



**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL  
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAL**

**INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 003/2004-DGP/DPF, DE 18 DE MARÇO DE 2004**

*Regulamenta a aplicação da prova de capacidade física nos processos seletivos instituídos pelo Departamento de Polícia Federal.*

O DIRETOR DE GESTÃO DE PESSOAL DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL, no uso da atribuição que lhe confere o inciso VI, do art. 34, da Portaria Ministerial nº 1.300/MJ, de 04.09.2003, publicada na Seção I do DOU nº 172, de 05.09.2003, e considerando o disposto no inciso IV do art. 8º do Decreto-Lei nº 2.320, de 26.01.1987, publicado no DOU de 27.01.1987, ouvido o Serviço de Educação Física da Coordenação de Ensino da Academia Nacional de Polícia e diante da necessidade de definir os padrões exigidos dos candidatos na prova de capacidade física nos processos seletivos de admissão à matrícula em curso de formação profissional da Academia Nacional de Polícia, resolve:

**Art 1º** Estabelecer os critérios e regular a aplicação da prova de capacidade física nos processos seletivos instituídos pelo Departamento de Polícia Federal.

Parágrafo único. Para efeito desta Instrução Normativa – IN, a prova de capacidade física consiste no conjunto de avaliações físicas, de caráter eliminatório, com pontuações mínima e máxima, realizadas em ordem pré-estabelecida por candidatos, habilitados por atestado médico específico, participantes de processo seletivo para matrícula nos cursos de formação profissional para os cargos da Carreira Policial Federal.

**CAPÍTULO I  
Das Disposições Iniciais**

**Art. 2º** Os candidatos convocados nos termos do edital do respectivo concurso deverão submeter-se à prova de capacidade física, conforme os padrões estabelecidos na presente IN, tendo em vista a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências do curso de formação profissional e para desempenhar com eficiência a função policial, bem como para a composição da pontuação para classificação em etapa de concurso público.

§ 1º No caso da prova de capacidade física ser realizada antes ou simultaneamente com o exame médico, o candidato para submeter-se à referida prova de capacidade física deverá apresentar atestado médico específico que o habilite para a realização dos testes previstos nesta IN.

§ 2º O candidato que deixar de apresentar o atestado médico previsto na situação do § 1º desta IN, no momento de sua identificação, será impedido de realizar os testes, sendo conseqüentemente eliminado do concurso.

§ 3º Os casos de alterações orgânicas (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, gravidez, etc.), bem como qualquer outra condição que impossibilite o candidato de submeter-se aos testes ou diminua sua capacidade física e/ou orgânica, não serão levados em consideração e, portanto, nenhum tratamento diferenciado será concedido por parte da Administração.

§ 4º Os trajes e calçados para a realização da prova de capacidade física serão de livre escolha do candidato, obedecidas às restrições específicas para cada prova.

§ 5º A realização de qualquer exercício preparatório para a prova de capacidade física será de responsabilidade do candidato.

**Art. 3º** A prova de capacidade física constará de 4 (quatro) testes especificados a seguir:

I – teste em barra fixa;

II – teste de impulsão horizontal;

III – teste de corrida de 12 (doze) minutos ; e

IV – teste de natação

§ 1º A prova de capacidade física obedecerá a ordem prevista na especificação do art. 3º *caput*, e será aplicada de forma subsequente com intervalo mínimo de 05 (cinco) minutos entre um e outro.

§ 2º O candidato que, por qualquer forma ou meio, submeter-se à prova de capacidade física desobedecendo ao constante no § 1º do art 2º desta IN terá o resultado dos seus testes anulado e assumirá a responsabilidade pelas conseqüências do esforço realizado.

§ 3º O candidato que não obtiver pontuação mínima em qualquer dos testes de capacidade física não poderá prosseguir na realização dos demais testes, sendo logo eliminado e, conseqüentemente excluído do processo seletivo. Desta forma não será permitida a permanência do candidato eliminado no local de prova.

§ 4º O candidato será considerado apto na prova de capacidade física se, submetido a todos os testes, obtiver o desempenho mínimo de 2 (dois) pontos em cada avaliação e média aritmética de, no mínimo, 3 (três) pontos no conjunto das avaliações, conforme ficha de avaliação de capacidade física constante dos anexos desta IN.

§ 5º Será considerado inapto na prova de capacidade física o candidato que não alcançar o mínimo de 2 (dois) pontos em cada avaliação e média aritmética mínima de 3 (três) pontos no conjunto das avaliações, conforme ficha de avaliação de capacidade física constante dos anexos desta IN.

