

RESOLUÇÃO N. 4.642, DE 28 DE DEZEMBRO DE 2017.

Dispõe sobre a Avaliação Física Militar (AFM) a ser aplicada aos candidatos dos concursos e processos seletivos da Polícia Militar de Minas Gerais e dá outras providências.

O CORONEL PM COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS, no uso da atribuição que lhe confere o artigo 6º, inciso XII, do Decreto nº 18.445, de 15 de abril de 1977, e considerando a necessidade do aperfeiçoamento das normas que regulam a realização da Avaliação Física Militar na Instituição, para ingresso nos diversos cursos da Instituição,

RESOLVE:

Art. 1º - A Avaliação Física Militar (AFM), a ser aplicada ao militar ou civil candidato aos cursos da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), visa selecionar os que apresentem potencial de condicionamento físico para o exercício da função policial militar, através das modalidades físicas previstas nesta resolução.

§ 1º - A AFM compõe-se do Controle Fisiológico (CF)/Avaliação Médica (AM) e do Teste de Capacitação Física (TCF) para candidatos dos concursos e processos seletivos da PMMG.

§ 2º - Para a AFM dos concursos públicos da PMMG, os candidatos civis deverão ser avaliados pelo médico competente, devendo apresentar Avaliação Médica (AM), conforme modelo constante do Anexo III desta Resolução, atestando que está "Apto" a realizar todas as modalidades físicas, atinentes ao concurso pretendido, sem o qual não poderá realizar o TCF.

Art. 2º - Somente os candidatos aprovados no CF ou aptos na AM serão submetidos ao TCF.

Parágrafo único - O prazo de validade para o CF/AM para concursos e processos seletivos na PMMG será de, no máximo, 30 (trinta) dias antecedendo a data prevista para o TCF.

Art. 3º - Será considerado reprovado na AFM o candidato que, por qualquer motivo, deixar de realizar o TCF, o CF ou AM ou apresentar relatório médico inconclusivo sobre a aptidão para a realização de uma ou mais modalidades do TCF, ressalvados os casos do art. 9º.

Parágrafo único – O candidato inapto no CF/AM ou no TCF será reprovado na AFM.

Art. 4º - Será avaliado pela Junta Central de Saúde (JCS), para parecer quanto à sua aptidão (apto ou inapto) no CF, o policial militar dispensado definitiva ou temporariamente de determinado(s) serviço(s) de natureza militar, inclusive por doença mental.

Parágrafo único - Das decisões da JCS previstas neste artigo, não caberá recurso.

Art. 5º - O TCF constituir-se-á das seguintes modalidades:

I – Força de resistência abdominal (abdominal tipo remador).

II – Força de resistência de braços na barra fixa (flexão estática e dinâmica na barra fixa).

III – Resistência cardiorrespiratória (corrida de 2.400 metros).

Art. 6º - As modalidades do TCF são aquelas constantes do Anexo I desta Resolução e poderão, sempre que possível, serem realizadas em apenas 01 (um) dia, de forma centralizada, em uma mesma Unidade.

Art. 7º - A AFM dos concursos e processos seletivos da PMMG estará sob a coordenação de uma comissão devidamente designada, integrada, ao menos, por um profissional graduado em Educação Física, e os demais auxiliares, sempre que possível, deverão possuir o Curso de Capacitação em Educação Física ou similar.

Art. 8º - Os candidatos civis e militares serão submetidos às modalidades físicas constantes no Anexo I desta Resolução, as quais terão caráter eliminatório e classificatório.

Parágrafo único - Os candidatos civis e militares deverão alcançar o mínimo de 60% (sessenta por cento) de rendimento em cada modalidade para aprovação no TCF, conforme a tabela constante no Anexo II desta Resolução.

Art. 9º- A participação no processo seletivo para o Curso de Formação de Sargentos (CFS) de candidato com dispensa saúde definitiva, que mantenha capacidade laborativa residual, quando decorrente de acidente de serviço ou moléstia profissional e devidamente amparado em Atestado de Origem, será regida por normatização específica e o TCF ocorrerá em condições especiais.

§ 1º - O candidato ao CFS, nas situações do *caput* deste artigo, após avaliação médica durante o CF, submeter-se-á apenas às modalidades físicas, conforme indicação médica, dentro daquelas previstas no TCF.

