



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA  
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; E-mail:  
[densinopmma@gmail.com](mailto:densinopmma@gmail.com)

**RETIFICAÇÃO DO EDITAL Nº 011/2025- DE  
(PROCESSO SELETIVO PARA O VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE  
CHOQUE - VII EBAC/2025)**

O DIRETOR DE ENSINO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO, no uso de suas atribuições legais, e demais disposições pertinentes, resolve **RETIFICAR** o Edital nº 011/2025-DE, que trata do Processo Seletivo para o **VII Estágio Básico de Ações de Choque (VII EBAC - 2025)**, passando a vigorar nos seguintes termos:

**1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

a. A seleção para o preenchimento das vagas para o **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC-2025)**, regida por este Processo Seletivo, será executada pela Diretoria de Ensino e BPCCHOQUE realizado em etapas distintas, sendo todas eliminatórias;

b. Na primeira etapa da seleção os candidatos realizarão sua inscrição onde colocaram em anexo sua situação na **Junta Militar de Saúde da PMMA**;

c. A segunda etapa da seleção compreenderá o **Teste de Aptidão Física (TAF)** e somente será aplicado aos candidatos **APTOS** na primeira etapa.

**2. DAS VAGAS**

Estão sendo oferecidas um total de **50 (cinquenta) vagas**, das quais 24 (vinte e quatro) para praças do BPCCHOQUE; 20 (vinte)vagas destinadas a policiais da Polícia Militar do Maranhão que pertencem as unidades da **ILHA DE SÃO LUÍS**, sendo 05(cinco)vagas para Oficiais e 15 (quinze) vagas para Praças; 05

cinco) vagas para Coirmãs da área de segurança pública com atuação no Estado do Maranhão e 01(uma)vaga para Unidades do Interior. Caso em alguns dos quadros restar vagas remanescentes elas serão remanejadas pela Coordenação conforme necessidade, segue a seguinte distribuição:

<b>UNIDADE PM</b>	<b>VAGAS</b>
<b>Polícia Militar do Estado do Maranhão - unidades da Ilha de São Luís</b>	<b>05 (cinco) Oficiais 15 (quinze) Praças</b>
<b>Polícia Militar do Estado do Maranhão - Unidades do Interior</b>	<b>01 (uma) Oficiais/Praças</b>
<b>Policiais Militares do BPCHOQUE</b>	<b>24 (vinte e quatro)</b>
<b>Instituição coirmãs</b>	<b>05 (cinco)</b>
<b>Total:</b>	<b>50 (cinquenta)</b>

### **3. DAS INSCRIÇÕES**

1. As inscrições deste Processo Seletivo devem ser realizadas no período de **21 de julho a 05 de agosto de 2025**, através do email: **protocolo.bpchoque.pmma@gmail.com** com requerimento, devidamente assinado pelo seu Comandante, ficha de inscrição (anexo "c"), Termo de Responsabilidade e espelho de situação na JMS **no formato PDF** e deverão conter as informações abaixo:

2. Se não está "sub-júdice", respondendo a Inquérito Policial, Inquérito Policial Militar, Sindicância ou Conselho de Justificação, salvo se autorizado pelo Poder Judiciário;

3. Se está em pleno desempenho das atividades policiais militares;

4. Data da última promoção;

5. Se não está condenado à pena privativa de liberdade, medida de segurança ou qualquer condenação incompatível com a função policial militar, salvo se reabilitado, ou autorizado pelo Poder Judiciário.

**a.** A inscrição do candidato implicará no conhecimento e na tácita **aceitação das normas e condições estabelecidas neste Processo Seletivo**, em relação às quais não poderá alegar

desconhecimento.

**b. No ato de inscrição os policiais militares deverão apresentar a JMS regular devidamente atualizada.**

**c.** A inscrição dos candidatos indicados pelas coirmãs, serão efetuadas mediante indicação oficializada a PMMA/BPCHOQUE, cabendo às mesmas a responsabilidade pela avaliação de saúde e condições físicas de seus indicados. Os resultados deverão ser enviados para o email [protocolo.bpchoque.pmma@gmail.com](mailto:protocolo.bpchoque.pmma@gmail.com).