CAPÍTULO II  
Especificações dos Testes  
Seção I  
Teste em Barra Fixa  
Subseção I  
Teste Masculino

**Art. 4º** A metodologia para a preparação e execução do teste em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes aspectos :

I – Ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;

II – Ao comando “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial;

III - A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

- a) O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
- b) A não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.

**Art. 5º** Não será permitido ao candidato:

I – tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo para tanto permitida a flexão das pernas;

II – receber qualquer tipo de ajuda física;

III – utilizar luva(s) ou qualquer material para proteção das mãos;

IV – apoiar o queixo na barra.

**Art. 6º** A pontuação do teste em barra fixa masculino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Número de Flexões	Pontos
0 a 01	0,00 Eliminado
02	2,00
03	3,00
04	4,00
05	5,00

**Art. 7º** O candidato deverá realizar no mínimo 02 (duas) flexões completas para obter a pontuação mínima do teste. A não-execução de pelo menos 02 (duas) flexões válidas eliminará o candidato, em conformidade com o § 3º do art. 3º desta IN.

**Art. 8º** Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos.

Subseção II  
Teste Feminino

**Art. 9º** A metodologia para a preparação e execução do teste em barra fixa para as candidatas será a seguinte:

I – Ao comando “em posição”, a candidata deverá pendurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição. Deverá manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;

II – Ao comando “iniciar”, a candidata flexionará simultaneamente os cotovelos até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, momento em que a banca examinadora iniciará imediatamente a cronometragem do tempo de sustentação, devendo, a candidata permanecer nessa posição (cotovelos flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem apoiar-se nela). A cronometragem será encerrada quando a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou atingir o desempenho máximo de 20 (vinte) segundos.

**Art. 10.** Não será permitido à candidata:

I – tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução, sendo para tanto permitida a flexão das pernas;

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

III – utilizar luva(s) ou qualquer material para proteção das mãos;

IV – apoiar o queixo na barra.

**Art. 11.** A pontuação do teste em barra fixa feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

<b>Tempo de Sustentação/Flexão</b>	<b>Pontos</b>
0 Flexão	0,00 Eliminado
01 Flexão	2,00
10 s	3,00
15 s	4,00
20 s	5,00

Parágrafo único. O tempo intermediário será arredondado para cima. Não haverá nota fracionada.

**Art. 12.** A incapacidade de realizar uma flexão completa de cotovelos para alcançar a posição de suspensão acarretará a eliminação da candidata, em conformidade com o § 3º do art. 3º desta IN.

**Art. 13.** Será concedida uma segunda tentativa à candidata que não obtiver o desempenho mínimo na primeira. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos.

Subseção III  
Dos Equipamentos para o Teste em Barra Fixa

**Art. 14.** A barra fixa necessária à aplicação do teste em barra fixa aos candidatos dos sexos masculino e feminino deverá ter, aproximadamente, 2 (duas) polegadas de diâmetro.

Seção II  
Teste de Impulsão Horizontal

**Art. 15.** A metodologia para a preparação e execução do teste de impulsão horizontal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

I – Ao comando “em posição”, o candidato deverá posicionar-se atrás da linha de medição inicial (5cm de largura – fazendo parte do valor medido), em pé, estático, pés paralelos e sem tocar a linha;

II – Ao comando “iniciar”, o candidato saltará à frente com movimento simultâneo dos pés. A marcação da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na marcação, até a marca no solo, de qualquer parte do corpo do candidato que estiver mais próxima da linha;

III – A marcação levará em consideração o seguinte:

- a) A última parte do corpo (mais próxima da linha de saída) que tocar o solo será referência para a marcação,
- b) Na aterrissagem com os pés, o calcanhar do pé que estiver mais próximo da linha de saída será a referência.

**Art. 16.** Não será permitido ao candidato:

I – receber qualquer tipo de ajuda física;

II – utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;

III – perder o contato de nenhum dos pés com o solo antes da impulsão;

IV – tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial (salto “queimado”);

V – projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.

**Art. 17.** O teste de impulsão horizontal será realizado em piso adequado, numa superfície rígida, plana e uniforme.

**Art. 18.** A pontuação do teste de impulsão horizontal será atribuída conforme a tabela a seguir:

Distância		Pontos
Masculino	Feminino	
Abaixo de 1,70 m	Abaixo de 1,30 m	0,00 Eliminado
1,70 m	1,30 m	2,00
1,80 m	1,40 m	3,00
1,90 m	1,50 m	4,00
2,00 m	1,60 m	5,00

Parágrafo único. A distância intermediária será arredondada para cima. Não haverá nota fracionada.