§ 2º - O candidato ao CFS, nas situações do *caput* deste artigo, será pontuado da seguinte maneira:

I - quando liberado no CF para executar mais de uma modalidade, será atribuída como pontuação das modalidades não realizadas, a média daquelas executadas no processo

seletivo;

II - quando liberado no CF para executar apenas uma modalidade, será atribuída como pontuação das modalidades não realizadas, o valor daquela executada no processo seletivo;

III - quando não puder realizar nenhuma das modalidades físicas previstas no TCF, terá assegurado a nota de 60% (sessenta por cento) para a aprovação.

§ 3º - Nas modalidades físicas, em que o candidato ao CFS estiver apto a realizá-las, conforme sua dispensa definitiva, deverá ser observado o prescrito no art. 8º desta Resolução.

Art. 10 – Os médicos do NAIS, por ocasião da inspeção de saúde dos candidatos ao CEGESP, CESP ou CASP, temporariamente dispensados, devem sopesar a restrição decorrente do problema de saúde apresentado pelo candidato com as atividades previstas na grade curricular do curso;

§ 1º - Nos casos previstos no *caput*, a dispensa saúde temporária não poderá, por si só, constituir fundamento para reprovação automática do militar na inspeção de saúde, devendo o parecer médico evidenciar, fundamentadamente, a incompatibilidade entre o problema de saúde do candidato e as atividades do curso.

§ 2º - Para os fins de avaliação médica para os cursos previstos neste artigo, devem ser consideradas as circunstâncias ensejadoras da dispensa saúde temporária do militar e, caso não haja nenhum empecilho para a frequência e a aprovação nas disciplinas previstas, o militar deverá ser considerado “Apto” na inspeção de saúde para o curso em pauta.

Art. 11 - A AFM a ser aplicada para candidatos a cursos não contemplados por esta resolução será estabelecida por outras normas, resoluções, editais ou por outros documentos que os regularem.

Parágrafo único – Os processos seletivos da PMMG são normatizados pelos respectivos editais que os regularem.

Art 12 - Para a AFM não será permitido o uso de qualquer substância química capaz de alterar o desempenho natural do candidato, ficando a critério da comissão de avaliadores a escolha aleatória de qualquer candidato para sujeição a exames laboratoriais, às expensas do candidato.

Parágrafo único - Será eliminado do TCF o candidato que se negar a fornecer o material para exame, bem como aquele cujo resultado de exame for positivo.

Art. 13 - Esta Resolução entra em vigor a partir da data de sua publicação.

Art. 14 - Revogam-se as disposições em contrário e, em especial, a Resolução n. 3.322, de 24 de setembro de 1996.

Belo Horizonte, 28 de dezembro de 2017.

**(a) HELBERT FIGUEIRÓ DE LOURDES, CORONEL PM
COMANDANTE-GERAL**

ANEXO I

(a que se referem os arts. 6º e 8º da Resolução n. 4.642, de 28 de dezembro de 2017)

DESCRIÇÃO DAS MODALIDADES FÍSICAS DO TCF

1 FORÇA DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL – ABDOMINAL TIPO REMADOR

Por ser um grupo muscular responsável por toda a estabilização da postura, a flacidez abdominal contribui para a perda de força dos membros inferiores e superiores, equilíbrio e alinhamento do corpo, aparecimento de dores lombares e desvios da coluna vertebral.

1.1 Avaliação da força de resistência abdominal (ambos os sexos)

1.1.1 Objetivo:

- mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal;
- na flexão abdominal, o candidato deverá realizar o máximo de repetições no tempo de 30 (trinta) segundos.