#### **4. DOS REQUISITOS**

**a.** Ser Policial Militar da ativa, voluntário, com Ficha de Inscrição assinada, anexada ao requerimento, conforme o ANEXO "C";

**b.** No caso do policial militar encontrar-se "sub-júdice", poderá concorrer à vaga desde que tenha liberação do juiz respectivo para se afastar do foro, de acordo com art. 392, CPPM que deverá ser anexada ao seu requerimento;

**c.** Estar em pleno desempenho das atividades policiais;

**d.** Ter conceito favorável do Comandante, Chefe ou Diretor, expresso no requerimento;

**e.** Comprometer-se em providenciar o material obrigatório discriminado no ANEXO "D".

**f.** Ter sido considerado APTO pela junta militar de saúde (JMS), pela comissão para aplicação do TAF, designada pela Diretoria de Ensino.

#### **5. DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS**

I. A seleção dos candidatos ao **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC-2025)** compreenderá as fases, na ordem abaixo estabelecida:

ETAP A	DISCRIMINAÇÃO	LOCAL	DATA	HORA
1ª	INSCRIÇÃO	Email: <a href="mailto:protocolo.bpchoque.pmma@gmail.com">protocolo.bpchoque.pm ma@gmail.com</a>	21/07/2025 a 05/08/2025	-

	DIVULGAÇÃO DA RELAÇÃO PRELIMINAR DE CANDITADOS COM INSCRIÇÕES DEFERIDAS	SITE DA PMMA	05/08/2025	-
	INTEROPOSIÇÃO DE RECURSOS	Email: densinopmma@gmail.com	06/08/2025	Até as 23h59min
	REUNIÃO DA COMISSÃO DE RECURSOS	DIRETORIA DE ENSINO	07/08/2025	-
	DIVULGAÇÃO DA RELAÇÃO DE CANDITADOS COM RECURSOS DEFERIDOS	SITE DA PMMA	08/08/2025	-
	DIVULGAÇÃO DA RELAÇÃO FINAL DE CANDITADOS COM INSCRIÇÕES DEFERIDAS	SITE DA PMMA	11/08/2025	-
2 <sup>a</sup>	TESTE DE APTIDÃO	São Luís	14/08/2025	07h30min

	FÍSICA		e 15/08/2025	
	DIVULGAÇÃO DO RESULTADO PRELIMINAR DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	SITE DA PMMA	15/08/2025	-
	INTERPOSIÇÃO DE RECURSOS	Email: densinopmma@gmail.com	18/08/2025	23h59min
	REUNIÃO DA COMISSÃO DE RECURSOS	DIRETORIA DE ENSINO	19/08/2025	
	DIVULGAÇÃO DA RELAÇÃO DE CANDITADOS COM RECURSOS DEFERIDOS	SITE DA PMMA	20/08/2025	
	TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA OS CANDITADOS COM RECURSOS DEFERIDOS	São Luís	21/08/2025	07h30min
	DIVULGAÇÃO DA RELAÇÃO FINAL DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	SITE DA PMMA	22/08/2025	
	PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	SÃO LUÍS	10/09 a 26/09/2025	

## II. Do Exame Médico

1. Esta etapa será de caráter eliminatório e ocorrerá juntamente com a inscrição do candidato;
2. O militar que não estiver regularizado deverá enviar para a JMS os seguintes exames médicos para emissão de parecer:

- a) **Teste ergométrico com laudo cardiológico;**
  - b) **Exame Oftalmológico;**
  - c) **Glicemia em jejum;**
3. Estará eliminado do Processo Seletivo, o candidato que deixar de apresentar algum dos exames exigidos em tempo hábil a JMS.
4. Somente os candidatos considerados APTOS serem submetidos ao TAF.

