



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO  
DIRETORIA DE ENSINO

**PROCESSO SELETIVO Nº 007/2022-DE**

**ONDE SE LÊ:**

(...)

**5 – DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS**

A seleção dos candidatos para complementação de vagas ao I COEsp/23 será compreendida de quatro etapas, na ordem abaixo estabelecida, sob a responsabilidade da Diretoria de Ensino.

ETAPA	DISCRIMINAÇÃO	LOCAL	DATA	HORARIO
1ª	Exame Médico	JMS	23/12/2022	08H00 ÀS 13:30
2ª	Teste de Aptidão Física	ARCÁDIA/LITORÂNEA	27/12/2022	08H00 E 16H
3ª	Teste de Habilidade Específica	ABMJM/BOPE	28/12/2022	08H00 E 16H
4º	Teste Psicotécnico	CIAMS/PMMA	03 E 04/01/2023	08H00

(...)

**5.2 Do Teste de Aptidão Física** (caráter eliminatório e classificatório). Os Testes de Aptidão Física serão realizados no dia **27/12/2022** às 08h00, na Academia Arcádia e/ ou em outros locais designados pela Comissão. Devido à natureza do curso, o TAF – Padrão Especial será regulado pelos anexos “B” e “C” e não pela Diretriz de Normatização do Teste de Aptidão Física, aprovada pela Portaria nº 022/2009-GCG, de 19/03/2009, publicadas no BG nº 059, de 31/03/2009. O TAF é composto por 05 (cinco) provas, e seguirá a seguinte ordem:

DIAS	PROVAS	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO
	Subida na corda	Subir na corda uma altura mínima de 06 (seis) metros, sem o auxílio dos pés, sendo permitido utilizar o auxílio dos pés apenas na descida da corda. A marcação inicial 0 (zero) deverá estar a 1,80 metros (um metro e oitenta centímetros) de altura do solo, de modo que o candidato esteja com ambas as mãos abaixo dela quando começar a subida. Uniforme Operacional: Calça e coturno. Prova de verificação de aptidão.

1º DIA	Flexão de braço na barra fixa	Realizar flexões na barra com empunhadura direta (pronação), sem tempo, exercícios ininterruptos. Índice Mínimo: 09 (nove) repetições. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de calça e coturno.
	Flexão de braço	Realizar flexões de braço sucessivas, posição inicial com apoio de frente sobre o solo (braços estendidos), contando-se como válidas aquelas em que o tronco não tocar o solo. Os cotovelos deverão atingir ou ultrapassar a linha das costas. Realizado sem tempo. Índice Mínimo: 34 (trinta e quatro) repetições. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de educação física.
	Abdominal remador	Realizar o exercício do remador, partindo da posição deitado, braços estendidos. O maior número de repetições durante um minuto. Índice Mínimo: 44 (quarenta e quatro) repetições em 01(um) min. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de educação física.
	Corrida rústica	Percorrer a distância de 10.000 (dez mil) metros, podendo correr ou andar, num tempo máximo de 1 hora (uma hora). O uniforme utilizado nessa prova será calça e coturno. Pontuação conforme tabela. (16h00min)

**LEIA-SE:**

(...)

**5 – DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS**

A seleção dos candidatos para complementação de vagas ao I COEsp/23 será compreendida de quatro etapas, na ordem abaixo estabelecida, sob a responsabilidade da Diretoria de Ensino.


ETAPA	DISCRIMINAÇÃO	LOCAL	DATA	HORARIO
1ª	Exame Médico	JMS	23/12/2022	08H00 ÀS 13:30
2ª	Teste de Aptidão Física	ARCÁDIA/LITORÂNEA	04/01/2023	08H00 E 16H
3ª	Teste de Habilidade Específica	ABMJM/BOPE	05/01/2023	08H00 E 16H
4º	Teste Psicotécnico	CIAMS/PMMA	09 E 10/01/2023	08H00

(...)

**5.2 Do Teste de Aptidão Física** (caráter eliminatório e classificatório). Os Testes de Aptidão Física serão realizados no dia **04/01/2023** às 08h00, na Academia Arcádia e/ou em outros locais designados pela Comissão. Devido à natureza do curso, o TAF – Padrão Especial será regulado pelos anexos “B” e “C” e **não** pela Diretriz de Normatização do Teste de Aptidão Física, aprovada pela Portaria nº 022/2009-GCG,

de 19/03/2009, publicadas no BG nº 059, de 31/03/2009. O TAF é composto por 05 (cinco) provas, e seguirá a seguinte ordem:

<b>DIAS</b>	<b>PROVAS</b>	<b>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>
1º DIA	Subida na corda	Subir na corda uma altura mínima de 06 (seis) metros, sem o auxílio dos pés, sendo permitido utilizar o auxílio dos pés apenas na descida da corda. A marcação inicial 0 (zero) deverá estar a 1,80 metros (um metro e oitenta centímetros) de altura do solo, de modo que o candidato esteja com ambas as mãos abaixo dela quando começar a subida. Uniforme Operacional: Calça e coturno. Prova de verificação de aptidão.
	Flexão de braço na barra fixa	Realizar flexões na barra com empunhadura direta (pronação), sem tempo, exercícios ininterruptos. Índice Mínimo: 09 (nove) repetições. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de calça e coturno.
	Flexão de braço	Realizar flexões de braço sucessivas, posição inicial com apoio de frente sobre o solo (braços estendidos), contando-se como válidas aquelas em que o tronco não tocar o solo. Os cotovelos deverão atingir ou ultrapassar a linha das costas. Realizado sem tempo. Índice Mínimo: 34 (trinta e quatro) repetições. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de educação física.
	Abdominal remador	Realizar o exercício do remador, partindo da posição deitado, braços estendidos. O maior número de repetições durante um minuto. Índice Mínimo: 44 (quarenta e quatro) repetições em 01(um) min. Pontuação conforme tabela. Uniformizado de educação física.
	Corrida rústica	Percorrer a distância de 10.000 (dez mil) metros, podendo correr ou andar, num tempo máximo de 1 hora (uma hora). O uniforme utilizado nessa prova será calça e coturno. Pontuação conforme tabela. (16h00min)

  
**Cel QOPM Raimundo Salgado Freire Júnior**  
 Diretor de Ensino da PMMA