



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

DELEGADO DE POLÍCIA SUBSTITUTO

1. DA TERCEIRA FASE DO CERTAME: PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA (ELIMINATÓRIA)

- 1.1. Considerando a retificação do Resultado Definitivo da Prova Discursiva, ficam convocados para a Prova de Capacidade Física, os candidatos discriminados no Anexo I deste Edital.
- 1.2. Estão convocados para a Prova de Capacidade Física os candidatos aprovados na Prova Discursiva.
- 1.3. A Prova de Capacidade Física, de caráter eliminatório, visa aferir tecnicamente nos candidatos a aptidão física plena exigida para ingresso nas carreiras policiais civis pelo inciso VIII do art. 15 da Lei Estadual n. 6.843, de 28 de julho de 1986, requisito básico, de interesse público, voltado a garantir que o detentor do cargo tenha condições de cumprir integralmente as atribuições impostas pela legislação vigente, em especial: os deveres de realizar diligências requisitadas por autoridades judiciárias ou pelo Ministério Público, de realizar prisões em flagrante com a prerrogativa de uso da força necessária para vencer resistência ou evitar fuga, de cumprir mandados judiciais, de comparecer em local de crime, de conduzir viaturas policiais e de executar outras atividades operacionais inerentes à apuração de infrações penais.
- 1.4. A Prova de Capacidade Física será aplicada por avaliadores habilitados perante o respectivo conselho profissional.
- 1.5. As baterias do Exame de Aptidão Física serão filmadas e/ou gravadas, respeitados os preceitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei n. 13.709/2018) e da Lei de Acesso à Informação (Lei n. 12.527/2011), para fins de posterior reprodução e análise dos recursos interpostos contra o resultado, exclusivamente pela PCSC ou pela FGV.
- 1.6. A Prova de Capacidade Física, para todos os candidatos, será realizada na Academia Polícia Civil - Rodovia Tertuliano Brito Xavier, 209 - Canasvieiras, Florianópolis, SC - Cep: 88054-600.
- 1.7. Para participar da Prova de capacidade física, o candidato deverá comparecer na data e horário conforme **Anexo I** deste Edital, trajando roupa apropriada para a prática de exercícios físicos (camiseta T-shirt, calção ou bermuda, tênis) e apresentar, os seguintes documentos:



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

a) Documento de identidade original com foto, na forma definida pelo subitem 9.2 do Edital de Abertura;

b) Atestado médico, documento original ou fotocópia autenticada, emitido com a antecedência máxima de 30 (trinta) dias, comprovando o gozo de boa saúde e condições para submeter-se aos exercícios discriminados neste edital, obrigatoriamente nos moldes do **Anexo II** deste Edital.

1.6.1 É de responsabilidade do candidato informar ao médico sobre os testes físicos a que será submetido, para que o profissional, ao emitir o atestado, tenha plena ciência do esforço cardiorrespiratório que será demandado na prova.

1.6.2 Não serão aceitos: laudos de exames ou qualquer outro documento em substituição ao atestado; atestado entregue após o início da aplicação da prova ou por terceiros. O atestado médico apresentado será retido pela banca examinadora.

1.7 Não haverá segunda chamada para a Prova de Capacidade Física, exceto para candidatas gestantes, na forma e condições a seguir.

1.7.1 A candidata gestante poderá requerer o adiamento da Prova de Capacidade Física, desde que apresente atestado médico indicando a impossibilidade de se submeter aos testes físicos.

1.7.2 O adiamento da Prova de Capacidade Física não poderá ser por prazo superior a 120 (cento e vinte) dias após a data do parto.

1.7.3 Para requerer o adiamento, a candidata gestante, até o segundo dia útil subsequente à publicação do Edital de Convocação, deverá enviar “e-mail” para concursopcsc23@fgv.br, acompanhado do atestado médico.

1.8 Em alinhamento com o acórdão exarado pelo Supremo Tribunal Federal – STF na Ação Direta de Inconstitucionalidade n. 6.476/DF (Diário da Justiça Eletrônico – DJe n. 93, divulgado em 13/05/2022) e diante da exigência de aptidão física plena de que trata o inciso VIII do art. 15 da Lei Estadual n. 6.843, de 28 de julho de 1986, combinado com o disposto no inciso II do art. 69 da Lei Estadual n. 17.292, de 19 de outubro de 2017 e com as atribuições legais elencadas no subitem 13.2 deste edital, não haverá quaisquer adaptações na Prova de Capacidade Física para candidatos inscritos como pessoa com deficiência – PcD.

