



GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA
Secretaria de Estado da Justiça - SEJUS

EDITAL Nº 5/2023/SEJUS-ESEP

PROCESSO SELETIVO INTERNO PARA REALIZAÇÃO DO CURSO DE CAPACITAÇÃO EM INTERVENÇÃO TÁTICA – CIT/FTIP/PVH-2023

O Secretário de Estado da Justiça do Governo do Estado de Rondônia, no uso de suas atribuições legais perante a Lei Complementar nº 412, de 28 de dezembro de 2007, por intermédio da Escola Estadual de Serviços Penais, considerando a necessidade excepcional de interesse do Sistema Prisional, torna público o **PROCESSO SELETIVO INTERNO** voltado a classificação de 10 (dez) policiais penais para o curso **CAPACITAÇÃO EM INTERVENÇÃO TÁTICA – CIT/FTIP/PVH-2023**, oferecido pela Força Tarefa de Intervenção Penitenciária/FTIP, bem como formação de Cadastro de Reserva para turmas seguintes voltadas aos cursos promovidos através da parceria FTIP/PVH-2023 com a Escola Estadual de Serviços Penais/ESEP, de acordo com as normas estabelecidas neste edital.

1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

- 1.1. O processo seletivo interno será regido por este Edital e executado pela SEJUS, por meio da Escola Estadual de Serviços Penais/ESEP.
- 1.2. O presente Edital tem por objeto classificar 10 (DEZ) policiais penais destinados à cursar a CAPACITAÇÃO EM INTERVENÇÃO TÁTICA – CIT/FTIP/PVH-2023, a ser realizado na cidade de Porto Velho/RO, em local a definir, com início no dia 30 de Janeiro de 2023 e término em 10 de Fevereiro de 2023.
- 1.3. O curso tem como objetivo capacitar os Policiais Penais da Secretaria de Estado da Justiça – SEJUS/RO para desenvolver o fazer profissional com maior propriedade nas ocorrências de operações de natureza especiais no âmbito do Sistema Penitenciário.

2. DOS REQUISITOS

- 2.1. Ser voluntário a frequentar o CIT/FTIP/2023.
- 2.2. Ter aptidões clínica, física e mental para o exercício das atividades; (atestado de aptidão física e mental).
- 2.3. Não se encontrar em gozo de férias ou licença para qualquer finalidade;
- 2.4. Não haver sido punido via processo administrativo disciplinar, nos cinco anos anteriores à data de início do curso.
- 2.5. Não estar respondendo a Processo Administrativo Disciplinar instaurado nos últimos 24 (vinte e quatro) meses, comprovado através de Certidão emitida pela respectiva Corregedoria.
- 2.6. Não estar respondendo processo demissório;

- 2.7. Não estar respondendo a processo criminal, comprovado através de Certidão Negativa Criminal Federal, Estadual, disponibilizadas no site do TJRO (www.tjro.jus.br), com no máximo 30 (trinta) dias entre a data da expedição e da inscrição;
- 2.8. Não ter sofrido sentença condenatória de qualquer natureza, da qual esteja cumprindo pena, ou aguardando decisão em instância superior;
- 2.9. Não ter porte de arma suspenso;

3. DAS VAGAS

- 3.1. Serão selecionados 10 (dez) policiais penais destinados às vagas no curso de **CAPACITAÇÃO EM INTERVENÇÃO TÁTICA – CIT/FTIP/PVH-2023**, oferecidas aos servidores Policiais Penais da Secretaria de Justiça – SEJUS/RO da comarca de **PORTO VELHO-RO**, vagas estas a serem preenchidas de acordo com os critérios elencados no item 4. deste edital, e Teste de Aptidão Física (TAF) **ANEXO III**, de caráter classificatório e eliminatório.
- 3.2. Os servidores aptos e não classificados nas 10 vagas correspondentes irão compor cadastro reserva para possíveis turmas seguintes voltados a cursos promovidos em parceria com FTIP/PVH-2023.
- 3.3. Havendo novo chamamento, os servidores do cadastro reserva deverão apresentar certidões negativas e atestados de aptidão física e mental atualizados.
- 3.4. O cadastro reserva terá validade de 06 (seis) meses, podendo ser prorrogado por igual período, com a devida autorização do titular da pasta.