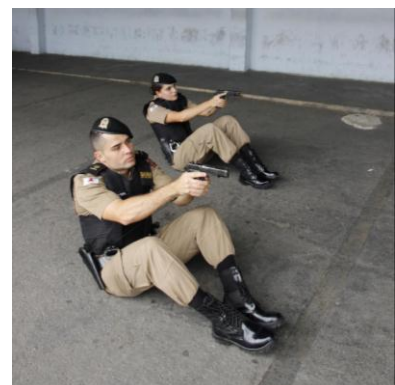
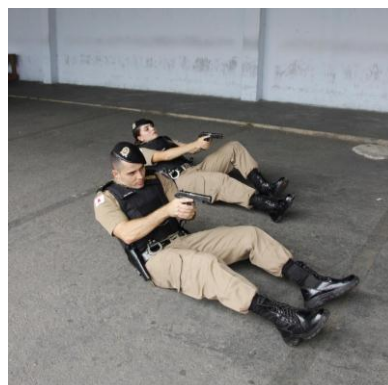
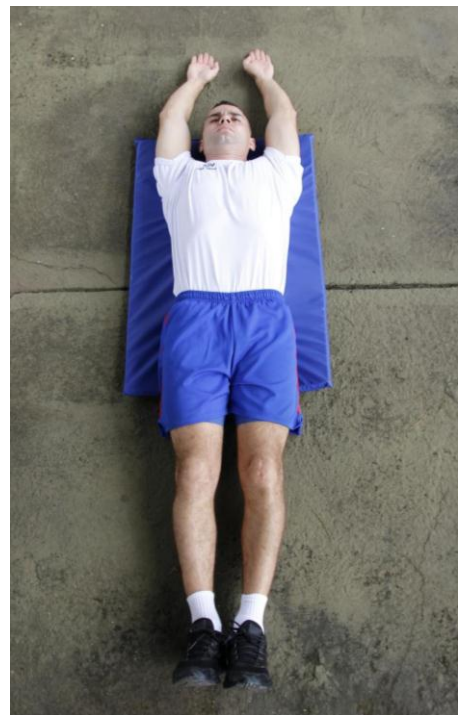
1.1.2 Procedimentos:

- inicialmente, o candidato coloca-se deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo;
- ao comando do aplicador, o candidato inicia a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos, retornando a posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma (1) execução;
- o afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do candidato e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros;
- ao comando de "Prepara!, Vai", aciona-se o cronômetro e o candidato inicia os movimentos;
- ao comando de "Pare" é finalizado a execução dos movimentos e o cronômetro é travado;
- o repouso entre os movimentos é permitido na posição inicial, entretanto o objetivo é realizar o maior número de execuções possíveis em 30 (trinta) segundos;
- somente serão considerados para contagem os movimentos executados completos e corretamente;
- não será computada a repetição quando o candidato utilizar qualquer forma de auxílio durante o movimento, como abraçar ou apoiar-se nos joelhos e/ou nas pernas, ou ainda apoiar os cotovelos no solo;
- os pés deverão tocar o solo durante a execução do movimento tanto na flexão, quanto na extensão de tronco/quadril;
- deverá ocorrer, simultaneamente, a flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos do candidato;
- não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade.

1.1.3 Observação:

- deverá ser utilizado um local plano e, sempre que possível, um material acolchoado para execução do exercício;
- será permitida apenas uma (1) tentativa.

1.2 Imagens ilustrativas



2 FORÇA DE RESISTÊNCIA DE BRAÇO NA BARRA FIXA

Na PMMG, as atividades como atirar, transpor obstáculos, imobilizar e conduzir pessoas demonstram a importância da força de resistência muscular nos membros superiores para a eficiência profissional. Para isso, a flexão de braço na barra fixa será representada como medição de força do candidato.

2.1 Avaliação da força de resistência de braço na barra fixa

2.1.1 Flexão estática (isométrica) - Feminino

2.1.1.1 Objetivo:

- mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

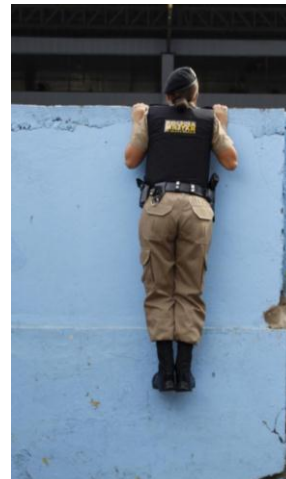
2.1.1.2 Procedimentos:

- as mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada) e distantes a uma largura correspondente à dos ombros da candidata;
- a candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade;
- após a candidata estar em posição para iniciar a modalidade, será retirado o apoio, momento em que será acionado o cronômetro, iniciando-se a avaliação;
- a candidata deverá utilizar força máxima, objetivando manter-se, pela força dos membros superiores, suspensa durante o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la;
- o cronômetro será travado quando a candidata sair da posição do queixo acima do nível da barra ou encostá-lo na barra ou ainda encostar os pés nos postes de sustentação;
- as pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade;
- não será permitido o uso de acessórios pela candidata para realizar a modalidade;
- será pontuado o tempo em que a candidata conseguir manter-se com o queixo acima do nível da barra, desde que também cumpra os demais procedimentos acima descritos.

