

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS

QUARTEL DO COMANDO GERAL

CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE VAGAS PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS (CFP) AO QUADRO DE PRAÇAS DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA A AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA (ACF)

O Coronel QOPM Marizon Mendes Marques, Presidente da Comissão do Concurso Público, em face de autorização concedida pelo Chefe do Poder Executivo Estadual no Ofício nº 001/2023-PM/1-EMG, de 06 de janeiro de 2023, e designação do Comandante-Geral da Polícia Militar do Estado do Tocantins, por meio da Portaria nº 001/2023-PM/1-EMG, de 25 de janeiro de 2023, publicada no Diário Oficial nº 6215, de 06 de fevereiro de 2023, alterada pela Portaria nº 001/2024/PM1/EM, de 20 de fevereiro de 2024 e publicada no Diário Oficial nº 6597, de 25 de fevereiro de 2024, torna público o Edital de Convocação para a Avaliação de Capacidade Física (ACF), de acordo com as normas estabelecidas no item 12 do Edital de abertura e neste Edital.

1. DAS DISPOSIÇÕES INICIAIS

1.1. A Avaliação de Capacidade Física (ACF) do concurso terá caráter eliminatório e será realizada na cidade de Palmas/TO, observando as Leis Estaduais nº 4.082/2022 e 4.370/2024. Somente será convocado para participar desta etapa do certame o candidato que for considerado aprovado na Prova Dissertativa, classificado dentro do limite de 4 (quatro) vezes a quantidade total de vagas ofertadas, conforme a tabela prevista no item 12.1 do edital de abertura.

1.2. Todos os candidatos empatados com o último colocado na prova dissertativa dentro do limite estabelecido no subitem 1.1 serão convocados para a ACF.

1.3. Os candidatos não classificados dentro do número máximo estabelecido no subitem 12.1.1 do Edital de abertura, ainda que tenham a nota mínima prevista nos subitens 10.5.11 e 10.6.12 do Edital de abertura, estarão automaticamente desclassificados e eliminados do Concurso.

1.3.1 Os candidatos convocados estão elencados no **Anexo III** deste Edital

1.4. O objetivo da Avaliação de Capacidade Física é o de verificar a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências próprias do cargo.

1.5. O candidato deverá comparecer na data, local e horário determinados, com roupa apropriada para a prática de exercício físico (tais como: camiseta, calção ou bermuda, tênis e meias), munido de documento de identidade original, comprovante de inscrição e atestado médico original específico para tal fim, conforme modelo constante do **Anexo IV** deste Edital.

1.5.1 Os testes do 1º dia (03/09/2026) serão realizados no Quartel do Comando Geral da Polícia Militar do Tocantins. Endereço: Avenida LO-5, Quadra AE, 304 Sul, Lote 02, Palmas – TO CEP: 77021-022.

1.5.2 Os testes do 2º dia (04/09/2026) serão realizados na Pista de Atletismo da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Endereço: Avenida NS-14 (ou NS-15), Quadra 109 Norte (ALCNO 14), Plano Diretor Norte, Palmas – TO. CEP: 77001-090.

1.5.3 O horário de abertura e fechamento dos portões está estabelecido no Anexo III.

1.6. O atestado médico original, emitido no prazo máximo de 15 (quinze) dias úteis antes da ACF, deverá conter, expressamente, a informação de que o candidato está apto para realizar a avaliação de capacidade física específica do concurso.

1.7. Eventuais despesas decorrentes da obtenção do atestado de que trata o subitem anterior correrão às expensas dos candidatos, não cabendo ressarcimento em nenhuma hipótese.

1.8. O atestado médico deverá ser entregue no momento da identificação do candidato para o início do exame, não sendo aceita a entrega de atestado médico em outro momento ou em que não conste a autorização expressa nos termos supracitados.