4. DAS INSCRIÇÕES

- 4.1. O candidato deverá conhecer o Edital e certificar-se que preenche todos os requisitos previstos no item 2. deste certame, sendo de sua inteira responsabilidade os prejuízos decorrentes da sua inscrição e participação no processo seletivo, caso não preencha ou não venha a preenchê-los;
- 4.2. As inscrições serão realizadas, exclusivamente, on-line, por meio do E-mail institucional da ESEP/SEJUS: [<esep_ro@outlook.com>](mailto:esep_ro@outlook.com), de acordo com o cronograma geral deste Edital, **a partir das 00 h do dia 20 de janeiro de 2023 até as 23:59 h do dia 23 de janeiro de 2023.**
- 4.3. O candidato é o **ÚNICO** responsável pelo correto preenchimento e conferência dos dados no processo de inscrição, não podendo imputar à Escola de Serviços Penais equívocos nos dados constantes relativos aos formulários enviados.
- 4.4. Não será enviada ao candidato comunicação individualizada por telefone, correio, SMS, e-mail e/ou quaisquer aplicativos de comunicação instantânea, para fins de acompanhamento do Cronograma.
- 4.5. A inscrição seguirá os seguintes passos:
 - 4.5.1. O candidato deverá realizar sua inscrição através de Ficha individual contendo parecer/anuência da chefia imediata sendo atestada via assinatura e carimbo (e **ANEXO “II”**);
 - 4.5.2. Após parecer da chefia, anexar:
 - a) Ficha de inscrição, preenchido e assinada;
 - b) Cópia da Carteira Funcional;
 - c) Certidão Negativa da Justiça Estadual, Criminal e Cível 1ª e 2ª instância;
 - d) Certidão Negativa da Corregedoria Geral de Justiça/COGER;
- 4.6. A inscrição no presente processo implica na aceitação irrestrita das condições estabelecidas neste Edital, bem como de todas as normas que o norteiam, das quais, o candidato não poderá alegar desconhecimento;

4.7. Não serão aceitas inscrições enviadas fora do prazo estabelecido no item 5.2. deste Edital (**a partir das 00 h do dia 20 de janeiro de 2023 até as 23:59 h do dia 23 de janeiro de 2023**).

4.8. A ESEP não se responsabilizará pelas falhas no envio dos referidos documentos, sendo de inteira responsabilidade do candidato apresenta-los tempestivamente.

5. DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA (TAF)

5.1. O Teste de Avaliação Física (TAF) será aplicado conforme o cronograma do curso, contendo os exercícios especificados no **ANEXO III**, tendo suas pontuações aferidas de acordo com o resultado obtido pelo candidato em cada prova;

5.2. Somente realizará o TAF, o candidato que entregar atestado médico comprovando aptidão para as atividades, com no máximo 30 (trinta) dias de emissão.

5.3. As vagas serão conquistadas mediante os índices obtidos no TAF (Teste de Avaliação Física) e será observado, no caso de empate: maior tempo de serviço e por último com maior idade, respectivamente, para assim, ser efetivado no curso.

6. DO DIA DA REALIZAÇÃO DO TAF

6.1. O candidato deverá trajar roupas e tênis para prática de educação física;

6.2. O candidato deverá apresentar o RG, identidade funcional ou carteira de CNH, somente originais;

6.3. No ato da realização dos exercícios o candidato terá o resultado de cada um lançado em ficha individual, sendo assinado por ele ao término, legitimando a contagem e impedindo que seja questionada a seguir;

6.4. O avaliador, ao verificar que as repetições do exercício estão fora do padrão exigido, deve interromper a contagem, comunicar o que está errado ao candidato e voltar a contar (de onde parou), caso haja a correção da execução.

6.5. OBSERVAÇÕES:

6.5.1. Será ELIMINADO nesta ETAPA, o candidato que:

a) Faltar ou chegar atrasado para o TESTE FÍSICO (não sendo permitida tolerância de horários);

b) For considerado INAPTO por não ter atingido o número mínimo exigido de cada exercício estabelecido neste edital ou não realizar os testes físicos no horário e nas datas previstas, seja por qualquer motivo de alterações psicológicas e/ou fisiológicas temporárias ou permanentes;

c) A classificação final para preenchimento das vagas será obtida por meio da ordem decrescente das pontuações angariadas pelos candidatos no Teste de Avaliação Física Individual;

d) Em caso de empate entre os candidatos, o critério de desempate será de acordo com a ordem contida no item 7.

e) Não haverá RETESTE no TAF.

f) O candidato que obtiver classificação igual ou inferior à "RUIM" contida no ANEXO III

