



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MJ - DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL  
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAL

INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 04/2009-DGP/DPF, DE 23 DE JULHO DE 2009

*Regulamenta a aplicação do exame de aptidão física nos concursos públicos para provimento de cargos policiais do Departamento de Polícia Federal.*

O DIRETOR DE GESTÃO DE PESSOAL DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL, no uso das atribuições que lhe conferem os incisos II e XII, do art. 35, da Portaria Ministerial nº 1.825/MJ, de 13.10.2006, publicada na Seção I do DOU nº 198, de 16.10.2006, 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, e diante da necessidade de definir os padrões exigidos dos candidatos no exame de aptidão física dos concursos públicos para provimento de vagas nos cargos policiais, resolve:

Art 1º Estabelecer os critérios e regular a aplicação do exame de aptidão física nos concursos públicos para provimento de cargos policiais do Departamento de Polícia Federal.

Parágrafo único. Para efeito desta Instrução Normativa, o exame de aptidão física consiste no conjunto de testes de aptidão física, de caráter eliminatório, com pontuações mínima e máxima, realizados em ordem pré-estabelecida por candidatos, habilitados por atestado médico específico, participantes de concursos públicos para provimento de vagas nos cargos policiais.

## CAPÍTULO I

### Das Disposições Iniciais

Art. 2º Os candidatos convocados nos termos do edital do respectivo concurso deverão submeter-se ao exame de aptidão física, conforme os padrões estabelecidos na presente Instrução Normativa, tendo em vista a aptidão física necessária para suportar as exigências do Curso de Formação Profissional e desenvolver as competências técnicas necessárias para desempenhar com eficácia as atribuições da carreira policial federal a que concorre.

§ 1º O candidato deverá comparecer em data, local e horário a serem oportunamente divulgados em edital específico, munido de atestado médico original ou cópia autenticada em cartório, específico para tal fim, emitido há, no máximo, quinze dias anteriores à realização dos testes, com roupa apropriada para prática de educação física, tais como: camiseta, calção ou bermuda, tênis, traje para banho (natação).

§ 2º Do atestado médico deverá constar, expressamente, que o candidato está apto à prática de atividades físicas e à realização dos testes de aptidão física exigidos no

certame, não sendo aceito o atestado em que não conste esta autorização expressa ou do qual conste qualquer tipo de restrição.

§ 3º O atestado médico deverá ser entregue no momento da identificação do candidato para a realização do exame de aptidão física. Não será aceita a entrega em outro momento.

§ 4º O candidato que deixar de apresentar o atestado médico será impedido de realizar os testes e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

§ 5º Constatada, a qualquer tempo, a desobediência aos §§ 1º, 2º ou 3º deste artigo, o candidato terá o resultado dos seus testes anulado e assumirá a responsabilidade pelas conseqüências do esforço realizado.

§ 6º Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, gravidez, etc.), que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a performance nos testes do exame de aptidão física dos candidatos, serão desconsiderados, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado por parte da Administração, mesmo que ocorram durante realização dos testes.

§ 7º A realização de qualquer exercício preparatório para o exame de aptidão física será de responsabilidade do candidato.

Art. 3º O exame de aptidão 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 (50 metros).

§ 1º O exame de aptidão física obedecerá à ordem prevista na especificação deste artigo e será aplicado de forma subsequente com intervalo mínimo de 05 (cinco) minutos entre um e outro.

§ 2º O candidato que não obtiver pontuação mínima em qualquer dos testes do exame de aptidão física não poderá prosseguir na realização dos demais testes, estando eliminado e, conseqüentemente, excluído do concurso público. Não será permitida a permanência do candidato eliminado no local de prova.

§ 3º O candidato será considerado apto no exame de aptidão física se, submetido a todos os testes, obtiver o desempenho mínimo de 2 (dois) pontos em cada teste e o somatório mínimo de 12 (doze) pontos no conjunto dos testes.

§ 4º O candidato será considerado inapto no exame de aptidão física se não obtiver o desempenho mínimo de 2 (dois) pontos em cada teste e o somatório mínimo de 12 (doze) pontos no conjunto dos testes.

## CAPÍTULO II

## Descrição dos Testes

### Seção I

#### Teste em Barra Fixa

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

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

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, não sendo computado no desempenho do candidato.

Art. 5º Serão concedidas duas tentativas ao candidato. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de no mínimo 5 (cinco) minutos. Será considerada a melhor marca obtida pelo candidato entre as duas tentativas.

Parágrafo único. O candidato poderá optar por não realizar a segunda tentativa e, neste caso, será considerada a pontuação da primeira tentativa.

Art. 6º 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 flexão dos joelhos;

II – após o início do teste, receber qualquer tipo de ajuda física;

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

IV – apoiar o queixo na barra.

Art. 7º O teste será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições do artigo anterior. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

Art. 8º A barra fixa necessária à aplicação do teste aos candidatos dos sexos masculino e feminino deverá ter, aproximadamente, 2 (duas) polegadas de diâmetro.

Art. 9º A pontuação do teste em barra fixa, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

<b>Masculino</b>	
<b>Número de flexões</b>	<b>Pontos</b>
Abaixo de 3	0,00 Eliminado
3	2,00
4	2,33
5	2,67
6	3,00
7	3,33
8	3,67
9	4,00
10	4,33
11	4,67
12	5,00
13	5,33
14	5,67
15	6,00

<b>Feminino</b>	
<b>Número de flexões</b>	<b>Pontos</b>
Abaixo de 1	0,00 Eliminado
1	2,00
2	3,00
3	4,00
4	5,00
5	6,00

Art. 10 O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 3 (três) flexões e o candidato do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 1 (uma) flexão estarão eliminados.