1.9 Não serão considerados os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, etc.), que dificultem ou impossibilitem a realização dos testes ou diminuam o desempenho dos candidatos. Tais casos não implicarão em



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

tratamento diferenciado, mesmo que seus transtornos ocorram durante realização dos testes.

1.10 É responsabilidade do candidato a realização de qualquer exercício preparatório para a Prova de Capacidade Física.

1.11 No local de aplicação dos testes somente será permitida a permanência dos avaliadores e dos candidatos que estiverem prestando a prova.

1.12 A Prova de Capacidade Física consistirá em submeter os candidatos aos testes e desempenhos mínimos apresentados na tabela abaixo:

TESTE	NÍVEIS MÍNIMOS DE DESEMPENHO	
	HOMENS	MULHERES
Impulsão horizontal	1,80 metros	1,40 metros
Flexão abdominal em 1 minuto	30 repetições	25 repetições
Flexão na barra fixa	03 barras	Não exigido
Sustentação na barra fixa	Não exigido	15 segundos
Teste de Léger – 20 metros (corrida de vai e vem)	7º estágio (59 chegadas)	6º estágio (49 chegadas)

1.13 Os níveis mínimos de desempenho atribuídos a homens e mulheres na tabela do subitem anterior se aplicarão, respectivamente, a homens e mulheres transgêneros que estiverem oficialmente inscritos no concurso público.

1.14 A Prova de Capacidade Física será executada de acordo com a metodologia exigida para preparação e execução do teste conforme normas do **Anexo III** deste Edital.

1.15 Para os testes de Impulsão Horizontal e Flexão abdominal em 1 minuto (ambos os sexos), Flexão na barra fixa (masculino) e Sustentação na barra fixa (feminino), serão permitidas 2 (duas) tentativas, com exceção do Teste de Léger (corrida de vai e vem), em face do qual será admitida apenas 1 (uma) tentativa.

1.16 O início da prova será precedido de explicação da metodologia de execução e a demonstração da correta execução de cada um dos testes. Iniciada a execução dos testes não haverá qualquer orientação aos candidatos.

1.17 O avaliador fará a contagem em voz alta da quantidade de cada exercício corretamente finalizado pelo candidato. Somente serão validados os exercícios executados corretamente, de acordo com a metodologia disposta no **Anexo III** deste Edital.

1.18 Será considerado APTO na prova de aptidão física, o candidato que executar com êxito e alcançar o desempenho mínimo, em todos os testes definidos no subitem 1.12 deste Edital.



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

1.19 Será considerado INAPTO o candidato que não completar com êxito ou não alcançar o desempenho mínimo em quaisquer testes definidos nos itens 1.12 deste Edital.

1.20 A FGV e a PCSC não poderão ser responsabilizadas por prejuízos de desempenho ou eventuais lesões durante a realização da prova, principalmente os decorrentes de roupas ou calçados inadequados ou ainda em razão de condições pessoais do candidato.

1.21 O candidato que vier a acidentar-se, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios da Prova de Capacidade Física, e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no concurso público.

1.21.1 Caso haja necessidade de remanejamento de candidato (a), o mesmo será direcionado para uma Unidade de Pronto Atendimento Público mais próxima e/ou que esteja com menor lotação.

1.22 Serão impedidos de prestar ou concluir a prova e, em consequência, excluídos do concurso público os candidatos que:

- a) Não comparecerem no local no dia e horário marcados para a prestação da prova;
- b) Não apresentarem o documento de identificação;
- c) Não apresentarem o atestado médico exigido, nos termos deste Edital;
- d) Recusarem-se a executar qualquer exercício;
- e) Retirarem-se do local determinado sem a autorização expressa do avaliador;
- f) Recusarem-se a seguir determinações ou tratarem com desrespeito os avaliadores e ou membros da banca.

