



**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA**  
**E DEFESA SOCIAL**  
**POLÍCIA MILITAR DO PARÁ**  
**AJUDÂNCIA GERAL**



**ADITAMENTO AO BOLETIM GERAL Nº 128 III**  
**08 DE JULHO DE 2021**

Para conhecimento dos Órgãos subordinados e execução, publico o seguinte:

**I PARTE (SERVIÇOS DIÁRIOS)**

- SEM REGISTRO

**II PARTE (ENSINO E INSTRUÇÃO)**

- SEM REGISTRO

**III PARTE (ASSUNTOS GERAIS E ADMINISTRATIVOS)**

**1 - ASSUNTOS GERAIS**

**A) ALTERAÇÕES DE OFICIAIS**

- SEM REGISTRO

**B) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS ESPECIAIS**

- SEM REGISTRO

**C) ALTERAÇÕES DE PRAÇAS**

- SEM REGISTRO

**D) ALTERAÇÕES DE VETERANOS**

- SEM REGISTRO

**E) ALTERAÇÕES DE SERVIDORES CIVIS**

- SEM REGISTRO

## 2 – ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS

### ● ATO DO COMANDANTE GERAL RESOLUÇÃO N° 271 de 07 de junho de 2021 – EMG/PM1.

*Dispõe sobre o Teste de Aptidão Física (TAF) a ser aplicado nas promoções de oficiais e praças, bem como nos cursos de formação, adaptação e habilitação, no âmbito da Polícia Militar do Pará, e dá outras providências.*

O COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO PARÁ, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo art. 8º, incisos I e VIII da Lei Complementar nº 053, de 07 de fevereiro de 2006;

Considerando que o condicionamento físico é um elemento que atua na melhoria de um conjunto de atributos relacionados a saúde, onde estando o policial militar bem condicionado estará em condições de desenvolver as atividades inerentes ao serviço policial-militar, sejam elas administrativas ou operacionais, visando a melhor prestação do serviço público e adequação ao princípio da eficiência;

Considerando a necessidade de aperfeiçoar as normas que regulam o Teste de Aptidão Física a ser aplicado nas promoções de oficiais e praças, bem como nos cursos de formação, adaptação e habilitação;

Considerando a necessidade de estabelecer, em menor grau, índices, notas e menções com o intuito de avaliar o nível de aptidão física dos policiais militares do Estado do Pará;

Considerando os termos do art. 28 § 1º do Decreto nº 1.672, de 28 de dezembro de 2016, que regulamenta a Lei nº 8.388, de 22 de setembro de 2016, e art. 13, IV da Lei nº 8.230, de 13 de julho de 2015;

Considerando a necessidade de atualização da Resolução nº 038, de 25 de julho de 2018, publicada no Aditamento ao BG nº 148 de 20 de agosto de 2018.

#### **RESOLVE:**

**Art. 1º** Regulamentar a aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) para as promoções de Oficiais e Praças, bem como, para os cursos de formação, adaptação e habilitação no âmbito da Polícia Militar do Pará (PMPA).

### **CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES GERAIS**

**Art. 2º** O TAF corresponde a um conjunto de testes físicos previstos nesta regulamentação, com a finalidade de mensurar o condicionamento físico individual do policial militar, avaliando se o mesmo possui condições físicas para o acesso na hierarquia policial-militar, em consonância com as atribuições do serviço policial-militar.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**Parágrafo único.** O serviço policial-militar consiste no exercício de atividades inerentes à Polícia Militar e compreende todos os encargos previstos na legislação, relacionados com a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio.

**Art. 3º** Esta regulamentação estabelece os testes e índices mínimos do TAF a serem aplicados, para ambos os sexos, em decorrência do processamento das promoções e de avaliação nos cursos de formação, habilitação e adaptação.

**Art. 4º** Os TAF serão realizados, no decorrer do processamento das promoções de oficiais e praças, bem como nos cursos de formação, adaptação e habilitação da Corporação.