1.9. O atestado médico deverá ser conforme modelo constante no **Anexo IV** deste Edital, contendo, de forma legível: nome completo do candidato; nome, carimbo, assinatura e número do CRM do médico responsável; bem como data de emissão.

1.10. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico não poderá realizar os testes, sendo, consequentemente, eliminado do concurso.

- 1.11. Será considerado INAPTO na ACF e eliminado do concurso, o candidato que:
- a) Não atingir o mínimo estipulado em cada uma das modalidades de testes da avaliação de capacidade física, de acordo com as regras constantes do **Anexo I** deste Edital;
 - b) Deixar de comparecer na data, local e horário estipulado ou não realizar a avaliação de capacidade física em sua totalidade, independente do motivo;
 - c) Deixar de apresentar o documento de identificação ou o atestado médico exigido para a realização da ACF, conforme modelo previsto no **Anexo I** deste Edital.
 - d) retirarem-se do local determinado sem a autorização expressa do avaliador;
 - e) recusarem-se a seguir determinações ou tratarem com desrespeito os avaliadores e ou membros da banca.
- 1.12. A lista dos candidatos contendo a relação dos aprovados na avaliação de capacidade física será elaborada em ordem alfabética, excluindo-se os candidatos inaptos e ausentes.
- 1.13. Os casos de alterações físicas, psíquicas ou orgânicas, mesmo que temporárias (estados menstruais, indisposições, câimbras, contusões, luxações, fraturas etc.), que impossibilitem a realização da ACF na data marcada, ou diminuam ou limitem a capacidade física do candidato, não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado ou adiamento do mesmo, e, uma vez impossibilitado, estará o candidato eliminado do Concurso.
- 1.14. Será permitido à candidata gestante o direito a realizar a Avaliação de Capacidade Física em período diverso daquele estabelecido inicialmente no edital de convocação para essa fase, de modo a respeitar o seu estado gravídico e permitir-lhe concorrer em condições de igualdade com os demais candidatos, dentro de um prazo a ser estabelecido em edital, a contar do término da gravidez.
- 1.15. Nos termos da Lei nº 3.650/2020, o adiamento da Avaliação de Capacidade Física não poderá ser por prazo inferior a 60 (sessenta) e superior a 120 (cento e vinte) dias após o término da gravidez.
- 1.16. A candidata gestante deverá apresentar, obrigatoriamente, atestado médico com a finalidade específica para realização de testes de esforços físicos na Polícia Militar, com indicação do período de validade da referida autorização.
- 1.17. A candidata que tiver necessidade de amamentar durante a realização da ACF deverá solicitar atendimento especial para tal fim, enviando requerimento e a certidão de nascimento da criança para o endereço concursopmtocfp25@fgv.br em até **5 dias antes da realização da etapa**.
- 1.18. Ficam estendidas às candidatas em período puerperal todas as disposições relativas às candidatas grávidas para a realização da Avaliação de Capacidade Física. As candidatas nesta condição deverão enviar o requerimento de adiamento da etapa na forma do subitem 12.6.4, observando o prazo nele disposto.
- 1.19. O candidato que vier a acidentar-se, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios da ACF e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no Concurso Público.
- 1.20. A FGV e a PMTO 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 menor de 18 (dezoito) anos, além de apresentar o atestado médico, só poderá realizar a Avaliação de Capacidade Física mediante assinatura do termo de responsabilidade e autorização por seu responsável ou representante legal, devidamente identificado, em formulário a ser entregue ao coordenador da etapa no dia e local dos testes, conforme Anexo II deste Edital;
- 1.22. Ficará a cargo do candidato o aquecimento para a realização dos exercícios.
- 1.23. Não serão contabilizadas as repetições de cada exercício executadas de forma incorreta ou em inobservância de quaisquer das regras de execução.
- 1.24. Os testes serão realizados em dois dias conforme normativa prevista no Anexo I deste Edital, e seguirão a seguinte sequência:

1.24.1 1º dia (03/09/2026):

- a) teste de flexibilidade;
- b) flexão de braços no solo com 04 (quatro) apoios para homens e de 06 (seis) apoios para mulheres;
- c) natação 50 metros - estilo livre.

