

COMUNICADO

A Fundação Getúlio 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, 25 (vinte e cinco) repetições corretas e APTA, a candidata que executar 20 (vinte) 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, 15 (quinze) 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.

3.3.1.2.3. 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, 25 (vinte e cinco) 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 2.000 (dois mil) metros e APTA, a candidata que percorrer 1.600 (um mil e seiscentos) metros em 12' (doze) minutos.

Sendo o que cumpre esclarecer, permanecemos à disposição.

Rio de Janeiro, 22 de junho de 2022.

Fundação Getúlio Vargas