2.1.1.3 Observações:

- não permitir que a candidata encoste o queixo na barra;
- não permitir movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
- será permitida apenas uma tentativa.

2.1.1.4 Imagens ilustrativas



2.1.2 Força de resistência de braço na barra fixa - Flexão dinâmica (isotônica) na barra - Masculino

2.1.2.1 Objetivo:

- mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

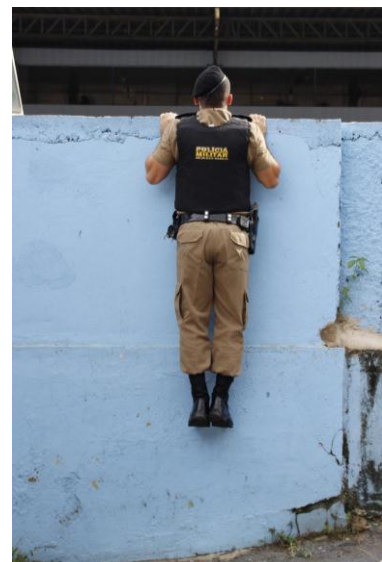
2.1.2.2 Procedimentos:

- a barra deve ser instalada a uma altura tal que o candidato, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo;
- as mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada), e distantes a uma largura correspondente à dos ombros do candidato;
- os membros superiores devem estar completamente estendidos;
- após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;
- o movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;
- as pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos;
- não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade;
- será contado o número de movimentos completados, desde que cumpra os demais procedimentos acima descritos.

2.1.2.3 Observações:

- verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início de flexão;
- será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pés;
- conferir se o queixo do candidato ultrapassa o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida);
- não permitir movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
- não permitir que o candidato encoste o queixo na barra;
- os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem;
- não será permitido nenhum tipo de apoio ou contato com os pés, após iniciada a modalidade.
- será admitida apenas uma tentativa.

2.1.2.4 Imagens ilustrativas



3 RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA - CORRIDA 2.400M

3.1 Resistência cardiorrespiratória na corrida (2.400m) - VO₂máx

O VO₂máx é o volume máximo de oxigênio que o corpo consegue “apreender” do ar que está dentro dos pulmões, levar até os tecidos através do sistema cardiovascular e usar na produção de energia, numa unidade de tempo. Em outras palavras, quanto melhor o VO₂máx de um indivíduo, mais resistência ao esforço ele terá.

Exercícios como correr e atividades relacionadas com ao serviço policial-militar como abordagem, perseguição e defesa pessoal demonstram a importância da resistência cardiorrespiratória para melhor desempenho profissional.

3.2 Avaliação da resistência cardiorrespiratória na corrida de 2.400 m

3.2.1 Objetivo:

- mensurar indiretamente a capacidade aeróbica por intermédio da corrida de 2.400m.

3.2.2 Procedimentos:

- corrida de 2.400m (dois mil e quatrocentos) metros que deverá ser cumprida no menor tempo possível;
- a modalidade será realizada em pista fechada ou em local aberto adequado, cuja distância será devidamente aferida;
- o candidato deverá trajar vestuário adequado para a modalidade, não sendo permitido correr descalço;
- em caso de candidato militar, deverá apresentar-se conforme estabelecido no edital ou ato de convocação para o TCF;
- não será permitido o uso de acessórios pelo candidato, exceto óculos de grau e relógio, para realizar a modalidade;
- não será permitido ao candidato parar ou abandonar o trajeto e/ou local de execução da modalidade, sendo eliminado caso o faça;
- será permitida apenas uma tentativa.

3.2.3 Observações:

- cada candidato receberá um número e cada vez que passar pela sua banca examinadora deve expressá-lo em voz alta;
- o candidato poderá utilizar relógio durante a prova, porém será considerada como marcação oficial aquela aferida pela comissão do concurso/processo seletivo.

