



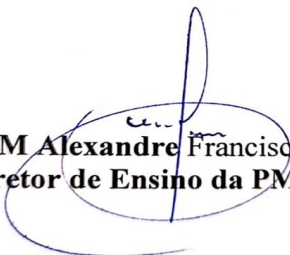
**ESTADO DO MARANHÃO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA**  
**POLICIA MILITAR DO MARANHÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO**

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau; CEP. 65.074-220; São Luís/MA;  
Contato: (0xx98) 2016-8406; E-mail: densinopmma@gmail.com

**“ANEXO A”**

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DA FORÇA TÁTICA**

PARTE	EXERCÍCIO	PADRÃO MÍNIMO	UNIFORME
1º DIA	Barra (pronação)	08	Camiseta, calção e tênis.
	Flexão de braços (APOIO)	35	
	Abdominal (Remador)	40	
2º DIA	Natação	50 metros	Sunga de banho ou maiô
	Flutuação vertical	04 minutos	Uniforme de instrução
	Corrida	5Km em 30 minutos	Uniforme de Educação Física

  
**Cel. QOPM Alexandre Francisco dos Santos**  
**Diretor de Ensino da PMMA**