**Art. 19.** O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 1,70 metro e o candidato do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 1,30 metro serão eliminados em conformidade com o § 3º do art. 3º desta IN.

**Art. 20.** Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos.

Parágrafo único. O salto iniciado, mesmo que “queimado”, será contado como tentativa, e 02 (dois) saltos “queimados” implicará na eliminação do candidato.

### Seção III Teste de Corrida de 12 (doze) Minutos

**Art. 21.** A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos será a seguinte:

I – o candidato deverá, no tempo de 12 (doze) minutos, percorrer a maior distância possível. O candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;

III – o início e o término do teste serão indicados ao comando da banca examinadora emitido por sinal sonoro;

IV – após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pela banca.

**Art. 22.** Não será permitido ao candidato:

I – uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca;

II – deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela banca;

III – dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

**Art. 23.** O teste de corrida de 12 (doze) minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas, piso regular e uniforme e marcação escalonada a cada 10 (dez) metros.

**Art. 24.** A pontuação do teste de corrida de 12 (doze) minutos, será atribuída conforme a tabela seguir:

Distância		Pontos
Masculino	Feminino	
Abaixo de 2.000 m	Abaixo de 1.600 m	0,00 Eliminado
2.000 m	1.600 m	2,00
2.200 m	1.800 m	3,00
2.400 m	2,000 m	4,00
2.600 m	2.200 m	5,00

Parágrafo único. A distância intermediária será arredondada para cima. Não haverá nota fracionada.

**Art. 25.** O candidato do sexo masculino que não alcançar a distância mínima de 2.000 metros e o candidato do sexo feminino que não alcançar a distância mínima de 1.600 metros serão eliminados em conformidade com o § 3º do art. 3º desta IN.

**Art. 26.** Cada candidato terá apenas uma tentativa para realizar o teste.

#### Seção IV Teste de Natação

**Art. 27.** A metodologia para a preparação e execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será a seguinte:

I – Ao comando “em posição”, o candidato deverá posicionar-se em pé, fora da piscina;

II – Ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro, o candidato deverá saltar na piscina e nadar 50 (cinquenta) metros em nado livre;

III – na virada será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede;

IV – a chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.

**Art. 28.** Não será permitido ao candidato:

I – apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, na parede lateral ou na raia;

II – na virada, parar na borda;

III – apoiar-se no fundo da piscina;

IV – dar ou receber qualquer ajuda física;

V – utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação.

**Art. 29.** O teste de natação deverá ser realizado em uma piscina com a extensão de 25 (vinte e cinco) metros, raiada.

**Art. 30.** A pontuação do teste de natação, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Tempo		Pontos
Masculino	Feminino	
Acima de 56 s	Acima de 64 s	0,00 Eliminado
56 s	64 s	2,00
54 s	62 s	3,00
52 s	60 s	4,00
50 s	58 s	5,00

Parágrafo único. O tempo intermediário será arredondado para baixo. Não haverá nota fracionada.

**Art. 31.** O candidato do sexo masculino que nadar a distância de 50 (cinquenta) metros em tempo superior a 56 (cinquenta e seis) segundos e o candidato do sexo feminino que nadar a mesma distância em tempo superior a 64 (sessenta e quatro) segundos serão eliminados, em conformidade com o § 3º do art. 3º desta IN.

**Art. 32.** Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos. Cada tentativa iniciará-se com o aviso sonoro da banca examinadora de prova.

### CAPÍTULO III Das Disposições Gerais e Finais

**Art. 33.** Os imprevistos ocorridos durante a prova de capacidade física serão decididos pelo presidente da banca examinadora.

**Art. 34.** A prova de capacidade física deverá ser aplicada por uma banca examinadora presidida por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física.

**Art.35.** O candidato que infringir qualquer proibição prevista nesta IN, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.

**Art.36.** Nenhum candidato poderá alegar o desconhecimento da presente instrução normativa.

**Art. 37.** As dúvidas surgidas na aplicação desta IN serão dirimidas pela Coordenação de Recrutamento e Seleção da Diretoria de Gestão de Pessoal (DGP), ouvido o Serviço de Educação Física da Coordenação de Ensino da Academia Nacional de Polícia.

**Art. 38.** Esta instrução normativa entra em vigor na data de sua publicação, ficando revogada a IN nº 05/2001-ANP/DPF, de 31 de outubro de 2001.

**JOSÉ ROBERTO ALVES DOS SANTOS**  
Delegado de Polícia Federal  
Diretor de Gestão de Pessoal

(Republicada por ter saído com incorreções no DOU nº 137, de 19.07.2004).