1.24.2 2º dia (04/09/2026):

- a) teste em barra fixa;
- b) flexão abdominal;
- c) corrida aeróbica - 12 minutos.

- 1.25. Antecedendo a realização de cada teste, o Examinador de Banca fará explanação sobre a forma de execução correta de cada exercício pelo candidato, inclusive advertindo sobre os possíveis erros comumente verificados nas execuções, sendo da responsabilidade do candidato solicitar quaisquer esclarecimentos nesse momento.
- 1.26. Os imprevistos ocorridos durante a ACF serão decididos pela FGV.
- 1.27. A ACF será coordenado e aplicado por uma Banca Examinadora - composta por profissionais devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF).
- 1.28. O resultado preliminar da Avaliação de Capacidade Física será publicado no endereço eletrônico <https://conhecimento.fgv.br/concursos/pmtoc>.
- 1.29. Os candidatos disporão de 2 (dois) dias úteis para interpor recurso contra o resultado preliminar da Avaliação de Capacidade Física por meio de “link” disponível no endereço eletrônico <https://conhecimento.fgv.br/concursos/pmtoc>.
- 1.30. Todos os recursos serão analisados e as respostas serão publicadas no endereço eletrônico <https://conhecimento.fgv.br/concursos/pmtoc>, oportunidade em que será publicado o Resultado Definitivo da Avaliação de Capacidade Física.
- 1.31. Equipamentos eletrônicos proibidos no TAF: Câmeras filmadoras. Celulares e smartphones. Relógios inteligentes, entre eles Smartwatch ou similares. Fones de ouvido, mesmo os sem fio. Gravadores, MP3/MP4 players, máquinas fotográficas ou filmadoras e quaisquer outros dispositivos eletrônicos capazes de registrar quaisquer tipos de imagens. A proibição visa evitar distrações e garantir que todos os participantes estejam em igualdade de condições.
- 1.32. Fica permitido ao candidato o uso de relógios e/ou cronômetros, apenas para controlar o tempo, desde que não tenham os recursos mencionados anteriormente.

Tocantins, 26 de agosto de 2026

Marizon Mendes Marques – CEL QOPM

Presidente da Comissão do Concurso CFP/QPPM/2025

ANEXO I – DA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA, PROCEDIMENTOS E DESEMPENHO EXIGIDO

Considera-se Avaliação de Capacidade Física o conjunto de testes físicos realizados pelos candidatos, ao cargo de Aluno-Praça da Polícia Militar do Estado do Tocantins, em ordem preestabelecida, com a finalidade de avaliar a capacidade do(a) candidato(a) para suportar, física e organicamente, as exigências de prática de atividade física a que será submetido durante o Curso de Formação ou para desempenhar as atividades inerentes aos cargos integrantes da Polícia Militar do Estado do Tocantins.

1. DO TESTE DE FLEXIBILIDADE

1.1. TESTE DE FLEXIBILIDADE DE SENTAR E ALCANÇAR – COM BANCO (EM CENTÍMETROS)

1.1.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexibilidade será assim constituída:

- o(a) candidato(a) deverá estar descalço e assumir uma posição sentado no chão, de frente para o aparelho (flexômetro ou Banco de Wells), com os pés embaixo da caixa, joelhos completamente estendidos e com os pés encostados contra a caixa, com as mãos sobrepostas voltadas para baixo e em contato com a caixa, o(a) candidato(a) deverá estender-se à frente, ao longo da escala de medida, procurando alcançar a maior distância possível, realizando o movimento de modo lento e sem solavancos;
- em três flexões, a partir da posição mais longínqua que o(a) candidato(a) alcançar na escala com as pontas dos dedos, sendo considerado o melhor valor alcançado, com anotação em uma casa decimal;
- cada tentativa será mantida aproximadamente por 1" (um segundo) e o intervalo entre elas de 30" (trinta segundos);
- quando da realização do teste de flexibilidade, caso não consiga atingir o desempenho exigido, será concedido ao(a) candidato(a) o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa;

