

## COMUNICADO

A Fundação Getulio Vargas (FGV) comunica todos os candidatos inscritos no concurso da **Polícia Civil do Estado do Rio de Janeiro** para o cargo de **Investigador de Polícia de 3ª Classe** as **NORMAS PARA APLICAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**.

### **NORMAS PARA APLICAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA**

---

Diante da necessidade de estabelecer os critérios, regular a aplicação da Prova de Capacidade Física e definir os padrões exigidos aos candidatos, os testes de esforço físico serão realizados nos seguintes termos:

#### **1. TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL - MASCULINO E FEMININO**

**1.1.** O Teste da Flexão Abdominal será realizado em, no máximo, 02 (duas) duplas simultâneas, compostas por até 2 (dois) candidatos cada, obedecendo a ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato.

**1.2.** Será realizado em área de superfície plana, dotada de colchonetes de espuma ou tatames em EVA, segundo as metodologias:

**1.2.1.** Preparação – ao comando de voz “**POSIÇÃO INICIAL**”, o candidato deverá colocar-se em decúbito dorsal (costas em contato com o solo), com o corpo totalmente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo e acima da cabeça, tocando o solo com o dorso das mãos.

**1.2.2.** Execução - ao comando de voz “**INICIAR**”, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato flexionará simultaneamente os joelhos e o tronco, ao mesmo tempo em que os braços sejam lançados à frente estendidos e paralelos ao solo, de maneira que os cotovelos alcancem ou ultrapassem a linha dos joelhos durante a flexão. Em seguida, retornará à posição inicial até tocar o solo com as escápulas e o dorso das mãos, completando, assim, 01 (uma) repetição. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “**PAROU**”, o cronômetro será travado e o teste finalizado.

**1.2.2.1.** O número de repetições executadas corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. As repetições incompletas não serão contabilizadas.

**1.2.2.2.** É permitido o repouso entre as repetições, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto.

**1.3.** Será considerado APTO o candidato que executar, no mínimo, 30 (trinta) repetições corretas e APTA, a candidata que executar 25 (vinte e cinco) repetições corretas, em 60” (sessenta) segundos.

## **2. TESTE DE VELOCIDADE (CORRIDA DE 100 METROS) – MASCULINO E FEMININO**

**2.1.** O teste de velocidade será realizado em pista de atletismo ou em área de superfície plana e demarcada.

**2.2.** A Corrida de Velocidade (100m) será realizada individualmente, respeitando a ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato, segundo as metodologias:

**2.2.1.** Preparação – ao comando de voz “PREPARAR”, o candidato se posicionará atrás da linha demarcada (linha de largada), preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.

**2.2.2.** Execução – ao sinal do silvo do apito, momento em que será acionado o cronômetro, o candidato deverá percorrer, no menor tempo possível, os 100 (cem) metros existentes entre a linha de largada e a linha de chegada. O cronômetro será interrompido quando o candidato ultrapassar a linha demarcada de chegada com o tórax.

**2.2.2.1.** O resultado do teste será indicado pelo tempo decorrido pelo candidato ao completar o percurso desde a largada até a chegada, com a precisão de décimo de segundo.

**2.2.2.2.** Em caso de o candidato largar antes do comando de voz para tal (queima de largada), esta será considerada como tentativa válida e não haverá registro de desempenho.

**2.3.** Será considerado APTO o candidato que percorrer os 100 (cem) metros, no máximo, em 20” (vinte segundos) e APTA, a candidata que percorrer em 22” (vinte e dois segundos).

## **3. TESTE DE FLEXÃO DE CÚBITOS (BRAÇOS)**

**3.1.** O Teste de Flexão de Cúbitos (braços) será realizado em, no máximo, 02 (duas) duplas simultâneas, compostas por até 2 (dois) candidatos cada, obedecendo a ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato.

**3.2.** O teste de Flexão de Cúbitos (braços) será realizado em área de superfície plana, dotada de colchonetes de espuma ou tatames em EVA, segundo as metodologias:

**3.2.1. Para o sexo feminino:**

**3.2.1.1.** Preparação – a candidata deverá se posicionar de frente ao solo, na horizontal, com os braços totalmente estendidos, palmas das mãos, os joelhos e ponta dos pés apoiados sobre o solo (seis apoios), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos.