**Parágrafo único.** Será obedecido além do disposto nesta regulamentação, o previsto no projeto pedagógico dos cursos de formação, habilitação e adaptação, na ocasião da aplicação dos TAF.

### **CAPÍTULO II DA FINALIDADE DESTA RESOLUÇÃO**

**Art. 5º** A resolução tem por finalidade:

I – disciplinar a aplicação do TAF nas promoções de oficiais e praças, bem como nos cursos de formação, adaptação e habilitação no âmbito da Polícia Militar do Pará (PMPA);

II - padronizar a prática do TAF previstos para as promoções e cursos de formação inicial, norteando os Comandantes, Chefes e Diretores acerca dos procedimentos básicos a serem adotados, além de todos os policiais militares pertencentes a PMPA;

III – regular a prática da realização do TAF nas formações iniciais na PMPA, conscientizando de sua importância e aplicabilidade;

IV - incentivar a busca da melhoria da saúde e da qualidade de vida.

### **CAPÍTULO III DA COMISSÃO E DO INSTRUTOR PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**Art. 6º** A Comissão de Aplicação do TAF para as promoções de oficiais e praças será constituída de, no mínimo 03 (três) policiais militares membros, sendo um destes Oficial, presidente da comissão.

**§ 1º** Em se tratando da região metropolitana de Belém - (RMB), todos os membros devem ter formação como profissionais de educação física.

**§ 2º** Em se tratando do interior do Estado, caso não haja profissionais de educação física, suficientes, pelo menos um dos membros nomeados deverá ter formação na referida área específica, ficando a cargo deste a avaliação técnica dos testes.

**§ 3º** O presidente e membros de comissão de TAF, instrutores e auxiliares podem atuar como avaliadores.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**Art. 7°** O instrutor da disciplina Treinamento Físico Militar (TFM), nos cursos de formação inicial e continuada, adaptação e habilitação, e ainda qualquer outra instrução promovida pela PMPA, será o responsável pela aplicação do TAF aos alunos dos referidos cursos.

**Parágrafo único.** O TAF da disciplina TFM poderá ser aplicado com o auxílio de policiais militares designados pela Divisão de Ensino da respectiva Unidade de Ensino, cabendo a parte técnica e específica ao instrutor da disciplina.

### **CAPÍTULO IV DA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**Art. 8°** O TAF será aplicado, preferencialmente, em 02 (dois) dias, seguidos ou não, a critério da comissão nomeada e / ou do instrutor dos cursos de formação, habilitação e adaptação, e ainda de qualquer outra instrução promovida pela PMPA, de acordo com o número de policiais militares a serem avaliados, condições climáticas e infraestrutura disponível para sua realização.

**§ 1°.** O TAF poderá também ser aplicado, excepcionalmente, em apenas 01 (um) dia, ou superior a 02 (dois) dias, de acordo com a necessidade do serviço, conveniência e oportunidade da Administração Militar.

**§ 2°** O policial militar poderá requerer ao presidente da comissão responsável pela aplicação do TAF, que todos os exercícios sejam realizados em um único dia.

**§ 3°** No caso do parágrafo anterior, caso seja deferido o pedido pelo presidente da comissão, o requerente declarará que se encontra em condições físicas e que é responsável pelo ato e pelas consequências que dele possam advir.

**§ 4°** No caso de realização do TAF um único dia, deverá constar em ata o requerimento do policial militar e ser ao final assinado por duas testemunhas sobre sua solicitação.