1.1.2 Será considerado apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme tabela abaixo:

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO	FEMININO
Até 25 anos	30cm ou mais	33cm ou mais
A partir de 26 anos	27cm ou mais	30cm ou mais

2. DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

2.1. DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM QUATRO APOIOS – SEXO MASCULINO

2.1.1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

- O candidato posicionará de pé, de frente ao Fiscal Avaliador. Ao comando do Examinador de Banca de "posição inicial", o candidato deverá tomar a posição de frente ao solo, na horizontal, com os braços totalmente estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos paralelos voltados para frente, pontas dos pés em contato com o solo e pernas estendidas. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.
- Ao comando do Examinador de Banca de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos braços. 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. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 01 (uma) repetição.
- O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas, em uma única tentativa, sendo, entretanto, permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém sem retirar as mãos do solo.
- O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível ao próprio candidato.
- A contagem inicia-se com o movimento completo.

2.1.2 Será considerado APTO o candidato que obtiver o resultado conforme tabela abaixo:

FAIXA ETÁRIA	Nº REPETIÇÕES
Até 25 anos	32 ou mais

A partir de 26 anos	30 ou mais
---------------------	------------

2.2. DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM SEIS APOIOS – SEXO FEMININO

2.2.1. A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

- A candidata se posicionará de pé, de frente ao Fiscal Avaliador. Ao comando do Examinador de Banca de "posição inicial", a candidata deverá tomar a posição de frente ao solo, na horizontal, com as duas mãos no chão, na largura dos ombros, aproximadamente 30 (trinta) centímetros na frente da linha dos ombros e os dedos paralelos voltados para frente e com os braços completamente estendidos. Deverá apoiar os joelhos unidos e flexionados e os pés no solo, servindo de apoio para o corpo. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.
- Ao comando do Examinador de Banca de "iniciar", a candidata flexionará simultaneamente os braços, aproximando ao máximo o peito sobre o solo, sem encostá-lo. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos braços.
- Durante a execução do teste, a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e pontas dos pés, mantendo o tronco e quadris em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 01 (uma) repetição.
- A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas, em uma única tentativa, sendo, entretanto, permitido o repouso entre os movimentos em cima, porém sem retirar as mãos do solo.
- O Fiscal Avaliador poderá fazer a contagem em voz audível à própria candidata.
- A contagem inicia-se com o movimento completo.

2.2.2. Será considerada APTA a candidata que obtiver o resultado conforme abaixo:

FAIXA ETÁRIA	Nº REPETIÇÕES
Até 25 anos	35 ou mais
A partir de 26 anos	33 ou mais

3. DO TESTE DE NATAÇÃO

3.1. DO TESTE DE NATAÇÃO 50 METROS MASCULINO E FEMININO

3.1.1. A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será assim constituída:

- ao comando “em posição”, o(a) candidato(a) deverá posicionar-se em pé, na borda da piscina, pronto para iniciar o teste;
- ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro, o(a) candidato(a) deverá saltar na piscina e nadar 50 metros em nado livre, qualquer estilo;
- na virada, o candidato(a) deverá tocar com qualquer parte do corpo a borda ou parede oposta da piscina;
- será permitido ao(à) candidato(a) impulsionar-se na parede oposta para a virada;
- a chegada será considerada quando o(a) candidato(a) tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.
- os candidatos do sexo feminino e masculino deverão percorrer a distância mínima de 50 metros no tempo máximo previsto neste edital.

3.1.2. Para este teste, o candidato do sexo masculino deverá usar sunga e a candidata do sexo feminino deverá usar maiô (sendo peça única). Não será admitido qualquer vestimenta diversa ao exigido neste edital.