7. DOS CRITÉRIOS DE DESEMPATE

7.1. Após a análise das inscrições e conferência dos critérios elencados nos itens 3 e 5 deste edital, caso haja número de inscrições maior que a 10ª colocação, o desempate dar-se-á da seguinte forma:

7.2. Maior tempo de serviço por matrícula na SEJUS/RO;

7.3. Maior idade – candidato mais velho;

8. DOS RESULTADOS

8.1. Os resultados desta seleção serão divulgados no Processo Eletrônico Sei ID nº 0033.001849/2023-18 conforme datas fixadas no Cronograma deste Edital (**ANEXO I**);

8.2. A homologação do resultado final, será divulgada no dia **27 de janeiro de 2023**, conforme Cronograma deste Edital (**ANEXO I**);

8.3. Não caberá recurso contra o resultado final.

ANEXO I - CRONOGRAMA

| DATA | ATIVIDADE | LOCAL |
|----------------------------|---|---|
| 20/01/2023 | Publicação do edital | SEI/RO - Sistema Eletrônico de Informações |
| 20/01/2023 á 23/01/2023 | Período de inscrições | Exclusivamente através do e-mail esep_ro@outlook.com |
| 25/01/2023 | Homologação dos inscritos e convocação para o TAF | SEI/RO - Sistema Eletrônico de Informações |
| 26/01/2023 | Realização do TAF | Espaço Alternativo – Av Jorge Teixeira. |
| 27/01/2023 | Divulgação e publicação do Resultado Final | Expediente interno ESEP/SEJUS SEI/RO - Sistema Eletrônico de Informações |
| 30/01/2023 | Início do Curso | Local a Definir |

ANEXO II - FICHA DE INSCRIÇÃO

ESCOLA ESTADUAL DE SERVIÇOS PENAIIS - ESEP

CAPACITAÇÃO EM INTERVENÇÃO TÁTICA – CIT/FTIP/PVH-2023

DADOS PESSOAIS

| | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------|
| Nome | | |
| Matrícula: | Data de nascimento: | |
| Lotação: | Data de Admissão: | |
| Endereço residencial: | | |
| Rua: | N: | Bairro: |
| Cidade: | | |
| Tipo Sanguíneo: | Fator RH: | Alérgico: Sim Não |
| CONTATO | | |
| E-mail: | | |

| |
|--|
| Escolaridade: |
| Superior Completo Superior Incompleto Qual: curso: |
| Trabalha em qual Unidade/Setor: |
| Termo de Compromisso |
| Comprometo-me em: <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar de forma assídua, pontual, disciplinada, eficiente e interessada do curso; 2. Respeitar os procedimentos e regulamentos da ESEP, assim como, seus instrutores e coordenadores. 3. Acatar as determinações inerentes aos procedimentos do curso. 4. Participar das dinâmicas correlatas às instruções. 5. Zelar pela apresentação pessoal, apresentando-me com cabelo cortado e penteado, sem barba ou com ela devidamente aparada como fosse entrar em Plantão. 6. Zelar pelos materiais e instalações utilizadas no curso. 7. Realizar as tarefas determinadas com eficiência, sabendo que estou sendo avaliado. 8. O não cumprimento das regras estabelecidas acarretará em desligamento do curso, ou, em não fornecimento de certificado de participação por falta de aproveitamento. <p style="text-align: center;">Informações sobre o curso</p> <p>O servidor/capacitando trará sua caneta e bloco para anotações, assim como, o material.</p> <p>A ausência em qualquer das instruções, implica no desligamento do servidor/capacitando; a não obediência a qualquer dos itens do termo de compromisso acarretará em desligamento ou não fornecimento de certificado por falta de aproveitamento.</p> |
| Requerente: |
| Despacho do chefe imediato de acordo com análise Do requerimento |
| <input type="checkbox"/> Defiro e estou ciente que o candidato deverá comparecer nos locais e datas previstos no edital, para realização das etapas e curso. |
| <input type="checkbox"/> Indefiro. (Justificativa) |

ANEXO III - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

ÍNDICES DO TAF:

1. Para o Masculino: Corrida em 12 (doze) minutos, flexão de braço em barra fixa, abdominal remador em 01 (um) minuto e flexão de braço em 4 (quatro) apoios, conforme tabelas adiante apresentadas e classificadas com conceitos:

- a) Excelente (**E**)
- b) Muito Bom (**MB**)
- c) Bom (**B**)
- d) Ruim (**R**)
- e) Insuficiente (**I**)