**Art. 9°** Para aferição do TAF, os policiais militares e os alunos dos cursos de formação inicial e continuada, adaptação e habilitação serão submetidos à seguinte bateria de testes físicos:

I – Teste de flexão abdominal no solo em 01 (um) minuto, para ambos os sexos;

II – Teste de flexão de braço no solo, para ambos os sexos;

III – Teste de corrida em 12 (doze) minutos, para ambos os sexos;

IV – Teste de flexão de braço na barra fixa, para o sexo masculino;

V – Teste de sustentação isométrica de braço na barra fixa, para o sexo feminino;

**§ 1°** A forma de execução de determinado exercício poderá sofrer modificação conforme o sexo do policial militar.

**§ 2°** A contagem oficial do tempo e do número de repetições dos exercícios em cada teste será, exclusivamente, aquela realizada pelo avaliador.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**Art. 10.** O TAF será realizado, preferencialmente, na seguinte ordem:

I - 1º (primeiro) dia:

- a) Teste de flexão abdominal no solo em 01 (um) minuto, para ambos os sexos;
- b) Teste de flexão de braço no solo, para ambos os sexos.

II - 2º (segundo) dia:

- a) Teste de corrida em 12 (doze) minutos, para ambos os sexos;
- b) Teste de flexão de braço na barra fixa, para o sexo masculino;
- c) Teste de sustentação isométrica de braço na barra fixa, para o sexo feminino.

**Art. 11.** Os presidentes de comissões de aplicação do TAF, para fins de promoção, deverão realizar a filmagem de todos os testes físicos aplicados.

§ 1º As mídias após realização do TAF e analisadas pela Comissão designada deverão ser encaminhadas, acompanhada da Ata do TAF para a Comissão de Promoção de Oficiais e de Praças, para fins de análise.

§ 2º Os presidentes das comissões, acompanhado de seus membros designados, e devidamente nomeados para o ato deverão verificar as filmagens para que as mesmas estejam legíveis e de clara identificação.

§ 3º O disposto neste artigo se aplica para as Unidades de Ensino, que deverão fornecer os meios necessários para que o instrutor dos cursos de formação, adaptação e habilitação possa realizar a filmagem dos testes físicos nos dias das avaliações do TAF, que deverá ser encaminhada para a Divisão de Ensino da respectiva Unidade.

§ 4º A disponibilização de equipamentos para filmagem do TAF para promoção será de responsabilidade da Comissão de Promoção de Oficiais e de Praças na RMB e dos Comandantes dos Comandos de Policiamentos Regionais no âmbito de suas respectivas circunscrições.

### **CAPÍTULO V**

#### **DOS ÍNDICES, CONCEITOS E NOTAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**Art. 12.** Os índices para cada conceito ou nota dos testes físicos, previstos no art. 9º desta regulamentação, serão estabelecidos nos Anexos I, II, III, IV e V deste regulamento, conforme a faixa etária.

**Art. 13.** Para as promoções de oficiais e praças, os conceitos de cada teste físico estão estabelecidos nos Anexos I e II desta regulamentação, conforme faixa etária e índices alcançados.

§ 1º As menções dos conceitos de cada teste físico são:

- I - excelente (E);
- II- muito bom (MB);
- III – bom (B);
- IV – regular (R); e
- V – insuficiente (I).

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

§ 2º A média dos conceitos dos testes físicos resultarão na menção do conceito final, para as promoções de oficiais e praças, conforme Anexo III deste regulamento.

§ 3º Para os policiais militares com faixa etária que dispense a realização do teste de barra fixa horizontal e/ou sustentação estática, a menção do conceito final será definida com a média de 03 (três) exercícios, conforme Anexo III deste regulamento.

§ 4º O policial militar que obtiver conceito insuficiente (I) em qualquer teste físico, previsto no art. 9º desta regulamentação, será considerado “INAPTO” para fins de promoção.

**Art. 14.** Para os cursos de formação, adaptação e habilitação, a nota de cada teste físico está estabelecida nos Anexos IV e V desta regulamentação, conforme faixa etária e índices alcançados.

§ 1º Os alunos serão avaliados por notas de 0 (zero) a 10 (dez) para a aprovação na disciplina de TFM, consoante ocorre com as demais disciplinas dos cursos de formação, adaptação e habilitação.

§ 2º O aluno, de acordo com o anexo IV e V, deverá atingir a média prevista no respectivo projeto pedagógico para aprovação na disciplina.