3.1.3. Não será permitido ao(a) candidato(a), quando da realização do teste de natação:

- apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, no fundo, na parede lateral ou na raia da piscina;
- parar de nadar durante o teste, exceto quando houver necessidade de tocar a borda oposta para continuar a nadar;
- dar ou receber qualquer ajuda física;
- utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação.

3.1.4. O teste de natação deverá ser realizado em piscina com a extensão de 25 metros. Não são exigidos blocos de partida, linhas orientadoras no fundo da piscina e raia. O teste poderá ser aplicado na largura de piscina de 50 metros de comprimento ou outra extensão, desde que, nessa largura, haja 25 metros de extensão.

3.1.5. Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não menor do que cinco minutos da realização da tentativa inicial.

3.1.6. O tempo obtido no teste de natação será arredondado para baixo, desconsiderando-se os décimos e centésimos de segundos.

3.1.7. Será considerado(a) APTO(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme abaixo:

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO (em segundos)	FEMININO (em segundos)
Até 25 anos	60 ou menos	65 ou menos
A partir de 26 anos	65 ou menos	70 ou menos

4. DO TESTE EM BARRA FIXA

4.1. DO TESTE DINÂMICO EM BARRA FIXA MASCULINO E FEMININO

4.1.1. O teste da barra fixa para candidatos do sexo masculino e feminino será aplicado em barra de ferro ou madeira de aproximadamente 1 ½ polegada ou 3,80cm de diâmetro fixada a uma altura que possibilite que os candidatos, quando realizarem o exercício, não toquem os pés no chão.

4.1.2. A barra permanecerá rígida e fixa nas extremidades de forma a não ceder ao peso do(a) candidato(a) quando da sustentação, a exemplo do que ocorre em aparelhos utilizados na ginástica olímpica.

4.1.3. A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- Posição inicial: ao comando **“em posição”**, o(a) candidato(a) deverá ficar suspenso na barra horizontal, com as mãos posicionadas na largura dos ombros, a pegada das mãos em pronação para o sexo masculino e feminino, os cotovelos e joelhos em extensão; não poderá haver nenhum contato dos pés com o solo, todo o corpo completamente na posição vertical;
- Execução: ao comando **“iniciar”**, o(a) candidato(a) deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo. Em seguida, deverá estender os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.
- A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:
 - O fiscal da banca examinadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas;
 - Quando o exercício não atender ao previsto no edital, o fiscal da banca examinadora repetirá o número da última execução realizada de maneira correta;
 - A contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo fiscal da banca examinadora;
 - Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente após cumprir todas as etapas será contada como uma execução completa;
 - O teste somente será iniciado com o(a) candidato(a) na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo auxiliar da banca examinadora;
 - Excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, tão somente a flexão dos joelhos, (levando os pés para trás de forma a evitar a flexão de quadril);
 - Somente será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
 - A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do(a) candidato(a);
 - O movimento deve ser dinâmico, ou seja, o(a) candidato(a) não pode parar para “descansar”;
 - O movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos.

4.1.4. Não será permitido ao(a) candidato(a), quando da realização do teste de flexão em barra fixa:

- Não manter o corpo (cabeça, tronco e membros inferiores) completamente na posição vertical, com exceção dos casos em que o fiscal da banca examinadora permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial;
- Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- Apoiar o queixo na barra;
- Após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- Utilizar impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- Realizar a “pedalada”;
- Realizar o “chute”;

- i) Hiperestender a coluna cervical, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores;
- j) Flexionar o quadril, o joelho ou ambos em qualquer momento do teste.