3.3 Imagens ilustrativas



ANEXO II
(a que se refere o art. 8º da Resolução n. 4.642, de 28 de dezembro de 2017)

TABELA DO TCF PARA TODOS OS CONCURSOS PÚBLICOS E PROCESSOS SELETIVOS INTERNOS DA PMMG

| Força muscular de abdômen – Abdominal Remador (Repetições em 30") Masculino/Feminino | Pontos | Força muscular dos membros superiores | | Pontos | Resistência Aeróbica – Corrida 2.400 M | | Pontos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------------|-----------|
| | | Masculino: Barra Fixa - Flexão Dinâmica | Feminino: Barra Fixa - Flexão Estática. | | Masculino | Feminino | |
| | | | | | | | |
| 30 | 20 | 10 | 38"00 em diante | 20 | Até 09'00 | Até 11'00 | 20 |
| 28/29 | 19 | 09 | 34"00 a 37"99 | 19 | 09'01" a 09'30" | 11'01" a 11'30" | 19 |
| 26/27 | 18 | 08 | 30"00 a 33"99 | 18 | 09'31" a 10'00" | 11'31" a 12'00" | 18 |
| 24/25 | 17 | 07 | 26"00 a 29"99 | 17 | 10'01" a 10'30" | 12'01" a 12'30" | 17 |
| 22/23 | 16 | 06 | 22"00 a 25"99 | 16 | 10'31" a 11'00" | 12'31" a 13'00" | 16 |
| 20/21 | 15 | 05 | 18"00 a 21"99 | 15 | 11'01" a 11'30" | 13'01" a 13'30" | 15 |
| 18/19 | 14 | 04 | 14"00 a 17"99 | 14 | 11'31" a 12'00" | 13'31" a 14'00" | 14 |
| 16/17 | 13 | 03 | 10"00 a 13"99 | 13 | 12'01" a 12'30" | 14'01" a 14'30" | 13 |
| 15 | 12 | 02 | 06"00 a 09"99 | 12 | 12'31" a 13'00" | 14'31" a 15'00" | 12 |

Notas: - O TCF possui caráter eliminatório e classificatório.

- A soma da pontuação obtida pelo candidato nas modalidades do TCF, corresponderá à sua nota na fase do concurso/processo seletivo.

- O candidato que não atingir no mínimo 60% (12 pontos) em cada uma das modalidades do TCF será eliminado do certame.

ANEXO III**(a que se refere o §2º do art. 1º da Resolução n. 4.642, de 28 de dezembro de 2017)****MODELO REFERENCIAL DE AVALIAÇÃO MÉDICA PARA O TESTE DE CAPACITAÇÃO FÍSICA - TCF
AVALIAÇÃO MÉDICA**

Atesto que o(a) candidato(a): _____ portador(a) da Carteira de Identidade nº _____ CPF nº _____ encontra-se em boas condições de saúde, estando **APTO** para realizar **todas** as modalidades do Teste de Capacitação Física – TCF previsto no Edital DRH/CRS nº _____, de _____, do concurso público para admissão ao Curso/Quadro _____ da Polícia Militar de Minas Gerais para o ano de _____.

| Força muscular de abdômen – Abdominal Remador (Repetições em 30") Masculino/Feminino | Pontos | Força muscular dos membros superiores | | Pontos | Resistência Aeróbica – Corrida 2.400 M | | Pontos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------------|-----------|
| | | Masculino: Barra Fixa - Flexão Dinâmica | Feminino: Barra Fixa - Flexão Estática. | | Masculino | Feminino | |
| | | | | | | | |
| 30 | 20 | 10 | 38"00 em diante | 20 | Até 09'00 | Até 11'00 | 20 |
| 28/29 | 19 | 09 | 34"00 a 37"99 | 19 | 09'01" a 09'30" | 11'01" a 11'30" | 19 |
| 26/27 | 18 | 08 | 30"00 a 33"99 | 18 | 09'31" a 10'00" | 11'31" a 12'00" | 18 |
| 24/25 | 17 | 07 | 26"00 a 29"99 | 17 | 10'01" a 10'30" | 12'01" a 12'30" | 17 |
| 22/23 | 16 | 06 | 22"00 a 25"99 | 16 | 10'31" a 11'00" | 12'31" a 13'00" | 16 |
| 20/21 | 15 | 05 | 18"00 a 21"99 | 15 | 11'01" a 11'30" | 13'01" a 13'30" | 15 |
| 18/19 | 14 | 04 | 14"00 a 17"99 | 14 | 11'31" a 12'00" | 13'31" a 14'00" | 14 |
| 16/17 | 13 | 03 | 10"00 a 13"99 | 13 | 12'01" a 12'30" | 14'01" a 14'30" | 13 |
| 15 | 12 | 02 | 06"00 a 09"99 | 12 | 12'31" a 13'00" | 14'31" a 15'00" | 12 |

_____, ____ de _____ de _____.

Carimbo, CRM e assinatura do médico