## Seção II

### Teste de Impulsão Horizontal

Art. 11 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 (5 cm 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. 12 Serão concedidas duas tentativas ao candidato. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos. Será considerada a melhor marca obtida pelo candidato nas duas tentativas.

Parágrafo único. O candidato poderá optar por não realizar a segunda tentativa e, neste caso, será considerada a pontuação da primeira tentativa.

Art. 13 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 algum 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. 14 O salto realizado em quaisquer das condições proibidas no artigo anterior será contado como tentativa, sendo a distância saltada desconsiderada, e 02 (dois) saltos realizados nestas condições implicarão na eliminação do candidato.

Art. 15 A pontuação do teste de impulsão horizontal, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme as tabelas a seguir:

<b>Distância (metros)</b>		<b>Pontos</b>
<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>	
Abaixo de 2,14	Abaixo de 1,66	0,00 Eliminado
2,14 a menos de 2,22	1,66 a menos de 1,74	2,00
2,22 a menos de 2,30	1,74 a menos de 1,82	3,00
2,30 a menos de 2,38	1,82 a menos de 1,90	4,00
2,38 a 2,45	1,90 a 1,97	5,00
Acima de 2,45	Acima de 1,97	6,00

Art. 16 O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 2,14 metros e o candidato do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 1,66 metros estarão eliminados.

### Seção III

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

Art. 17 A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, obedecerá aos seguintes aspectos:

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

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

III – 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. 18 Cada candidato terá apenas uma tentativa para realizar o teste.

Art. 19 Não será permitido ao candidato:

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

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. 20 O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições do artigo anterior, sendo a distância percorrida desconsiderada e implicando na eliminação do candidato.

Art. 21 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. 22 A pontuação do teste de corrida de 12 (doze) minutos, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme as tabelas a seguir:

<b>Distância (metros)</b>		<b>Pontos</b>
<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>	
Abaixo de 2.350	Abaixo de 2.020	0,00 Eliminado
2.350 a 2.440	2.020 a 2.100	2,00
Acima de 2.440 a 2.530	Acima de 2.100 a 2.180	3,00
Acima de 2.530 a 2.620	Acima de 2.180 a 2.260	4,00
Acima de 2.620 a 2.710	Acima de 2.260 a 2.340	5,00
Acima de 2.710	Acima de 2.340	6,00

Art. 23 O candidato do sexo masculino que não alcançar a distância mínima de 2.350 metros e o candidato do sexo feminino que não alcançar a distância mínima de 2.020 metros serão eliminados.

## Seção IV

### Teste de Natação

Art. 24 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, qualquer estilo;

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. 25 Serão concedidas duas tentativas ao candidato. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos. Será considerada a melhor marca obtida pelo candidato nas duas tentativas.

Parágrafo único. O candidato poderá optar por não realizar a segunda tentativa e, neste caso, será considerada a pontuação da primeira tentativa.

Art. 26 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. 27 O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições do artigo anterior, sendo contado como tentativa. Não será computado índice para essa tentativa e 02 (duas) tentativas realizadas nestas condições implicarão na eliminação do candidato.

Art. 28 O teste de natação deverá ser realizado em piscina com a extensão de 25 (vinte e cinco) metros, raiada.

Art. 29 A pontuação do teste de natação, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme as tabelas a seguir:

Tempo (segundos)		Pontos
Masculino	Feminino	
Acima de 41''00	Acima de 51''00	0,00 Eliminado
38''00 a 41''00	47''00 a 51''00	2,00
35''00 a menos de 38''00	43''00 a menos de 47''00	3,00
32''00 a menos de 35''00	39''00 a menos de 43''00	4,00

29''00 a menos de 32''00	35''00 a menos de 39''00	5,00
Abaixo de 29''00	Abaixo de 35''00	6,00

Art. 30 O candidato do sexo masculino que nadar a distância de 50 (cinquenta) metros em tempo superior a 41''00 (quarenta e um segundos) e o candidato do sexo feminino que nadar a mesma distância em tempo superior a 51''00 (cinquenta e um segundos) serão eliminados.

### CAPÍTULO III

#### Das Disposições Gerais e Finais

Art. 31 É responsabilidade do candidato manter seu condicionamento físico condizente com, no mínimo, os desempenhos exigidos para aprovação no exame de aptidão física até a convocação e durante o Curso de Formação Profissional

Art. 32 Os imprevistos ocorridos durante o exame de aptidão física serão decididos pelo presidente da banca examinadora.

Art. 33 O exame de aptidão física deverá ser aplicado por uma banca examinadora presidida por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física e poderá ser acompanhado por um representante do Serviço de Educação Física da Coordenação de Ensino da Academia Nacional de Polícia.

Art. 34 O candidato que infringir qualquer proibição prevista nesta Instrução Normativa, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.

Art. 35 Nenhum candidato poderá alegar o desconhecimento da presente Instrução Normativa.

Art. 36 As dúvidas, as controvérsias e os casos não previstos nesta Instrução Normativa serão dirimidas pela Diretoria de Gestão de Pessoal (DGP), ouvido o Serviço de Educação Física da Coordenação de Ensino da Academia Nacional de Polícia.

Art. 37 Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação, ficando revogada a Instrução Normativa nº 03/2004-DGP/DPF, de 18 de março de 2004.

**JOAQUIM CLÁUDIO FIGUEIREDO MESQUITA**

Delegado de Polícia Federal

Diretor de Gestão de Pessoal