### **III. Do Teste de Aptidão Física**

1. Para o TAF serão convocados os candidatos considerados aptos na primeira etapa, a fim de serem avaliadas as suas condições físicas;
2. O TAF do **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC-2025)** é composto por 05 (cinco) testes distintos, conforme especificado no ANEXO "E";
3. Os candidatos que apresentarem limitações motoras e/ou fisiológicas de acordo com o parecer da JMS não serão submetidos aos TAF e estarão eliminados do Processo Seletivo;
4. Será considerado aprovado o candidato que obtiver o padrão mínimo exigido;
5. Devido à natureza do estágio, todos os candidatos deverão realizar todos os testes previstos independentemente de faixa etária e de gênero, devendo alcançar o índice mínimo previsto;
6. Será considerado reprovado e conseqüentemente eliminado o candidato que:
  - a) Não comparecer ao local na data e hora previstas para a realização de qualquer uma das provas;
  - b) Deixar de atingir o padrão mínimo em qualquer uma das provas.
  - c) Deixar de realizar qualquer uma das provas;
  - d) Não executar de maneira correta, o padrão mínimo das provas previstas;
  - e) Não atingir o padrão mínimo exigido em cada uma das provas, será considerado reprovado e não poderá mais participar das demais provas seguintes, sendo eliminado

do Teste de Aptidão Física;

No Teste de Aptidão Física será admitida somente 01 (uma) única tentativa para cada prova, não podendo zerar qualquer delas.

## **6. DA CLASSIFICAÇÃO E INDICAÇÃO**

- a) Preenchimento de todos os pré-requisitos para inscrição;
- b) Classificação no Processo Seletivo para o **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC-2025)** será realizado conforme somatório dos pontos obtidos em cada uma das provas, no limite de vagas estabelecidos para cada unidade;
- c) Obediência ao critério de melhor índice técnico, dentre os candidatos que atenderam aos requisitos do Processo Seletivo;
- d) Observação de que o melhor índice técnico dar-se-á pela maior pontuação alcançada pelo candidato, após o somatório cumulativo dos pontos obtidos em cada uma das provas;
- e) Observação dos seguintes critérios de desempate:
  - 1º critério: Corrida 12min;
  - 2º critério: Barra;
  - 3º critério: flexão no solo;
  - 4º critério: Shuttle Run;
  - 5º critério: Antiguidade.
- f) O candidato que se julgar prejudicado terá o prazo de 24 (vinte e quatro) horas após a divulgação do resultado de cada exercício para recorrer administrativamente, através de requerimento fundamentado à Comissão de Recursos, anexando os documentos que entender conveniente.
- g) A disponibilidade de vagas para outras **Coirmãs dentro do quantitativo informado, obedecerá a ordem de solicitação.**

## **7. DA COMISSÃO DE RECURSOS**

A Comissão de Recursos será constituída de um Presidente e de dois membros, funcionando com maioria de seus integrantes, como atribuições decorrentes das seguintes funções:

1. Presidente - Diretor de Ensino;
3. Membro - Subdiretor de Ensino.
2. Membro - Coordenador do Estágio;

A comissão de Recursos do TAF, além dos integrantes já

mencionados, contará com mais dois especialistas.

