

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