4.1.5. Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao(à) candidato(a) o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

4.1.6. Será considerado APTO(A) o(a) candidato(a) que obtiver o desempenho, conforme tabela abaixo:

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO (nº de repetições)	FEMININO (nº de repetições)
Até 25 anos	05 ou mais	02 ou mais
A partir de 26 anos	04 ou mais	01 ou mais

5. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

5.1. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA MASCULINO E FEMININO

5.1.1. O teste de flexão abdominal deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato – EVA) para proteção da coluna.

5.1.2. A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- a) Posição inicial: o(a) candidato(a) deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, mãos tocando o ombro oposto (mão esquerda tocando o ombro direito e mão direita tocando o ombro esquerdo), joelhos flexionados a aproximadamente 90º graus e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo;
- b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do executante a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício;
- c) Execução: ao comando de "iniciar", o(a) candidato(a) deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem os quadríceps (porção medial de acordo com a posição anatômica), retomando assim à posição inicial, quando será completada uma repetição. Dessa forma, prosseguirá executando as repetições do exercício sem interrupção do movimento;
- d) Na execução, o candidato(a) não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco, assim como não será permitido a elevação do quadril com o objetivo de impulsionar o corpo durante a execução do exercício;
- e) O(a) candidato(a) realizará o máximo de repetições completas no tempo de 1 (um) minuto, sendo opção deste(a) o ritmo das flexões abdominais, se rápido ou lento, desde que não exceda o tempo total fixado;
- f) Para a contagem das execuções corretas o avaliador irá contar em voz alta o número de repetições realizadas, em conformidade com a execução prevista neste edital, repetindo o número da última execução realizada de maneira correta;
- g) A quantidade atribuída ao(à) candidato(a) corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste;
- h) A contagem a ser considerada oficialmente será somente a realizada pelo avaliador;
- i) Não será permitido ao(a) candidato(a), quando da realização do teste de flexão abdominal, receber qualquer tipo de ajuda física;

5.1.3. Quando da realização do teste de flexão abdominal, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

5.1.4. Será considerado APTO(A) o(a) candidato(a) que obtiver o desempenho, conforme tabela abaixo:

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO (nº de repetições)	FEMININO (nº de repetições)
Até 25 anos	34 ou mais	32 ou mais
A partir de 26 anos	32 ou mais	30 ou mais

6. DO TESTE DE CORRIDA

6.1. DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS MASCULINO E FEMININO

6.1.1. O teste de corrida de 12 minutos terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas, destacados os pontos de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e do sexo feminino.

6.1.2. A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas no sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

- a) o(a) candidato(a) deverá percorrer a maior distância possível num percurso previamente demarcado, no tempo de 12 minutos, observando o desempenho mínimo exigido para aprovação, conforme subitem 6.1.10 deste anexo;
- b) o candidato poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.
- c) A banca examinadora poderá utilizar equipamento de aferição individual da distância percorrida pelo candidato para a realização do teste de corrida.

6.1.3. Não será permitido ao(a) candidato(a), quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

- a) depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
- b) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os 12 minutos, sem a respectiva liberação do fiscal;
- c) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

6.1.4. Cada candidato(a) terá apenas uma tentativa para realizar o teste.

6.1.5. O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições do subitem 6.1.3 deste anexo, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando na eliminação do candidato.

6.1.6. O teste de corrida de 12 minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas (apropriada para corrida e com marcação escalonada a cada 50 Metros).

6.1.7. O piso da pista de corrida de 12 minutos deverá ser rígido e firme.

6.1.8. O piso da pista de corrida de 12 minutos poderá ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes.

6.1.9. O teste do(a) candidato(a) será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do subitem deste Anexo, sendo a distância percorrida desconsiderada, o que implica a eliminação do candidato.

6.1.10. Será considerado(a) APTO(A) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme tabela abaixo, no tempo estabelecido e em uma única tentativa:

FAIXA ETÁRIA	MASCULINO (em metros)	FEMININO (em metros)
Até 25 anos	2350 ou mais	2050 ou mais
A partir de 26 anos	2300 ou mais	2000 ou mais

7. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS ACERCA DA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA

7.1. É responsabilidade do(a) candidato(a) manter seu condicionamento físico condizente com, no mínimo, os desempenhos exigidos para aprovação na avaliação de capacidade física até a convocação e durante o Curso de Formação.