## **8. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS**

- a) Os candidatos indicados e consignados em ata deverão providenciar a relação de material constante do ANEXO "D", que serão utilizados durante o Estágio;
- b) Havendo desistentes antes do início do Estágio, serão indicados pela Diretoria de Ensino, para o preenchimento das vagas os candidatos inscritos e classificados no Processo Seletivo;
- c) O candidato que tiver parecer desfavorável por ocasião de sua inscrição poderá apresentar recurso administrativo no prazo de 24 (vinte e quatro) horas, a contar da data de conhecimento do indeferimento do requerimento;
- d) O candidato terá o prazo de 24 (vinte e quatro) horas após a divulgação do resultado de cada exame para recorrer administrativamente, no que se achar prejudicado, através de requerimento fundamentado à Comissão de Recursos;
- e) O termo de responsabilidade constante do ANEXO "B" deverá ser assinado e anexado ao requerimento do candidato;
- f) Todas os exercícios do TAF deverão ser acompanhados por uma ambulância dotada de profissionais de saúde e equipamento médico julgado necessário ao atendimento de emergência;
- g) O regime de instrução do Estágio é diurno, ficando a liberação dos alunos condicionada à Coordenação após cumprir todas as etapas diárias;
- h) Os alunos terão direito a acompanhamento médico e avaliação periódica de seus estados de saúde;
- i) O Aluno que omitir qualquer problema de saúde, ao ser revelado, será automaticamente desligado;
- j) Todas as instruções de risco deverão ser acompanhadas por um número suficiente de monitores, para manter o controle e a segurança dos discentes;
- k) Nenhuma atitude deverá ser tomada por parte dos instrutores, que não esteja prevista pela Coordenação;
- l) Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação do Estágio, em comum acordo com a Direção do Estágio.

São Luís - MA, 01 de agosto de 2025.

**Cel QOPM AUGUSTO CARLOS SOARES MAGALHÃES**  
**Diretor de Ensino da PMMA**

**ANEXO A****DESTINAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS**

<b>VAGAS</b>	<b>PÚBLICO - ALVO</b>	<b>DESTINAÇÃO / VAGAS</b>
<b>50</b>	<b>Oficiais e Praças</b>	<b>➤ Policiais Militares do BPCHOQUE:</b> -24 (vinte e quatro) <b>➤ DEMAIS UPM'S DA GRANDE ILHA</b> -20 (vinte) vagas: -05 (cinco) Oficiais -15 (quinze) Praças <b>➤ UNIDADES DO INTERIOR</b> - 01 (uma) vaga
		<b>➤ COIRMÃS</b> - 05 (cinco)

## ANEXO B

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_ (posto / graduação, nome completo e identidade), sou VOLUNTÁRIO para frequentar o **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC - 2025)**, estando ciente de todas as condições relativas ao funcionamento do mesmo, **bem como das condições, dos direitos e deveres a que estarei submetido na condição de aluno e da conduta na instrução**, prevista no manual do aluno e aprovada pela coordenação, além das normas emanadas pela coordenação do referido Estágio, sendo responsável pelas minhas atitudes, pelo fato de conhecer as formas e situações no qual estarei sendo avaliado.

Quartel em São Luís - MA, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025.

---

Assinatura do Aluno

## ANEXO C

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Filiação: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Nasc.: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

RG Func: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_

Corporação: \_\_\_\_\_ Unid. de origem: \_\_\_\_\_ Tempo de serviço: \_\_\_\_\_

Graduação/Posto/Função \_\_\_\_\_

Plano de Saúde: \_\_\_\_\_ N° do \_\_\_\_\_

SUS: \_\_\_\_\_ Tipo sanguíneo: \_\_\_\_\_

Medicamentos de uso contínuo: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_ Comorbidades: \_\_\_\_\_

Em caso de emergência avisar:

1. Fone: \_\_\_\_\_ 2. Fone: \_\_\_\_\_

Cursos que possui (Graduações, Pós, Policiais, Técnicos de relevância):

\_\_\_\_\_

Confirmando que li e fiquei ciente de todo o conteúdo do Edital nº \_\_\_\_/2025 – **VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC – 2025)**, sendo conhecedor de todas as regras que norteiam minha participação no TAF e, eventualmente, no Estágio em si.

Reconheço todos os riscos das atividades desta natureza e sinto-me preparado para sua prática, assumindo qualquer responsabilidade pelos meus atos e, inclusive, se os mesmos causarem danos a terceiros.