1.23 Somente serão permitidos recipientes de material transparente e sem rótulos que impeçam a visualização de seu conteúdo para armazenamento de lanches de rápido consumo e bebidas. **A fim de garantir a sua hidratação, o (a) candidato (a) deverá levar o seu recipiente com água.**



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

ANEXO I – CANDIDATOS CONVOCADOS

Inscrição	Nome	Data	Horário Abertura do Portão	Horário Fechamento do Portão
664001243	Amanda Francielle Brisola Martins	18/06/2024	13h15	13h35
664009699	Ariela Zuchetto Navarro	18/06/2024	13h15	13h35
664012889	Caroline Cristine Faria Rabito Godoi	18/06/2024	13h15	13h35
664007085	Kênia Gabriela Rosso	18/06/2024	13h15	13h35
664001261	Sandra Rzatki Da Silva	29/05/2024	16:15	16:35
664004135	Adriano Leonissa Da Silva	18/06/2024	13h15	13h35
664009099	Bruno Luciano De Amorim	18/06/2024	13h15	13h35
664005989	Daniel Fonseca De Souza Leite	18/06/2024	13h15	13h35
664002160	Douglas Cordeiro Dos Santos Crespo	18/06/2024	13h15	13h35
664003146	Edson Almeida Ramos Neto	18/06/2024	14h15	14h35
664000902	Edy Elvis Assis de Meneses	29/05/2024	16:15	16:35
664006973	Eliezer Moreira Batista	18/06/2024	14h15	14h35
664005597	Erivelton Antonio Crisóstomo	18/06/2024	14h15	14h35
664004593	Fabio Vitolis Brandão	18/06/2024	14h15	14h35
664007924	Gabriel Barros Gomes	18/06/2024	14h15	14h35
664002007	Gabriel Vieira Rodrigues Ferreira	18/06/2024	14h15	14h35
664012491	Guilherme Riello Barbosa	18/06/2024	14h15	14h35
664000010	José Felipe De Souza Gomes	18/06/2024	14h15	14h35
664011593	Lucas Freire Sampaio Gouveia	18/06/2024	15h15	15h35
664010587	Marcelo De Assis Aliceda Filho	18/06/2024	15h15	15h35
664006883	Rafael Rodrigues Silva	18/06/2024	15h15	15h35
664004126	Raphael Henrique Souza Silva	18/06/2024	15h15	15h35
664007528	Reginaldo Rodrigues Dos Santos Júnior	18/06/2024	15h15	15h35
664009268	Renan Espindola	18/06/2024	15h15	15h35
664006570	Renan Zappe Bueno	18/06/2024	15h15	15h35
664004677	Romulo Rocha Vaz	18/06/2024	15h15	15h35



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

ANEXO II – ATESTADO MÉDICO A SER OBRIGATORIAMENTE APRESENTADO PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

Atesto, a fim de fazer a prova junto à Polícia Civil do Estado de Santa Catarina, que o(a) Sr.(a). _____, portador(a) da Carteira de Identidade nº _____ e CPF nº _____ encontra-se em perfeitas condições de saúde, estando apto(a) a participar da Prova de Capacidade Física constante do Concurso Público da Polícia Civil do Estado de Santa Catarina (Edital de Abertura nº 2/2023), que compreende os seguintes testes de esforço físico: Impulsão horizontal, Flexão abdominal em 1 minuto, Flexão na barra fixa, Sustentação na barra fixa e Teste de Léger – 20 metros.

Florianópolis, _____ de _____ de 20__.

Assinatura Nome legível e CRM do Médico



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

ANEXO III – NORMAS DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

1. IMPULSÃO HORIZONTAL (MASCULINO/FEMININO)

A metodologia exigida para a preparação e execução correta do teste para os candidatos dos sexos MASCULINO E FEMININO consistirá em:

1. Posição inicial: ao comando “em posição”, o (a) candidato (a) 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;
 2. Execução: Ao comando “iniciar”, o (a) candidato (a) saltará à frente com movimento simultâneo dos pés **juntos** devendo ultrapassar, com os dois pés, a segunda linha de medição marcada no solo e paralela à linha inicial (quando completar o salto, o desequilíbrio, se houver, deverá ser à frente da segunda linha de medição marcada no solo).
- 1.2. Não será permitido aos candidatos quando da realização do teste de IMPULSÃO HORIZONTAL:
1. utilizar qualquer tipo de ajuda física;
 2. utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão.
 3. perder o contato de algum dos pés com o solo antes da impulsão
 4. tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial ou final (salto “queimado”);
 5. projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.
- 1.3. O local de aplicação terá superfície plana, com piso apto à prática de atividades desportivas (setor de salto em distância na pista de atletismo, quadra, ginásio, etc.).
- 1.4. O desempenho mínimo exigido para os candidatos dos sexos masculino e feminino são definidos pela tabela a seguir:

TESTE	DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO	
	MASCULINO	FEMININO
Impulsão Horizontal	1,80 metros	1,40 metros

- 1.5. Será concedida uma **2ª** (segunda) e última tentativa ao candidato que não obtiver, no **1º** (primeiro) salto, o desempenho mínimo exigido ou em caso de “queimar” a linha de medição inicial.



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

- 1.6. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos, cujo candidato será reposicionado ao final da fila do seu grupo para a execução da segunda tentativa.
- 1.7. O salto realizado em quaisquer das condições proibidas será contado como tentativa, sendo que os 02 (dois) saltos realizados nestas condições implicarão no encerramento do teste.
- 1.8. O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo exigido em uma das duas tentativas será considerado eliminado do certame.
- 1.9. A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo exigido em uma das duas tentativas será considerada eliminada do certame.

2. FLEXÃO ABDOMINAL EM 1 MINUTO (MASCULINO/FEMININO)

- 2.1. A metodologia exigida para a preparação e execução correta do teste para os candidatos dos sexos MASCULINO E FEMININO consistirá em:
 1. Posição inicial: ao comando “em posição”, o (a) candidato (a) deverá deitar de costas no solo, na posição completamente horizontal de todo o corpo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;
 2. Execução: Ao comando “iniciar”, o (a) candidato (a) começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos devem ser flexionados, as plantas dos pés devem tocar totalmente o solo, o quadril deve ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos devem alcançar ou ultrapassar a linha dos joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, o candidato deve voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. Iniciado o movimento, o coordenador do teste acionará o cronômetro para cronometragem do tempo máximo de 01 (um) minuto.
- 2.2. A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:
 1. o teste terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com os comandos de “iniciar” e “1 min”.
 2. cada execução começa e termina sempre na posição inicial;



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

3. na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora;
 4. ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares, com os joelhos completamente estendidos devem encostar ao solo;
 5. somente será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- 2.3. O fiscal avaliador do teste irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal avaliador do teste repetirá o número do último realizado de maneira correta.
- 2.4. Ao coordenador informar “1min” (término do teste), se o (a) candidato (a) estiver em meio à execução, essa repetição não será computada.
- 2.5. A contagem considerada oficial será somente a realizada pelo fiscal avaliador da banca examinadora.
- 2.6. Será proibido aos candidatos quando da realização do **TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM 1 MINUTO**:
1. utilizar-se qualquer tipo de ajuda física;
 2. utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio;
 3. não alcançar ou ultrapassar os cotovelos com a linha dos joelhos pelo lado de fora do corpo;
 4. não tocar os pés no solo ao flexionar os joelhos;
 5. não encostar a cabeça e o dorso das mãos ao solo ao voltar à posição inicial;
 6. não estender completamente os joelhos ao voltar à posição inicial;
- 2.7. O local de aplicação terá superfície plana.
- 2.8. O desempenho mínimo exigido (número de repetições corretas) para os candidatos dos sexos masculino e feminino são definidos pela tabela a seguir:

TESTE	DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO	
	MASCULINO	FEMININO
Flexão Abdominal em 1 minuto	30 (trinta) repetições	25 (vinte e cinco) repetições

- 2.9. Será concedida uma **2ª** (segunda) e última tentativa ao candidato que não obtiver, na **1ª** (primeira) execução, o desempenho mínimo exigido.



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

- 2.10. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos, cujo candidato será reposicionado ao final da fila do seu grupo para a execução da segunda tentativa.
- 2.11. O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo exigido de repetições corretas no tempo máximo de 1 (um) minuto em uma das **2** (duas) tentativas, será considerado eliminado do certame.
- 2.12. A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo exigido de repetições corretas no tempo máximo de 1 (um) minuto, será considerada eliminada do certame.

3. FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) / SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

- 3.1. A metodologia exigida para a preparação e execução correta do teste para os candidatos dos sexos MASCULINO e FEMININO consistirá em:

CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

1. Posição Inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, à frente do fiscal avaliador. Ao comando de "em posição", o candidato empunhará a barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés sem contato com o solo e com as barras de sustentação laterais, podendo receber ajuda para atingir esta posição;
 2. Execução: Ao comando de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços (cotovelos) e com o corpo na posição vertical.
- 3.2. A contagem das execuções corretas será da seguinte forma:
 1. O movimento só será considerado completo após a total extensão dos braços (cotovelos);
 2. 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;
 3. Não será computada a primeira tração, caso o candidato a realize com o aproveitamento do impulso feito durante o salto para a empunhadura de tomada à barra.
 - 3.3. Fica vedado ao candidato quando do teste de FLEXÃO na BARRA FIXA:



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

1. Tocar com o(s) pé(s) no solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo que para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo, será permitido, neste caso, a flexão dos joelhos;
 2. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
 3. Apoiar o queixo na barra;
 4. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
 5. Soltar uma das mãos da barra durante a realização do teste;
 6. Após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos.
 7. Utilizar as pernas na lateral da barra para manter o corpo estático.
- 3.4. O fiscal avaliador do teste irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal avaliador do teste repetirá o número do último realizado de maneira correta.
- 3.5. A contagem que será considerada oficial será somente a realizada pelo fiscal avaliador integrante da banca examinadora.
- 3.6. O desempenho mínimo exigido (número de repetições corretas) para os candidatos do sexo masculino é definido pela tabela a seguir:

TESTE	DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO
	MASCULINO
Flexão na Barra Fixa	3 (três) flexões

- 3.7. Será concedida uma **2ª** (segunda) e última tentativa ao candidato que não obtiver, na **1ª** (primeira) execução, o desempenho mínimo exigido.
- 3.8. O intervalo mínimo entre a **1ª** (primeira) e a **2ª** (segunda) tentativa será de 5 (cinco) minutos, cujo candidato será reposicionado ao final da fila do seu grupo para a execução da segunda tentativa.
- 3.9. O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo exigido de repetições corretas em uma das duas tentativas será considerado eliminado do certame.

CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

- 3.10. A metodologia exigida para a preparação e execução do teste consistirá em:
1. Posição inicial: a candidata posiciona-se sob a barra, à frente do fiscal avaliador, pisando sobre um ponto de apoio (banco/escada/cadeira).



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

Ao comando de "em posição" ou "atenção", a candidata empunhará a barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços completamente flexionados, o queixo acima da parte superior da barra com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio.

2. Execução: ao comando de "iniciar", o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os **2** (dois) braços completamente flexionados e com o queixo, no mínimo, alinhado com a barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a mesma. A partir dessa posição fiscal avaliador do teste, com o auxílio de um cronômetro, inicia imediatamente a cronometragem do tempo (estático) de permanência da candidata na posição.

3.11. A contagem do tempo será da seguinte forma:

1. A largura da pegada das mãos na barra deve ser aproximadamente a dos ombros;
2. O coordenador de banca informará à candidata quando esta atingir o tempo mínimo exigido pelo edital;
3. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal avaliador travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista no edital.

3.12. A contagem que será considerada oficial será somente a realizada pelo coordenador integrante da banca examinadora.

3.13. Quando expirar o tempo mínimo de desempenho exigido o coordenador integrante da banca examinadora informará à candidata que poderá descer da barra de sustentação.

3.14. Fica vedada a candidata quando do teste de **SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA**:

1. Tocar com o(s) pé(s) no solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início do teste, sendo que para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo, será permitido, neste caso, a flexão dos joelhos;
2. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
3. Apoiar o queixo na barra;
4. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

5. Soltar uma das mãos da barra durante a realização do exercício;
 6. Ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, antes do término do tempo mínimo.
 7. Utilizar as pernas na lateral da barra para manter o corpo estático.
- 3.15. O desempenho mínimo exigido para as candidatas do sexo feminino é definido pela tabela a seguir:

TESTE	DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO
	FEMININO
Sustentação na Barra Fixa	15 (quinze) segundos

- 3.16. Será concedida uma **2ª** (segunda) e última tentativa ao candidato que não obtiver, na **1ª** (primeira) execução, o desempenho mínimo exigido.
- 3.17. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos, cuja candidata será reposicionada ao final da fila do seu grupo para a execução da segunda tentativa.
- 3.18. A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo exigido de sustentação na barra, em uma das duas tentativas, será considerada eliminada do certame.