TABELA I

| | |
|--|--|
| CORRIDA em 12 MINUTOS (MASCULINO) | |
|--|--|

| NOTA/IDADE | CONCEITO | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
|------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 10,00 | E | 3.200 | 3.000 | 2.800 | 2.600 | 2.400 | 2.100 |
| 9,50 | MB | 3.100 a 3.199 | 2.900 a2.999 | 2.700 a2.799 | 2.500 a 2.599 | 2.300 a 2.399 | 2.000 a 2.099 |
| 9,00 | | 3.000 a 3.099 | 2.800 a2.899 | 2.600 a2.699 | 2.400 a 2.499 | 2.200 a 2.299 | 1.900 a1.999 |
| 8,50 | | 2.900 a2.999 | 2.700 a2.799 | 2.500 a 2.599 | 2.300 a 2.399 | 2.100 a 2.199 | 1.800 a1.899 |
| 8,00 | | 2.800 a2.899 | 2.600 a2.699 | 2.400 a 2.499 | 2.200 a 2.299 | 2.000 a 2.099 | 1.700 a1.799 |
| 7,50 | | B | 2.600 a2.799 | 2.400 a 2.599 | 2.300 a 2.399 | 2.100 a 2.199 | 1.900 a1.999 |
| 7,00 | 2.400 a 2.599 | | 2.200 a 2.399 | 2.100 a 2.299 | 2.000 a 2099 | 1.800 a1.899 | 1.500 a 1.599 |
| 6,50 | R | 2.200 a 2.399 | 2.000 a 2.199 | 1.900 a2.099 | 1.800 a1.999 | 1.700 a1.799 | 1.400 a 1.499 |
| 6,00 | | 2.000 a 2.199 | 1.800 a1.999 | 1.700 a1.899 | 1.600 a1.799 | 1.500 a 1.699 | 1.300 a 1.399 |
| Até 5,99 | I | Até 1.999 | Até 1.799 | Até 1.699 | Até 1.599 | Até 1.499 | Até 1.299 |

TABELA II

| FLEXÃO DE BRAÇO EM BARRA FIXA (MASC) | | | | |
|--------------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|
| Nota /Idade | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34 anos ou mais |
| 10,00 | E | 10 | 9 | 8 |
| 9,50 | MB | 09 | 08 | 07 |
| 9,00 | | 08 | 07 | 06 |
| 8,50 | | 07 | 06 | 05 |
| 8,00 | | 06 | 05 | 04 |
| 7,50 | | B | 05 | 04 |
| 7,00 | 04 | | 03 | 02 |
| 6,50 | R | 03 | 02 | 01 |
| 6,00 | | 02 | ----- | ----- |
| Até 5,99 | I | Até 01 | Até 01 | 00 |

TABELA III

| ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (Masculino) | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| Nota Idade | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
| 10,00 | E | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 38 |

| | | | | | | | |
|----------|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 9,50 | MB | 51 a 53 | 48 a 50 | 45 a 47 | 42 a 44 | 39 a 41 | 35 a 37 |
| 9,00 | | 48 a 50 | 45 a 47 | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 32 a 34 |
| 8,50 | | 45 a 47 | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 29 a 31 |
| 8,00 | | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 26 a 28 |
| 7,50 | B | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 23 a 25 |
| 7,00 | | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 20 a 22 |
| 6,50 | R | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 21 a 23 | 17 a 19 |
| 6,00 | | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 21 a 23 | 18 a 20 | 14 a 16 |
| Até 5,99 | I | Até 29 | Até 26 | Até 23 | Até 20 | Até 17 | Até 13 |

TABELA IV

| FLEXÃO DE BRAÇO em QUATRO APOIOS (Masculino) | | | | | | | |
|--|----------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Nota Idade | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
| 10,00 | E | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 27 |
| 9,50 | MB | 37 a 38 | 35 a 36 | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 25 a 26 |
| 9,00 | | 35 a 36 | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 23 a 24 |
| 8,50 | | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 21 a 22 |
| 8,00 | | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 23 a 24 | 19 a 20 |
| 7,50 | B | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 | 17 a 18 |
| 7,00 | | 27 a 28 | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 15 a 16 |
| 6,50 | R | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 13 a 14 |
| 6,00 | | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 15 a 16 | 11 a 12 |
| Até 5,99 | I | Até 22 | Até 20 | Até 18 | Até 16 | Até 14 | Até 10 |