Desde já, desobrigo, descarto e isento o Batalhão de Polícia de Choque, Instrutores, Representantes e Colaboradores, no presente e no futuro, de todas e quaisquer ações, danos pessoais e/ou morais, prejuízos de propriedade, morte não premeditada ou qualquer acidente por ventura ocorrido em tais atividades.

Ademais, autorizo o uso da minha imagem para fins de divulgações Institucionais do Batalhão de Polícia de Choque – PMMA.

Outrossim, apresentarei os atestados médicos pertinentes ao Edital nº \_\_\_\_/2025 – VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC – 2025) até a data exigida neste Edital.

São Luís - MA, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, 2025.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

## **ANEXO D**

### **ENXOVAL**

- 02 (dois) uniformes 4ª A cinza (tipo gandola) com gorro
- 01 (um) par de coturno preto
- 01 (um) par de chinelos pretos
- 01 (um) par de tênis para corrida
- 01 (um) Cinto de guarnição
- 01 (um) Cantil preto
- 01 (um) Porta carregador
- 01 (um) Coldre de perna
- 01 (um) porta tonfa
- 01 (uma) Pistola cal .40 com dois carregadores
- 01 (um) colete balístico
- 01 (uma) lanterna tática
- 01 (uma) balaclava preta
- 02 (dois) calções pretos lisos
- 02 (duas) camisetas regatas pretas lisas
- 02 (dois) pares de meia preta
- 01 (um) kit de manutenção de armamento
- 01 (um) kit de anotação
- 01 (um) pincel permanente preto
- 01 (um) protetor auricular
- 01 (um) óculos de proteção
- 01 (um) esparadrapo impermeável de 10cm x 4,5cm
- 01 (um) kit de primeiros socorros para turma
- 14 (quatorze) torniquetes para a turma

## ANEXO E

### EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

Ord	DIA	EXAMES	PADRÃO MÍNIMO	UNIFORME	LOCAL
1	14/08/2025 às 07h30	BARRA FIXA, FLEXÃO SOLO, ABDOMINAL, SHUTTLE RUN, CORRIDA 12 MIN; (CANDIDATOS BPCHQ)	De acordo com a faixa etária.	Camiseta , calção, tênis.	Complexo QCG
2	15/08/2025 às 07h30	BARRA FIXA, FLEXÃO SOLO, ABDOMINAL, SHUTTLE RUN, CORRIDA 12 MIN; (DEMAIS CANDIDATOS)	De acordo com a faixa etária.	Camiseta , calção, tênis.	Complexo QCG

### PROTÓCOLOS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

#### **a. Teste de Flexo-extensão de cotovelos na Barra fixa (masculino)**

O policial militar deverá posicionar-se na barra fixa com a pegada em pronação e estar com os cotovelos totalmente em extensão, após seu posicionamento; será dada a ordem para iniciar a prova onde serão contados como válidos os movimentos em que ultrapassar completamente a barra com o queixo (estando à cabeça em posição natural, orientada pelo plano de Frankfurt, sem hiperextensão da região cervical) e conseqüentemente descer o tronco até que os cotovelos fiquem em total extensão, conforme a posição inicial. O ritmo da prova será estabelecido pelo próprio militar. Não é permitida a utilização de luvas ou qualquer outro acessório para as mãos. Não haverá contagem de tempo para realização desta prova.

**Obs. Não serão contabilizadas as repetições em que o militar não ultrapassar a barra com o queixo, bem como, após sua subida na barra, largá-la de imediato, deixando assim de executar a extensão completa dos cotovelos.**

#### **b. Teste de Isometria na Barra fixa (Feminino)**

A policial militar deverá ser colocada na posição inicial com auxílio externo, segurando a barra fixa com as duas mãos, em supinação com a linha do queixo acima da barra fixa e os cotovelos e ombros totalmente flexionados. Após o posicionamento, o examinador deverá determinar a retirada do

auxílio externo concomitante com a cronometragem e o sinal de início do exercício. A examinada deve ficar suspensa sem qualquer auxílio ou apoio externo até que seus cotovelos atinjam a posição de 90°.