4. TESTE DE LÉGER – CORRIDA DE VAI E VEM EM 20 METROS (MASCULINO E FEMININO)

- 4.1. O Teste de Léger tem por objetivo avaliar a resistência aeróbica do candidato através de uma prova progressiva e máxima, de ida e volta em um percurso delimitado por duas linhas de extremidade, que consistirão em linhas retas e paralelas posicionadas a 20 (vinte) metros de distância uma da outra, demarcadas por cones, tinta ou fitas. O percurso, de 20 (vinte) metros, situado entre as duas linhas de extremidade será denominado área de teste interior, e o espaço situado além das linhas de extremidade, fora da área de teste interior, será denominado área de teste exterior.
- 4.2. O teste consiste na realização de corrida em ida e volta. A cada trajeto de ida ou volta, o candidato deverá, saindo de qualquer posição na qual esteja com os dois pés na área de teste exterior e sem tocar as linhas de extremidade, percorrer inteiramente a distância de 20 (vinte) metros da área de teste interior, em ritmo cadenciado pelos sinais sonoros.
- 4.3. O bip sonoro controla o ritmo da prova.



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

- 4.4. Os estágios apresentam velocidades de deslocamento que devem ser mantidas por períodos com duração aproximada de 1 (um) minuto, conforme tabela a seguir:

Estágio	Velocidade (km/h)	Tempo entre os Bips (segundos)	nº de trajetos de ida ou volta em cada estágio
1	8,5	9,00	7
2	9,0	8,00	8
3	9,5	7,57	8
4	10,0	7,20	8
5	10,5	6,85	9
6	11,0	6,54	9
7	11,5	6,26	10
8	12,0	6,00	10
9	12,5	5,70	10
10	13,0	5,33	11
11	13,5	5,14	11
12	14,0	4,96	12

- 4.5. A metodologia para a preparação e execução correta do Teste de Léger - corrida de vai e vem, em um trajeto de 20 (vinte) metros para cada ida ou volta, consistirá em:
- 4.5.1. Posição inicial: ao comando “atenção para a contagem regressiva para o início do teste”, o candidato deverá posicionar-se com os dois pés na área de teste exterior (atrás da linha de medição inicial) e sem tocar as linhas de extremidade.
 - 4.5.2. Execução: após a contagem regressiva (de cinco a um) e o soar do bip sonoro, o candidato deverá deslocar-se em ritmo cadenciado por toda a área de teste interior, até que tenha atravessado as duas linhas de extremidade, situadas a 20 (vinte) metros de distância uma da outra.
 - 4.5.3. A cada bip sonoro o candidato deverá novamente, partindo de posição na qual esteja com os dois pés na área de teste exterior e sem tocar as linhas de extremidade, deslocar-se em ritmo cadenciado por toda a área de teste interior, até que tenha atravessado as duas linhas de extremidade, situadas a 20 (vinte) metros de distância uma da outra. A distância de 20 (vinte) metros deverá ser sempre percorrida por inteiro e no ritmo cadenciado pelos sinais sonoros.
 - 4.5.4. Será traçada uma linha demarcatória de tolerância do teste a 2 (dois) metros de distância de cada linha de extremidade, situando-se ambas as



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

linhas na área de teste interior e, portanto, a 16 (dezesesseis) metros de distância uma da outra. O espaço de 2 (dois) metros situado entre cada linha de tolerância e a linha de extremidade mais próxima será denominado área de tolerância. A cada sinal sonoro, o candidato deverá estar posicionado ou na área de teste exterior ou na área de tolerância. Considerar-se-á posicionado na área de tolerância o candidato que estiver, no mínimo, com um dos pés tocando a linha de tolerância do teste mais próxima à linha de extremidade demarcatória do final do trajeto de ida ou volta que estiver realizando.

