



**ESTADO DE MATO GROSSO
POLÍCIA MILITAR
QUARTEL DO COMANDO GERAL**

**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DO CARGO DE SOLDADO
DO QUADRO PERMANENTE DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO
GROSSO**

3ª Fase – Teste de Aptidão Física

Conforme tabela publicada no Edital Complementar nº 08, a bateria de exercícios deverá ser executada pelos candidatos de forma a atingir na soma da pontuação das 5 (cinco) modalidades, um mínimo de 15 (quinze) pontos, tendo que atingir no mínimo 01 (um) ponto em cada exercício.

Padrões mínimos de execução dos exercícios requeridos, sendo que o candidato deverá atingir a pontuação de no mínimo 15 (quinze) pontos na soma dos exercícios.

a) Flexão na Barra Fixa (Masculino)

- O Candidato deverá executar sucessivamente o número mínimo de 4 (quatro) repetições de flexões de braço com extensão completa do mesmo na barra fixa com as mãos em pronação e se contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo.

b) Sustentação na Barra Fixa (Feminino)

- A candidata poderá subir com auxílio pessoal ou material e deverá permanecer na posição de sustentação com o queixo ultrapassando a linha horizontal da barra, mãos em pronação, sendo o cronômetro acionado ao pronto da executante. Será considerada recomendável/apta a candidata que permanecer nesta posição por um tempo mínimo de 11" (onze segundos).

c) Corrida de 12' (Ambos os Sexos)

- O candidato deverá percorrer na pista de atletismo uma distância mínima de 2.300m (dois mil e trezentos metros) se for masculino e 1.900m (mil e novecentos metros) se for feminino, no tempo de 12' (doze minutos), admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.

d) Abdominal Remador (Ambos os Sexos)

- O candidato partindo da posição de decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, baixado ao solo, flexionará simultaneamente o tronco e membros interiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente de modo que a planta dos pés se apóie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos, o total mínimo de 39 (trinta e nove) repetições, se for masculino e, 29 (vinte e nove), se for feminino.

- Não poderá o candidato após o início da série, em hipótese alguma, pausar em qualquer posição para descanso, caso ocorra, caracterizará motivo para eliminação do certame.

e) Meio Sugado (Ambos os Sexos)

- O candidato partindo da posição inicial em pé posiciona-se à frente do examinador ao comando de "Em Posição", o candidato tomará a posição de "Sentido" com os pés juntos e os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos junto à coxa. Ao comando de "Iniciar", o candidato realizará flexão das pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo por fora das pernas. Após esse movimento, o candidato deve estender as pernas, tomando a posição para a flexão de braço, e volta a flexionar as pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo.

- Após esse movimento, o candidato deve retornar à posição inicial, devendo completar no mínimo 12 (doze) repetições se for masculino e 9 (nove) se for feminino.

f) Natação (Ambos os Sexos)

- O candidato deverá executar o percurso em uma piscina de 25 (vinte e cinco) metros não podendo tocar com os pés em seu fundo ou utilizar-se das bordas ou raias para a sua sustentação, sob pena de ser eliminado do certame.

- O candidato poderá nadar de forma livre, sem tempo fixado e em ritmo individual devendo percorrer uma distância mínima de 50m (cinquenta) metros se for masculino e 25m (vinte e cinco) metros se for feminino.