



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA, DEFESA E CIDADANIA  
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE RONDÔNIA  
COORDENADORIA DE RECURSOS HUMANOS

ANEXO III – TESTE AVALIAÇÃO FÍSICA

FAIXA ETÁRIA	FLEXÃO ABDOMINAL (REMADOR)		BARRA FIXA (PRONAÇÃO DIRETA)		APOIO DE FRENTE AO SOLO		CORRIDA DE 2.400 METROS (EM MINUTOS)	
	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
Ate 20 anos	40/min	35/min	05	-	-	23	11:20	14:40
21 a 25 anos	38/min	33/min	04	-	-	21	11:50	15:40
26 a 30 anos	36/min	31/min	03	-	-	19	12:00	16:00
31 a 35 anos	34/min	29/min	02	-	-	17	12:30	17:20
36 a 40 anos	32/min	27/min	Substituir pelo apoio de frente ao solo	-	14	15	13:20	17:50
41 a 45 anos	30/min	25/min		-	12	13	14:50	18:20
46 a 50 anos	28/min	23/min		-	10	11	16:00	18:50

**Condições de execução:**

**1. Flexão abdominal (Remador)**

Tomada de posição - início da contagem.

Deitado no solo, o Fiscal efetuará a contagem toda vez que o candidato retornar a posição inicial. Não haverá interrupção do exercício, havendo, na terceira tentativa, o candidato deverá ser considerado inapto.

**2. Barra Fixa**

Tomada de posição - início da contagem.

Suspensão na barra fixa, posição das mãos em pronação direta, o fiscal inicia a contagem toda vez que o candidato ultrapassar a mandíbula da barra e retorno a posição inicial. Não haverá interrupção do exercício, havendo, na terceira tentativa, o candidato deverá ser considerado inapto.

**3. Apoio de Frente ao solo**

Tomada de posição início da contagem.

Para os candidatos do sexo feminino deverá tomar a posição de quatro apoios (mãos e joelhos no solo), inicia a contagem toda vez que o candidato voltar à posição inicial.

Para os candidatos do sexo masculino deverá tomar a posição de quatro apoios (mãos e ponta dos pés no solo), inicia a contagem toda vez que o candidato voltar à posição inicial. Não haverá interrupção do exercício, havendo, na terceira tentativa, o candidato ou candidata deverá ser considerado inapto.

**4. Corrida de 2.400 metros**

Divisão de grupos por faixa etária - tomada de posição - início do exercício.

Controle de cronometragem na largada e chegada.

O candidato ou candidata que realizar o exercício com tempo superior ao destinado à sua faixa etária será considerado inapto.