

DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL

INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 1, DE 4 DE JANEIRO DE 2002

Regulamenta a aplicação da prova de capacidade física no processo seletivo para o cargo de Policial Rodoviário Federal.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL DO MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, no uso de suas atribuições legais, tendo em vista o disposto no art. 3º e 4º, da Portaria do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão nº 242, de 26 de outubro de 2001, publicada no DOU de 19/10/01, e considerando a importância da conduta irrepreensível e idoneidade moral inatacável dos candidatos a carreira de Policial Rodoviário Federal, a que se refere a Lei nº 9.654, de 02 de junho de 1998, publicada no DOU de 03/06/98, resolve:

- 1 - Baixar esta Instrução Normativa com a finalidade de estabelecer os critérios e regular a aplicação da Prova de Capacidade Física, instituindo as seguintes regras:
- 2 - Os candidatos convocados nos termos do edital respectivo, deverão submeter-se à Prova de Capacidade Física, dentro dos padrões estabelecidos no § 4º deste artigo, tendo em vista a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências do Curso de Formação Profissional, bem como o desempenho eficiente das funções policiais.
 - 2.1 - O candidato deverá apresentar, para submeter-se à Prova de Capacidade Física, atestado médico específico que o habilite para a realização dos testes previstos nesta IN.
 - 2.2 - Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, luxações, fraturas, etc.) que impossibilitem a realização das provas ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado.
 - 2.3 - A Prova de Capacidade Física consistirá em submeter os candidatos a 03 (três) testes, conforme tabela a seguir, sendo todos de caráter eliminatório, devendo o(a) candidato(a) atingir a performance mínima em cada um, para ser considerado APTO:

TABELA DE AVALIAÇÃO

TESTE	PERFORMANCE MÍNIMA	
	MASCULINO	FEMININO
Em Barra Fixa	03 (três) flexões completas	10 (dez) segundos em suspensão
Em Flexão Abdominal	30 flexões	25 flexões
Corrida com duração de 12 minutos	2.400 metros	2.000 metros

I - a Prova de Capacidade Física obedecerá à ordem prevista na tabela acima, aplicando-se os testes de forma subsequente, com intervalo mínimo de 10(dez) minutos entre um teste e outro;

II - o candidato que, por qualquer forma ou meio, submeter-se à Prova de Capacidade Física desobedecendo ao constante do § 1º, terá seu resultado anulado e assumirá a responsabilidade pelas conseqüências decorrentes do esforço realizado;

III - o candidato será considerado APTO na Prova de Capacidade Física se, submetido a todos os testes, atingir a performance mínima estabelecida para cada um, conforme previsto na tabela de avaliação.

3 - DAS ESPECIFICAÇÕES DOS TESTES

3.1 - DO TESTE EM BARRA FIXA

3.1.1 - Do teste masculino

3.1.1.1 - Da metodologia

I - posição inicial: o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços estendidos e, quando autorizado, deverá iniciar a execução;

II - execução: inicia-se o movimento com a flexão do braço até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim, considerado um movimento completo (uma flexão). O movimento só se completa com a total extensão dos braços. A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerada como movimento incorreto e não computado na performance do candidato.

3.1.1.2 - Das proibições

I - tocar com o(s) pé(s) ao solo após o início das execuções (é permitido a flexão de perna(s) para evitar o toque ao solo);

II - após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

III - utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

IV - apoiar o queixo na barra.

3.1.1.3 - Das tentativas

a - Quando da realização do TESTE EM BARRA FIXA cada candidato terá 02 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

3.1.1.4 - Cada candidato deverá realizar como performance mínima, na execução do TESTE EM BARRA FIXA, 03 (três) flexões completas.

3.1.2 - Do teste feminino

3.1.2.1 - Da metodologia

I - posição inicial: a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;

II - execução: após a tomada da posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia, imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até a ordem do fiscal para poder descer, que é dada quando expirar o tempo da performance mínima.

3.1.2.2 - Das proibições

I - após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II - utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

III - ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, antes do término do tempo mínimo;

VI - apoiar o queixo na barra.

3.1.2.3 - Das tentativas

a - Quando da realização do TESTE EM BARRA FIXA cada candidata terá 02 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

3.1.2.4 - Cada candidata deverá ter como performance mínima, na execução do TESTE EM BARRA FIXA, a permanência de 10 (dez) segundos em suspensão.

3.1.3 - Dos equipamentos

a - A barra fixa necessária à aplicação dos testes (masculino e feminino) deverá oferecer segurança ao candidato (a), e com diâmetro máximo de 2 (duas) polegadas.

3.2 - DO TESTE EM FLEXÃO ABDOMINAL

3.2.1 - Da metodologia

I - Posição inicial: o candidato na posição deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, tocando o solo.

II - Execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura do quadril, 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 e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição. O candidato terá o prazo de 01 (um) minuto para executar o número mínimo de repetições.

3.2.2 - Das tentativas

a - Os candidatos terão 02 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

3.2.3 - Da performance

a - Masculino: 30 (trinta) flexões.

b - Feminino: 25 (vinte e cinco) flexões.

3.3 - TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS

3.3.1 - Da metodologia

I - O (A) candidato (a) deverá atingir a distância mínima exigida, no tempo máximo de 12 (doze) minutos;

II - O (A) candidato (a) poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;

3.3.2 - Das tentativas

a - o TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS deverá ser realizado em única tentativa.

3.3.3 - Das proibições

I - Não será permitido ao candidato, depois de iniciado o teste, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II - Não é permitido ao candidato deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após findo os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal;

III - Não é permitido ao candidato dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc.).

3.3.4 - O TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS deverá ser aplicado em uma pista de atletismo, com piso regular e uniforme com marcação escalonada, e destacados os pontos de chegada para as distâncias pertinentes aos testes masculino e feminino.

3.3.5 - Da performance

I - masculino: 2.400 metros;

II - feminino: 2.000 metros.

4 - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS E FINAIS

4.1 - O (a) candidato (a) que infringir qualquer proibição prevista nesta IN, independentemente do resultado do teste, ou que não atingir as performances mínimas estabelecidas para cada teste, será considerado INAPTO.

4.2 - A escolha do traje e do calçado a serem utilizados nos testes, assim como o aquecimento necessário para sua realização, será de exclusiva responsabilidade do candidato.

4.3 - A prova de capacidade física terá caráter unicamente eliminatório, e os candidatos serão considerados aptos ou inaptos.

4.4 - O (a) candidato (a) que não alcançar a marca mínima em qualquer um dos testes físicos não poderá prosseguir na realização dos demais, sendo logo considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

4.6 - Quanto aos testes solicitados de flexão dinâmica e suspensão e suspensão de barra física, de flexão abdominal, de corrida prestam-se para avaliar a condição mínima do conjunto de músculos dos membros superiores e inferiores(força muscular), bem

coma a resistência muscular localizada (abdominal) e cárdio-pulmonar (aeróbica) que um candidato necessitará para obter êxito no curso de formação profissional e para o bom desempenho das atividades policial.

4.7 - No que se refere à quantidade de esforço muscular fixada, convém ressaltar que a distinção entre sexos foi contemplada com a fixação de número menor de flexões e distância para as candidatas (sexo feminino), adequada à avaliação pretendida.

4.8 - Nenhum candidato poderá alegar o desconhecimento da presente Instrução Normativa.

4.9 - Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

ALVARO HENRIQUE VIANNA DE MORAES