**3.2.1.2.** Execução – ao comando de voz “JÁ”, momento em que o cronômetro será acionado,

a candidata flexionará os braços, formando um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os 6 (seis) apoios no solo, e, em seguida, voltará à posição inicial, completando 1 (uma) repetição. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado finalizando o teste.

**3.2.1.2.1.** O número de repetições executadas corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. As repetições incompletas não serão contabilizadas.

**3.2.1.2.2.** É permitido o repouso entre as repetições na posição inicial, porém, sem retirar as mãos, os joelhos e ponta dos pés do solo, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto.

**3.2.1.2.3.** O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem das repetições em voz audível à própria candidata. A contagem inicia-se com o movimento completo.

**3.2.1.3.** Será considerada APTA a candidata que executar, no mínimo, 20 (vinte) repetições corretas em 60” (sessenta) segundos.

### **3.3.1. Para o sexo masculino:**

**3.3.1.1. Preparação** – o candidato deverá se posicionar de frente ao solo, na horizontal, com os braços totalmente estendidos, palmas das mãos e ponta dos pés apoiados sobre o solo (quatro apoios), centro de gravidade projetado à frente com o peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos e sem flexionar o quadril.

**3.3.1.2. Execução** – ao comando de voz “JÁ”, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato flexionará os braços, até que a ponta dos cotovelos formem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação aos antebraços ou ultrapassarem o plano das costas, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo os braços e mãos na linha dos ombros apoiados no solo e, em seguida, voltará à posição inicial ( braços totalmente estendidos), completando 1 (uma) repetição, quando poderá dar início à execução de uma nova repetição. Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e pontas dos pés, e deverá manter tronco, quadris e membros inferiores em linha reta. Aos 60 (sessenta segundos), ao comando de voz “PAROU”, o cronômetro será travado finalizando o teste.

**3.3.1.2.1.** O número de repetições executadas corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. As repetições incompletas não serão contabilizadas.

**3.3.1.2.2.** É permitido o repouso entre as repetições na posição inicial, porém, sem retirar as mãos e ponta dos pés do solo, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto.

**3.1.2.2.3.** O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem das repetições em voz audível ao próprio candidato. A contagem inicia-se com o movimento completo.

**3.3.1.3.** Será considerado APTO o candidato que executar, no mínimo, 30 (trinta) repetições corretas.

#### **4. TESTE DE RESISTÊNCIA (CORRIDA DE 12') – MASCULINO E FEMININO**

**4.1.** O teste será realizado em uma pista de atletismo ou em uma área plana e demarcada.

**4.2.** O Teste de Resistência – Corrida de 12' será realizada coletivamente, e, em caso de necessidade, o grupo será dividido em 02(duas) séries, a ser decidido pela banca, cuja composição se dará por ordem numérica crescente, ou seja, do número de peito que será entregue ao candidato, segundo as metodologias:

**4.2.1.** Preparação – ao comando de voz “PREPARAR”, o candidato se posicionará atrás da linha demarcada (linha de largada), preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.

**4.2.2.** Execução – ao sinal do silvo do apito, momento em que o cronômetro será acionado, o candidato deverá percorrer a maior distância possível em 12 (doze) minutos, e será encerrado através de 02 (dois) silvos longos de apito no 12º minuto, quando o cronômetro será travado. Aos 10 (dez) minutos de corrida, será emitido 01(um) silvo longo de apito para fins de orientação aos candidatos, sinalizando que faltam 2 (dois) minutos para encerrar.

**4.2.2.1** Durante a execução o candidato receberá orientação do fiscal avaliador quanto ao número de voltas completas percorridas e poderá andar ou parar sem deixar a pista e retornar à corrida.

**4.2.2.2.** Ao sinal de término do teste, o candidato deverá interromper a trajetória da corrida, não podendo caminhar para frente, apenas transversalmente ao percurso da pista. Também não poderá abandonar a pista e deverá aguardar a sua liberação por parte do fiscal avaliador.

**4.2.3.** Será considerado APTO o candidato que percorrer, no mínimo, a distância de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros e APTA, a candidata que percorrer 2.000 (dois mil) metros em 12' (doze) minutos.

Sendo o que cumpre esclarecer, permanecemos à disposição.

Rio de Janeiro, 22 de junho de 2022.

**Fundação Getulio Vargas**