

## ANEXO E

### EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

Ord	DIA	EXAMES	PADRÃO MÍNIMO	UNIFORME	LOCAL
1	13/10/2025 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	14/10/2025 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

### PROTOCOLOS 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 pronação 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