§ 3º Os índices dos exercícios constantes nas tabelas dos anexos IV e V serão escalonados por nota, de acordo com a faixa etária, podendo atingir a nota mínima 0 (zero) e máxima 10 (dez).

§ 4º A nota do aluno, de cada verificação corrente e/ou final, será a média aritmética obtida da somatória das notas alcançadas em cada exercício, desde que o aluno não obtenha a nota “zero” em qualquer exercício.

§ 5º Ao aluno que obtiver nota “zero” em qualquer um dos exercícios previstos no teste físico, previsto no art. 9º desta regulamentação, será atribuída a nota final “zero” na verificação corrente e/ou final.

§ 6º A nota final para os cursos de formação, habilitação e adaptação será a média aritmética das avaliações submetidas.

§ 7º A nota final para cada semestre do Curso de Formação de Oficiais será a média aritmética das avaliações submetidas.

### **CAPÍTULO VI DA DESCRIÇÃO E EXECUÇÃO DOS TESTES FÍSICOS**

#### **Seção I**

#### **Do Teste de Flexão Abdominal no Solo em 01(um) minuto**

**Art. 15.** O teste físico de flexão abdominal no solo em 01 (um) minuto, para ambos os sexos, tem a seguinte descrição e execução:

**I - posição inicial:** o policial militar deitado em decúbito dorsal, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com os membros, as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, pernas estendidas, braços estendidos após a cabeça com cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**II - execução:** Após o silvo de apito, o policial militar começa a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo com os braços estendidos. Em seguida e sem interrupção, o policial militar deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo.

**III - a contagem correta das execuções levará em consideração as seguintes observações:**

a) na primeira fase do movimento, o quadril e 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 do corpo com os braços estendidos;

b) o avaliador contará em voz alta o número de repetições realizadas e quando o exercício não atender ao previsto nesta regulamentação, o avaliador repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

c) a contagem considerada oficial será somente a computada pelo avaliador;

d) ao final de cada repetição, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos e cotovelos completamente estendidos) também devem tocar o solo;

e) cada execução começa e termina sempre na posição inicial, somente aí será considerado um exercício completo;

f) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova e o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

**IV - não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de flexão abdominal em um minuto:**

a) tocar com a (s) mão (s) no solo na primeira fase do teste;

b) após o início da execução do exercício, receber qualquer tipo de ajuda externa;

c) ao levantar-se utilizar a ajuda das mãos, seja no solo, seja se puxando em alguma parte do corpo;

d) levantar uma perna ou as duas para executar o movimento tentando levar os braços à frente;

e) sair da posição durante a execução do teste, sem que haja autorização do avaliador;

f) executar qualquer movimento que não seja o explicado no inciso II deste artigo;

g) continuar executar os movimentos após o silvo de apito.

**V - o teste será encerrado após o silvo de apito e para efeito de contagem oficial será anotado o último movimento completo até o silvo de apito.**

**VI - o teste será realizado em uma única tentativa.**

# **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

## **Seção II Do Teste de Flexão de Braço no Solo**

**Art. 16.** O teste físico de flexão de braço no solo, para o sexo masculino em quatro apoios e para o sexo feminino em seis apoios, tem a seguinte descrição e execução:

**I – posição inicial:** o policial militar deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando-se com as palmas das mãos no solo, dedos apontados para a frente permitindo assim, que as mãos fiquem com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, sustentando o peso do corpo, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo, deixando o corpo em uma posição horizontal em relação ao solo. As policiais militares femininas deverão realizar o exercício com os joelhos apoiados no solo, portanto em seis apoios.

**II – execução:** o policial militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) encoste no solo. Estenderá, então, novamente os braços simultaneamente para erguer o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos como na posição inicial, o que corresponderá a um exercício completo. Cada policial militar deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do candidato e não há limite de tempo.