**c. Teste de Flexo-extensão de cotovelos no solo (masculino e feminino)**

O (A) policial militar deverá se posicionar de frente para o solo em quatro apoios (mãos e pés) e seis apoios (mãos, joelhos e pés), para o sexo masculino e feminino, respectivamente, devendo as mãos estarem ao lado do tronco com os dedos apontados para frente, os polegares tangenciando os ombros, permitindo que na execução as mãos permaneçam com um afastamento igual à largura dos ombros e cotovelos em extensão, sendo que o quadril deverá estar em pleno alinhamento com o troco. Após seu posicionamento, o avaliador dará a ordem para iniciar a prova onde serão contados como válidos os movimentos em que o (a) militar executar de forma à descrita na posição inicial. O ritmo será estabelecido pelo (a) própria militar, não sendo permitidas paradas para descanso. Não haverá contagem de tempo para realização desta prova.

**Obs. Não serão contabilizados os movimentos em que a militar deixar de executá-los corretamente e aqueles em que houver contato do tronco com o solo.**

**d. Corrida Aeróbica (masculino e feminino)**

O (A) militar deverá correr e/ou caminhar sem interrupção durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida. Após o término do tempo previsto, deverá manter-se em deslocamento perpendicular ao anteriormente executado durante o teste, exatamente no local onde este se encerrou, a fim de seja aferida a distância percorrida. O teste terá início por meio de um silvo de apito. O (A) militar durante o teste não poderá sair da pista sob pena de perder o mesmo. O (A) militar ao concluir sua prova, será logo após aferição do trajeto, devidamente informado (a) sobre o mesmo, onde então será dispensado (a) pelo avaliador. O tempo de realização desta prova será de 12 (doze) minutos.

**e. Abdominal Pollock (masculino e feminino)**

O (A) policial militar deverá se posicionar em decúbito dorsal com as plantas dos pés sobre o chão, calcanhares unidos a uma distância de aproximadamente 30 cm á 40 cm da região glútea, os joelhos formarão nesse sentido um ângulo de 90°. Os braços deverão ficar cruzados na altura do ombro de forma que mão direita toque no ombro esquerdo e a mão esquerda toque no ombro direito e com os pés fixos, a fim de que possa realizar a execução do movimento. O (A) militar realizará a flexão do tronco de modo que as escápulas e parte da região dorsal percam contato com o solo, devendo ao final desta, retornar à posição

inicial. O tempo de realização desta prova será de 60 (sessenta) segundos.

**f. Shuttle Run (corrida de ir e vir):**

**a) Objetivo do Exercício** - O exercício tem por objetivo aferir a agilidade do candidato.

**b) Posição inicial** - O avaliado se posicionará em afastamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. O avaliado iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

**c) Execução - Observações:** O avaliado, em ato contínuo, correrá à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, o avaliado irá em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro será parado quando o candidato depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final.

O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se. Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste: transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado.

**Existindo erro na execução do exercício, o avaliado terá uma nova oportunidade, logo após o término dos exercícios previstos.**

