | 2500 | 2700 |
| 30 – 39 | ≤1899 | 1900 | 2000 | 2200 | 2400 | 2600 |
| 40 – 44 | ≤1699 | 1700 | 1800 | 2000 | 2200 | 2400 |
| ≥ 45 | ≤1599 | 1600 | 1700 | 1900 | 2000 | 2200 |