**III – a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:**

- a) será contado em voz alta o número de repetições realizadas;
- b) quando o exercício não atender ao previsto nesta regulamentação, o avaliador repetirá o número do último exercício realizado de maneira correta;
- c) a contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo avaliador;
- d) o teste somente será iniciado com o policial militar na posição completamente horizontal de todo o corpo e após o comando dado avaliador;
- e) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos, somente aí será considerada como um exercício completo;
- f) a não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado como um exercício completo;
- g) o executante poderá parar durante a execução do teste, somente em duas posições: em cima ou em baixo, sempre mantendo o corpo estendido na horizontal, sem encostar o corpo no solo, ou seja, apenas mantendo contato neste com as mãos e com os pés, e ainda com os joelhos no caso do feminino.

**IV – não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de flexão de braço no solo:**

- a) após o início da execução do exercício, receber qualquer tipo de ajuda externa;



## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

b) sair da posição durante a execução do teste, sem que haja autorização do avaliador;

c) executar qualquer movimento que não seja o explicado no inciso II deste artigo;

d) realizar o movimento de "cobra";

e) realizar qualquer movimento na articulação dos joelhos;

é vedado a execução desse exercício com o punho cerrado.

V – o teste será encerrado quando o avaliador verificar que o policial militar não tem mais condições de continuar executando o teste, devido as ações não permitidas ou por motivos de saúde do executante;

VI - o teste será realizado em uma única tentativa.

### **Seção III**

#### **Do Teste de Corrida em 12 (doze) Minutos**

**Art. 17.** O teste físico de corrida em 12 (doze) minutos, para ambos os sexos, tem a seguinte descrição e execução:

**I – Posição inicial:** O policial militar se posicionará inicialmente atrás da linha de largada, de pé, adotando um afastamento anteroposterior das pernas (um pé a frente e outro mais atrás), com o pé da frente o mais próximo possível da referida linha.

**II – Execução:** Ao comando de "ATENÇÃO", "PREPARA", seguido de um silvo breve de apito dado pelo avaliador, o policial militar deverá percorrer a distância estipulada no tempo de 12 (doze) minutos.

**III – A correta realização do teste de corrida em doze minutos para os policiais militares dos sexos masculino e feminino, obedecerão aos seguintes critérios:**

a) o policial militar, em uma única tentativa, deverá dentro do tempo previsto de 12 (doze) minutos, percorrer a distância máxima que alcançar, em uma pista oficial de atletismo, ou em local plano previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto;

b) o policial militar poderá, durante os 12 (doze) minutos de realização do teste, deslocar-se em qualquer velocidade, correndo ou caminhando, devendo completar o percurso mínimo, de acordo com a faixa etária prevista nas tabelas I dos anexos I, IV, e V dos anexos II, V, para ser aprovado;

c) os comandos para início e término do teste serão, respectivamente, um silvo de apito curto, um silvo de apito longo e um curto;

d) será informado o tempo que restar para o término da prova, quando faltar um minuto, através de um silvo de apito longo, porém o policial militar poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo durante a prova;

e) ao passar pelo local de início da prova, cada policial militar deverá dizer o seu nome de guerra ou número em voz alta para o avaliador que estiver marcando o seu percurso, e este poderá ou não informar ao mesmo de quantas voltas completou naquele momento, como forma de orientação

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

f) após soar o apito encerrando o teste, o policial militar deverá parar e permanecer no local onde encerrou a prova e aguardar a presença do avaliador que aferirá mais precisamente a metragem percorrida, podendo continuar caminhando no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova.

g) o tempo oficial da prova será controlado pelo relógio do avaliador, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;

h) orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o policial militar não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;

i) a distância percorrida pelo policial militar, a ser considerada oficialmente, será somente a conferida pelo avaliador.

**IV – não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de corrida em doze minutos:**

a) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;

b) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após soar o apito encerrando a prova;

c) não aguardar a presença do avaliador que aferirá mais precisamente a metragem percorrida, ou seja, abandonar a pista antes da liberação;

d) fazer a ingestão de qualquer tipo de alimento, seja sólido e/ou líquido durante a execução do teste.

V – o teste será realizado em uma única tentativa.