2. **Para o feminino:** corrida em 12 (doze) minutos, sustentação estática na barra fixa, abdominal remador em 01 (um) minuto e flexão de braço em 6 (seis) apoios, conforme tabelas adiante apresentadas

e classificadas com conceitos:

- Excelente (E)
- Muito Bom (MB)
- Bom (B)
- Ruim (R)
- Insuficiente (I)

TABELA I

| CORRIDA em 12 MINUTOS (FEMININO) | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| Nota | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
| 10,00 | E | 2.800 | 2.600 | 2.400 | 2.200 | 2.000 | 1.800 |

| | | | | | | | |
|----------|----|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 9,50 | | 2.700 a | 2.500 a | 2.300 a | 2.100 a | 1.900 a | 1.700 a |
| | | 2.799 | 2.599 | 2.399 | 2.199 | 1.999 | 1.799 |
| 9,00 | | 2.600 a | 2.400 a | 2.200 a | 2.000 a | 1.800 a | 1.600 a |
| | MB | 2.699 | 2.499 | 2.299 | 2.099 | 1.899 | 1.699 |
| 8,50 | | 2.400a | 2.200 a | 2.000 a | 1.900 a | 1.700 a | 1.500 a |
| | | 2.599 | 2.399 | 2.199 | 1.999 | 1.799 | 1.599 |
| 8,00 | | 2.200 a | 2.000 a | 1.700 a | 1.600 a | 1.500 a | 1.400 a |
| | | 2.399 | 2.199 | 1.799 | 1.899 | 1.699 | 1.499 |
| 7,50 | B | 2.000 a | 1.800 a | 1.500 a | 1.500 a | 1.400 a | 1.300 a |
| | | 2.199 | 1.999 | 1.699 | 1.599 | 1.499 | 1.399 |
| 7,00 | | 1.800 a1.999 | 1.600 a1.799 | 1.400 a 1.499 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 |
| 6,50 | R | 1.700 a1799 | 1.500 a 1.599 | 1.300 a 1.399 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 | 1.100 a 1.199 |
| 6,00 | | 1.600 a1.699 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 | 1.100 a 1.199 | 1.000 a 1.099 |
| Até 5,99 | I | Até 1.599 | Até 1.399 | Até 1.299 | Até 1.199 | Até 1.099 | Até 0.999 |

TABELA II

| SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA (FEM) | | | | |
|---------------------------------|----------|------------|-------------|------------|
| Nota /Idade | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34 ou mais |
| 10,00 | E | 20" | 18" | 16" |
| 9,50 | MB | 19" a19"99 | 17" a 17"99 | 15" a15"99 |
| 9,00 | | 18" a18"99 | 16" a 16"99 | 14" a14"99 |
| 8,50 | | 17" a17"99 | 15" a 15"99 | 13" a13"99 |
| 8,00 | | 16" a16"99 | 14" a 14"99 | 12" a12"99 |
| 7,50 | B | 15" a15"99 | 13" a 13"99 | 11" a11"99 |
| 7,00 | | 14" a14"99 | 12" a 12"99 | 10" a10"99 |
| 6,50 | R | 13" a13"99 | 11" a 11"99 | 09" a 9"99 |
| 6,00 | | 12" a12"99 | 10" a 10"99 | 08" a08"99 |
| Até 5,99 | I | Até 11"99 | Até 9"99 | Até 7"99 |

TABELA III

| ABDOMINAL REMADOR em 01 minuto (Feminino) | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| IDADE NOTA | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
| 10,00 | E | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 35 |
| 9,50 | MB | 48 a 50 | 45 a 47 | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 32 a 34 |
| 9,00 | | 45 a 47 | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 29 a 31 |
| 8,50 | | 42 a 44 | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 26 a 28 |
| 8,00 | | 39 a 41 | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 23 a 25 |
| 7,50 | B | 36 a 38 | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 20 a 22 |
| 7,00 | | 33 a 35 | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 21 a 23 | 17 a 19 |
| 6,50 | R | 30 a 32 | 27 a 29 | 24 a 26 | 21 a 23 | 18 a 20 | 14 a 16 |
| 6,00 | | 27 a 29 | 24 a 26 | 21 a 23 | 18 a 20 | 15 a 17 | 11 a 13 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Até 5,99 | I | Até 26 | Até 23 | Até 20 | Até 17 | Até 14 | Até 10 |
|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