**ANEXO – E1**

**TABELA DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE  
PROTOCOLO – MASCULINO**

Corrida aeróbica	Flexão de cotovelos na Barra Fixa	Flexão de cotovelos no Solo	Flexão Abdominal (60s)	Shuttle Rum	Até	26	31	36	41	46	51	56
					25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
12 min.	Repetições	Repetições	Repetições		25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
1.250 m		14	22	Até 14,7"								1
1.300 m		15	24	Até 14,6"							1	1,5
1.350 m		16	26	Até 14,5"						1	1,5	2
1.400 m		17	28	Até 14,4"					1	1,5	2	2,5
1.450		18	30	Até 14,3"				1	1,5	2	2,5	3
1.500		19	31	Até 14,2"			1	1,5	2	2,5	3	3,5
1.550		20	32	Até 14,1"		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
1.600		21	33	Até 13,9"	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
1.650 m		22	34	Até 13,7"	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1.700 m		23	35	Até 13,5"	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1.750 m		24	36	Até 13,3"	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
1.800 m		25	37	Até 13,1"	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1.850 m		26	38	Até 12,9"	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
1.900 m		27	39	Até 12,8"	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
1.950 m	1	28	40	Até 12,7"	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
2.000 m	2	29	41	Até 12,6"	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
2.100 m	3	30	42	Até 12,5"	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
2.200 m	4	31	43	Até 12,4"	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300 m	5	32	44	Até 12,3"	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
2.400 m	6	33	45	Até 12,2"	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.500 m	7	34	46	Até 12,1"	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.600 m	8	35	47	Até 11,9"	8	8,5	9	9,5	10			
2.700 m	9	37	48	Até 11,8"	8,5	9	9,5	10				
2.800 m	10	38	50	Até 11,7"	9	9,5	10					
2.900 m	11	39	49	Até 11,6"	9,5	10						
3.000 m	12	40	50	≤ 11,5"	10							

1. Será considerado APTO o militar que ao final dos testes obtiver média igual ou superior 7,0 (sete), sendo esta, resultante do somatório cumulativo das notas alcançadas em cada teste.

O militar na condição de avaliado, caso venha a zerar qualquer um dos exercícios será atribuída nota 0 (zero) e, conseqüentemente, eliminado do exame.

**ANEXO – E2**

**TABELA DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE  
PROTOCOLO – FEMININO**

Corrida aeróbica	Isometria na Barra Fixa	Flexão de cotovelos no Solo (6 pontos de apoios)	Flexão Abdominal (60s)	Shuttle Rum	Até	26	31	36	41	46	51	56
					25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
12 min.	Tempo	Repetições	Repetições		25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
1.150 m	05”	03	21	Até 16,1”								1
1.200 m	06”	04	22	Até 16,0”							1	1,5
1.250 m	07”	05	23	Até 15,9”						1	1,5	2
1.300 m	08”	06	24	Até 15,8”					1	1,5	2	2,5
1.350 m	09”	07	25	Até 15,7”				1	1,5	2	2,5	3
1.400 m	10”	08	26	Até 15,6”			1	1,5	2	2,5	3	3,5
1.450 m	11”	09	27	Até 15,5”		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
1.500 m	12”	10	28	Até 15,4”	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
1.550 m	13”	11	29	Até 15,3”	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1.600 m	14”	12	30	Até 15,2”	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1.650 m	15”	13	31	Até 15,0”	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
1.700 m	16”	14	32	Até 14,8”	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1.750 m	17”	15	33	Até 14,6”	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
1.800 m	18”	16	34	Até 14,4”	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
1.850 m	19”	17	35	Até 14,2”	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1.900 m	20”	18	36	Até 14,0”	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
1.950 m	21”	19	37	Até 13,8”	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
2.000 m	22”	20	38	Até 13,6”	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
2.050 m	23”	21	39	Até 13,4”	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
2.100 m	24”	22	40	Até 13,2”	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.150 m	25”	23	41	Até 13,0”	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.200 m	26”	24	42	Até 12,8”	8	8,5	9	9,5	10			
2.250 m	27”	25	43	Até 12,6”	8,5	9	9,5	10				
2.300 m	28”	26	44	Até 12,4”	9	9,5	10					
2.350 m	29”	27	45	Até 12,2”	9,5	10						
2.400 m	30”	28	46	≤ 12,0”	10							

2. Será considerado APTO o militar que ao final dos testes obtiver média igual ou superior 7,0 (sete), sendo esta, resultante do somatório cumulativo das notas alcançadas em cada teste.

O militar na condição de avaliado, caso venha a zerar qualquer um dos exercícios será atribuída nota 0 (zero) e, conseqüentemente, eliminado do exame.