### **Seção IV**

#### **Do Teste de Flexão de Braço na Barra Fixa**

**Art. 18.** O teste físico de flexão de braço na barra fixa, para o sexo masculino, tem a seguinte descrição e execução:

**I – posição inicial:** ao comando de “em posição”, o policial militar deverá ficar suspenso na barra horizontal, sendo a largura da pegada aproximadamente a dos ombros. A pegada das mãos deverá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos em extensão, não podendo haver nenhum contato dos pés com o solo e todo o corpo estando completamente na posição vertical;

**II – execução:** ao comando de “iniciar”, o policial militar deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo e sem hiperextensão do pescoço. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

**III – a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:**

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

- a) será contado em voz alta o número de repetições realizadas;
- b) quando o exercício não atender ao previsto nesta regulamentação, o avaliador repetirá o número do último exercício realizado de maneira correta;
- c) a contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo avaliador;
- d) o teste somente será iniciado com o policial militar na posição completamente na vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo avaliador;
- e) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos, somente aí será contada como um exercício completo;
- f) excepcionalmente, em caso de indisponibilidade de barra fixa adequada para estatura do policial militar e para evitar que os policiais militares mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida nesse caso, a flexão dos joelhos, até que os pés não toquem o solo;
- g) somente será contada a repetição realizada completa e corretamente, iniciando e terminando sempre na posição inicial;
- h) a não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado como um exercício completo;
- i) o executante poderá parar durante o teste, no entanto sem perder contato das mãos com a barra fixa;
- j) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos.

### **IV – não será permitido ao policial militar, quando da realização do teste de flexão de braço na barra fixa:**

- a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) apoiar o queixo na barra;
- d) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- e) utilizar impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- f) realizar a “pedalada”;
- g) realizar o “chute”;
- h) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o avaliador permitir expressamente a flexão de joelhos;
- i) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo dos membros superiores;
- j) realizar qualquer movimento articulação dos joelhos, jogando-os para cima;
- k) perder o contato das mãos com a barra ou realizar um procedimento incorreto, os quais encerrarão a realização do teste.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

V – será concedida uma segunda tentativa para o policial militar que não obtiver o desempenho mínimo na primeira tentativa, após um tempo não inferior a quinze minutos da realização da tentativa inicial.

### **Seção V**

#### **Do Teste de Sustentação Isométrica de Braço na Barra Fixa**

**Art. 19.** O teste físico de sustentação isométrica de braço na barra fixa, para o sexo feminino, tem a seguinte descrição e execução:

**I - posição inicial:** a policial militar deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio, caso necessário. Ao comando de “em posição”, a policial militar empunhará a barra em pronação (dorso das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra fixa (sem tocá-la), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e podendo os pés estar em contato com o ponto de apoio.

**II - execução:** ao comando de “iniciar”, será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da policial militar na posição estendida, e caso haja o ponto de apoio este será retirado, devendo a policial militar permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra e sem apoiá-lo, e o corpo na posição vertical e pernas estendidas:

#### **III - o cronômetro será encerrado quando a policial militar:**

- a) ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;
- b) descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.
- c) IV – a contagem do tempo de realização do exercício de forma correta levará em consideração as seguintes observações:
- d) o teste somente será iniciado quando a policial militar estiver na posição inicial correta e após o comando dado pelo avaliador;
- e) quando o exercício não atender ao previsto nesta regulamentação, o avaliador travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira correta;
- f) a contagem considerada oficial será somente a efetuada pelo avaliador;
- g) a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros;
- h) para evitar que as policiais militares mais altas toquem os pés no solo, será permitida, se houver necessidade, a leve flexão dos joelhos;
- i) só será contado o tempo em que a policial militar estiver na posição correta prevista nesta regulamentação.