TABELA IV

| FLEXÃO DE BRAÇO em SEIS APOIOS (Feminino) | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Nota/Idade | Conceito | 18-25 | 26-33 | 34-39 | 40-45 | 46-49 | 50 ou mais |
| 10,00 | E | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 27 |
| 9,50 | MB | 37 a 38 | 35 a 36 | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 25 a 26 |
| 9,00 | | 35 a 36 | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 23 a 24 |
| 8,50 | | 33 a 34 | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 21 a 22 |
| 8,00 | | 31 a 32 | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 23 a 24 | 19 a 20 |
| 7,50 | | B | 29 a 30 | 27 a 28 | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 |
| 7,00 | 27 a 28 | | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 15 a 16 |
| 6,50 | R | 25 a 26 | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 13 a 14 |
| 6,00 | | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 15 a 16 | 11 a 12 |
| Até | I | Até 22 | Até 20 | Até 18 | Até 16 | Até 14 | Até 10 |

DESCRIÇÃO DO TAF

FLEXÃO NA BARRA FIXA HORIZONTAL PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

1. Posição Inicial: ao comando de "em posição", o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal, com pegada "livre", sendo a largura da pegada aproximadamente a dos ombros, cotovelos em extensão, não podendo haver nenhum contato dos pés com o solo e todo o corpo estando completamente na posição vertical;
2. Execução: ao comando de "iniciar", o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo e sem hiperextensão do pescoço. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

SUSTENTAÇÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA HORIZONTAL PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO

1. Posição Inicial: a candidata deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio, caso necessário. Ao comando de "em posição", a candidata empunhará a barra com pegada "livre", cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra fixa (sem tocá-la), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e podendo os pés estar em contato com o ponto de apoio;
2. Execução: ao comando de "iniciar", será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição estendida, e caso haja o ponto de apoio, este será retirado, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra e sem apoiá-lo, e o corpo na posição vertical e pernas estendidas, dentro do tempo previsto para sua execução;

FLEXÃO ABDOMINAL SOBRE O SOLO EM UM MINUTO PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS:

1. Posição Inicial: os candidatos deitados de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com os membros, as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, pernas

estendidas, os braços atrás da cabeça, com os cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

2. Execução: após o silvo de apito, os candidatos começarão a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo no qual 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 com os braços estendidos. Em seguida e sem interrupção, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO, EM QUATRO APOIOS

1. Posição Inicial: o candidato deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando-se com os punhos cerrados no solo, com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo, deixando o corpo em uma posição horizontal em relação ao solo;

2. Execução: o candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) se encoste ao solo. Elevará, então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, o que corresponderá a um exercício completo. Cada candidato deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do candidato e não há limite de tempo;

FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO, EM SEIS APOIOS

1. Posição Inicial: a candidata deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando-se com os punhos cerrados no solo, com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo juntamente com os joelhos, deixando o tronco em uma posição horizontal em relação ao solo;

2. Execução: a candidata deverá abaixar o tronco, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) se encoste ao solo. Elevará, então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco até que os braços fiquem totalmente estendidos, o que corresponderá a um exercício completo. Cada candidata deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção da candidata e não há limite de tempo;

CORRIDA DE DOZE MINUTOS PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS

1. Execução: O (a) candidato (a), em uma única tentativa, terá o tempo de doze minutos para percorrer a distância mínima exigida, em uma pista oficial de atletismo ou em local plano previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto; a metodologia para a preparação e execução do teste obedecerá aos seguintes critérios: o (a) candidato(a) poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir; será informado o tempo que restar para o término da prova, quando faltar um minuto, através de um silvo de apito, podendo, no entanto, o(a) candidato(a) utilizar relógio para controlar o seu tempo durante a prova; ao passar pelo local determinado, cada candidato(a) deverá dizer o seu nome ou número em voz alta para o avaliador; após soar o apito encerrando o teste, o(a) candidato(a) deverá parar o trajeto e permanecer no local onde encerrou a prova, podendo continuar caminhando lateralmente na pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova, aguardando a presença do avaliador, que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.



Documento assinado eletronicamente por **Marcus Castelo Branco Alves Semeraro Rito, Secretário(a)**, em 19/01/2023, às 14:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).



Documento assinado eletronicamente por **LARISSA IÚRI MENDONÇA GUEDES, Diretor(a)**, em 19/01/2023, às 16:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).



Documento assinado eletronicamente por **VANESSA DA SILVA KRAUSE, Diretor(a)**, em 20/01/2023, às 09:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **0035202351** e o código CRC **A05DBA37**.