- 4.5.5. Independentemente do local no qual o candidato estiver posicionado ao soar do bip, ele deverá completar cada trajeto de ida ou volta antes de iniciar o próximo. Considerar-se-á que o candidato completou um trajeto de ida ou volta quando, antes de iniciar o próximo (ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto deste) ele atravessar a linha de extremidade demarcatória do final desse trajeto e estiver com os dois pés situados inteiramente na área de teste exterior, sem tocar as linhas de extremidade. Considerar-se-á que o candidato não completou o trajeto de ida ou volta sempre que, antes de iniciar o próximo trajeto (ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto deste), ele não tenha se posicionado na área de teste exterior ou tenha se posicionado apenas parcialmente nela, com um ou ambos os pés tocando ou posicionados sobre a linha de extremidade.
- 4.5.6. Se no momento do sinal sonoro o candidato estiver posicionado na área de teste interior e fora da área de tolerância mais próxima à linha de extremidade demarcatória do final do trajeto que estiver realizando (conforme item 4.5.4), mas completar esse trajeto (conforme item 4.5.5) antes de iniciar o próximo (ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto deste), será caracterizada infração. O candidato será eliminado do teste caso cometa essa infração por 3 (três) vezes, alternadas ou consecutivas.
- 4.5.7. Se o candidato não completar o trajeto (conforme item 4.5.5) de ida ou volta que estiver realizando antes de iniciar o próximo (ou antes do final do teste, caso se trate do último trajeto deste), e desde que esteja posicionado na área de tolerância mais próxima à linha de extremidade demarcatória do final do trajeto que estiver realizando (conforme item 4.5.4) no momento do aviso sonoro, será caracterizada infração. O



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

candidato será eliminado do teste caso cometa essa infração por 3 (três) vezes, alternadas ou consecutivas.

- 4.5.8. Se no momento do sinal sonoro o candidato estiver posicionado na área de teste interior e fora da área de tolerância mais próxima à linha de extremidade demarcatória do final do trajeto que estiver realizando, e desde que o candidato não complete esse trajeto, o candidato será eliminado.
- 4.5.9. O teste será encerrado tão logo, o candidato do sexo masculino, tenha completado 59 trajetos de 20 (vinte) metros, contando-se um trajeto a cada ida ou volta. Já para a candidata do sexo feminino, o teste será encerrado quando completar 49 trajetos de 20 (vinte) metros, contando-se um trajeto a cada ida ou volta.
- 4.5.10. Em caso de infração, conforme mencionado nos subitens anteriores, os candidatos serão alertados **a) com a cor amarela** nas duas primeiras infrações e **b) com a cor vermelha** na terceira e última infração.
- 4.5.11. Será desclassificado o candidato que:
1. não completar um trajeto de ida ou volta a cada sinal sonoro emitido (com exceção do último sinal sonoro, que demarcará somente o fim do teste) e antes que sejam emitidos os dois próximos sinais sonoros, ressalvada a hipótese do item 4.5.7;
 2. por 3 (três) ocasiões, alternadas ou consecutivas, cometer a infração definida no item 4.5.6;
 3. por 3 (três) ocasiões, alternadas ou consecutivas, cometer a infração definida no item 4.5.7;
 4. cometer, por uma ocasião, a infração prevista no item 4.5.8;
 5. retirar-se da área de realização, para depois reiniciar o teste, ou;
 6. desistir da realização voluntariamente.
- 4.6. O desempenho mínimo exigido (número de trajetos percorridos) para os candidatos do sexo masculino e feminino é definido pela tabela a seguir:

TESTE	DESEMPENHO MÍNIMO EXIGIDO	
	MASCULINO	FEMININO
Teste de Léger – 20 metros	59 trajetos (idas ou voltas) 7º estágio	49 trajetos (idas ou voltas) 6º estágio

- 4.7. Será concedida apenas 1 (uma) tentativa para realização do Teste de Léger.



ESTADO DE SANTA CATARINA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA-GERAL
ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL - ACADEPOL

- 4.8. O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo exigido em uma única tentativa, será considerado eliminado do certame.
- 4.9. A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo exigido, em uma única tentativa, será considerada eliminada do certame.
- 4.10. Após o término do percurso, recomenda-se ao candidato não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardíaca às condições próximas de normalidade.