**V – não será permitida a policial militar, quando da realização do teste de sustentação isométrica de braço na barra fixa:**

- a) manter os cotovelos estendidos e o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o avaliador permitir expressamente a flexão de joelhos,

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

para evitar que as policiais militares mais altas toquem os pés no solo estando na posição inicial;

- b) tocar com o (s) pé (s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;
- c) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- d) apoiar o queixo na barra ou qualquer outra parte do corpo;
- e) realizar a "pedalada";
- f) realizar o "chute";
- g) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo dos membros superiores;
- h) realizar qualquer movimento da articulação dos joelhos ou quadril;
- i) cruzar os pés;
- j) perder o contato das mãos com a barra ou realizar um procedimento incorreto, os quais encerrarão a realização do teste.

VI – será concedida uma segunda tentativa para a policial militar que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não inferior a quinze minutos da realização da tentativa inicial.

### **CAPÍTULO VII DAS QUALIDADES FÍSICAS DE CADA TESTE**

**Art. 20.** Os TAFs que compõe esta norma reguladora possuem em seus exercícios qualidades físicas essenciais a execução do serviço policial militar, sendo estas consideradas atributos físicos que podem ser treinados em um ser humano, podendo haver outras.

**Parágrafo único.** Os testes físicos que compõe esta resolução possuem as seguintes qualidades físicas especificadas abaixo:

- a) Teste de flexão de braço na barra fixa – força, resistência;
- b) Teste de sustentação isométrica de braço na barra fixa – força estática, resistência;
- c) Teste de flexão de braço no solo – força, resistência explosiva;
- d) Teste de flexão abdominal no solo – força, resistência explosiva, flexibilidade, coordenação motora;
- e) Teste de corrida - resistência aeróbica, velocidade.

### **CAPÍTULO VIII DOS RECURSOS**

**Art. 21.** Os policiais militares poderão apresentar recurso fundamentado, o qual será analisado e julgado pela respectiva comissão de promoção ou pelo órgão de ensino a que estiver vinculado, conforme o caso.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**Parágrafo único.** Os prazos para recurso serão os previstos nas respectivas leis e regulamentos de promoções, bem como nos projetos pedagógicos.

### **CAPÍTULO IX DA INCAPACIDADE FÍSICA TEMPORÁRIA**

**Art. 22.** A incapacidade física temporária verificada na Inspeção de Saúde (IS) não impede o ingresso em Quadro de Acesso nem a consequente promoção ao posto ou graduação superior.

§ 1º Não haverá teste de aptidão física adaptado para o policial militar com incapacidade física temporária.

§ 2º O policial militar que à época do TAF se encontrava com incapacidade física temporária deverá ser submetido ao TAF referente a sua promoção durante o período do interstício do posto ou graduação.

§ 3º O policial militar que se encontrar na situação prevista no parágrafo anterior e obtiver conceito insuficiente (I) em qualquer teste físico, será considerado "INAPTO", não podendo ingressar no Quadro de Acesso referente à promoção do posto ou graduação imediatamente superior.

**Art. 23.** O policial militar promovido na condição de incapaz temporário, após recuperar a sua sanidade física, deverá realizar o TAF no período correspondente ao tempo no posto ou graduação, como condição para quadro de acesso a promoção ao posto ou graduação imediatamente superior.

§ 1º O policial militar na situação prevista neste artigo deverá solicitar à respectiva Comissão de Promoção a realização do TAF, mediante requerimento a ser protocolado nas seguintes datas:

I – até o dia 30 de novembro para o TAF da promoção de 21 de abril;

II – até o dia 30 de abril para o TAF da promoção de 25 de setembro.

**Art. 24.** Os alunos dos cursos de formação inicial e continuada, adaptação e habilitação que apresentarem incapacidades físicas temporárias decorrentes de lesões adquiridas em atos de serviço, as quais impossibilitem a realização do TAF, só poderão formar-se após a realização do TAF.

§ 1º - O TAF deverá ser realizado após a recuperação da sanidade física do aluno.

§ 2º - Se aprovado no TAF, o aluno formará e será promovido em ressarcimento de preterição, recebendo o número que lhe competir na escala hierárquica como se houvesse sido promovido, na época devida pelo princípio em que é feita sua promoção.

