



ESTADO DO MARANHÃO  
POLÍCIA MILITAR - PMMA  
DIRETORIA DE ENSINO

ERRATA 8823345 - DE/PMMA

21 de julho de 2025.

**ERRATA DO VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE - VII EBAC / EDITAL -  
011/2025-DE**

**O DIRETOR DE ENSINO DA POLÍCIA MILITAR DO MARANHÃO**, no uso de suas atribuições legais, torna pública a retificação do **EDITAL - 011/2025-DE** referente ao Processo Seletivo com vistas a selecionar oficiais e praças, para o VII ESTÁGIO BÁSICO DE AÇÕES DE CHOQUE (VII EBAC – 2025), que acrescenta o ANEXO E , dos Protocolos de Execução dos Testes do Exame de Aptidão Física do certame, conforme segue:

**ANEXO E**

**EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

Ord	DIA	EXAMES	PADRÃO MÍNIMO	UNIFORME	LOCAL
1	04/08/2025 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	05/08/2025 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 a 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.**

**CEL QOPM AUGUSTO CARLOS SOARES MAGALHAES  
DIRETOR DE ENSINO DA PMMA**



Documento assinado eletronicamente por **AUGUSTO CARLOS SOARES MAGALHÃES**,  
**DIRETOR DE ENSINO**, em 22/07/2025, às 12:52, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **8823345** e o código CRC **8E9B47B5**.

---

**Av. Jerônimo de Albuquerque s/nº - Bairro Calhau. São Luís - MA - CEP 65074-200**

**- <https://pm.ssp.ma.gov.br/>**