7.2. Os imprevistos ocorridos durante a avaliação de capacidade física serão decididos pela banca examinadora.

7.3. A avaliação de capacidade física será aplicada por uma banca examinadora composta por profissionais devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF), e poderá ser acompanhada por representante(s) do Serviço de Educação Física da PMTO.

7.4. O candidato que se recusar a realizar algum dos seis testes da avaliação de capacidade física deverá assinar declaração de desistência dos testes ainda não realizados e, consequentemente, será eliminado do concurso.

7.5. O candidato que se recusar a ter seu teste físico gravado em vídeo será eliminado do concurso.

7.6. Será disponibilizado, para efeito de recurso, o registro da gravação da avaliação de capacidade física, conforme procedimentos disciplinados no respectivo edital de resultado provisório.

7.7. O(a) candidato(a) que infringir qualquer proibição prevista neste anexo, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.

7.8. Nenhum(a) candidato(a) poderá alegar o desconhecimento das regras deste anexo.

7.9. As dúvidas, as controvérsias e os casos não previstos neste anexo serão dirimidos pela Comissão de

Concurso.

7.10. A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos.

ANEXO II - MODELO DE TERMO DE 18 E AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO NA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA A SER OBRIGATORIAMENTE APRESENTADO QUANDO O(A) CANDIDATO(A) FOR MENOR DE 18 ANOS

**TERMO DE RESPONSABILIDADE E AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO NA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA
(menor de 18 anos)**

Eu, _____, RG nº _____, CPF nº _____, responsável legal do(a) candidato(a) _____, RG nº _____, CPF nº _____, inscrição nº _____, DECLARO, sob pena das sanções cabíveis, que o(a) candidato(a) foi submetido(a) recentemente a exame médico e foi considerado em condições físicas satisfatórias para realização dos testes físicos da Avaliação de Capacidade Física constantes no “Anexo VII” do Edital nº 001/CFP/QPPM-2025/PMTO. Declaro ainda isentar irrestritamente a Polícia Militar do Estado do Tocantins de quaisquer responsabilidades por danos ou prejuízos materiais e corporais que por ventura o(a) candidato(a) venha a sofrer em decorrência de sua participação na referida avaliação.

_____, ____ de _____ de 2026.

Assinatura do responsável com firma reconhecida

ANEXO III – RELAÇÃO DE CANDIDATOS CONVOCADOS

Inscrição	Nome	Cargo	1º Dia	Horário de Abertura dos Portões	Horário de Fechamento dos Portões	2º Dia	Horário de Abertura dos Portões	Horário de Fechamento dos Portões
238007581	Alice Gonçalves De Oliveira	Aluno-Praça	03/09/2026	7h	7h30	04/09/2026	7h	7h30
238007755	Ester Fernandes Morais Carvalho	Aluno-Praça	03/09/2026	7h	7h30	04/09/2026	7h	7h30
238036410	Tamyris Samantha De Oliveira Miranda	Aluno-Praça	03/09/2026	7h	7h30	04/09/2026	7h	7h30

**ANEXO IV - MODELO ATESTADO MÉDICO A SER OBRIGATORIAMENTE APRESENTADO PARA A REALIZAÇÃO DA
AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA**

ATESTADO MÉDICO

ATESTO, para os devidos fins que o(a) Senhor(a) _____, goza de boas condições de saúde, estando apto para realizar os testes e esforços físicos previstos no Edital do Concurso Público para a seleção de candidatos ao Curso de Formação de Praças da Polícia Militar do Tocantins.

_____, ____ de _____ de 20____.

(Assinatura, Carimbo e CRM do Médico).