**Art. 25.** Os alunos dos cursos de formação inicial e continuada, adaptação e habilitação que apresentarem incapacidades físicas temporárias não decorrentes de do

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

adquiridas em ato de serviço, as quais impossibilitem a realização do TAF, só poderão formar-se após a realização do TAF.

§ 1º - O TAF deverá ser realizado após a recuperação da sanidade física do aluno.

§ 2º - Se aprovado no TAF, o aluno formará e será promovido na data da conclusão do curso.

§ 3º - Nos casos enquadrados no caput desse artigo não geram direito à promoção em ressarcimento de preterição.

**Art. 26.** Os casos de alteração física que impossibilitem a realização dos testes deverão ser submetidos à avaliação médica.

### **CAPÍTULO X DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS**

**Art. 27.** O Uniforme para a realização das Instruções, assim como para as provas do TAF será o de Educação Física previsto no Regulamento de Uniformes da PMPA.

**Parágrafo único.** Durante o teste físico da corrida de 12 (doze) minutos, a Comissão do TAF poderá autorizar o policial militar substituir o tênis por outro de cor diversa.

**Art. 28.** Os testes serão realizados por todos os policiais militares de acordo com a faixa etária, para ambos os sexos, conforme tabelas anexas.

**Art. 29.** O policial militar, para fins de promoção, deverá ser submetido ao TAF somente após ser avaliado e considerado previamente APTO em Inspeção de Saúde realizada pela Junta Periódica de Inspeção de Saúde (JPIS) e/ou pelo Médico Perito Isolado (MPI).

**Parágrafo único.** Deverá ser respeitado a validade de cada exame exigido pela JPIS, de acordo com orientação e normativa do Corpo Militar de Saúde (CMS).

**Art. 30.** Caso a militar esteja em período gestacional, a mesma apenas poderá realizar todo e qualquer TAF se for previamente APTA no exame de saúde para o referido ato, e ainda mediante Laudo do Médico Obstetra autorizando sua participação na execução dos exercícios.

**Art. 31.** Qualquer teste será interrompido imediatamente se o avaliador e / ou o médico, atestarem que, no momento de execução do exercício, o policial militar por motivos de saúde não possui condições de realizar o teste, devendo constar na ata final ou relatório.

§ 1º Após a interrupção, o policial militar deverá ser atendido pela equipe médica presente no local, que atestará o seu estado de saúde.

§ 2º Qualquer teste também poderá ser interrompido se o avaliado não tiver condições de executá-lo por motivos técnicos, devendo constar na ata final ou relatório.

## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

**Art. 32.** O TAF deverá ser realizado somente com o apoio de uma ambulância equipada com UTI móvel no local, dispondo de uma equipe médica que acompanhará a execução dos exercícios físicos.

**Parágrafo único.** Poderá ser convocado um fisioterapeuta para fins de acompanhamento do TAF.

**Art. 33.** O policial militar com incapacidade física temporária para os dias do TAF, para fins de promoção, deve realizar a entrega ao Presidente da Comissão no dia do TAF o atestado médico devidamente homologado por um oficial médico da PMPA ou a Ata de Inspeção de Saúde.

§ 1º O policial militar logo após o término do período de aplicação do seu TAF, deverá solicitar através de requerimento pessoal, nova oportunidade para realização do referido TAF, respeitando-se os prazos previstos pelas Comissões de Promoção de Oficiais e de Praças, conforme publicado em Boletim Geral da Corporação.

§ 2º O requerimento deve ser encaminhado para a Comissão de Promoção de Oficiais (CPO) ou Comissão de Promoção de Praças (CPP), acompanhado de documento previsto no caput deste artigo, que avaliará o deferimento da solicitação.

**Art. 34.** Os policiais militares nomeados na Comissão de Aplicação do TAF deverão ser dispensados de eventuais escalas de serviço operacional no dia que antecede a aplicação do referido TAF, bem como nos dias de aplicação.

§ 1º A aplicação do TAF é considerada ato de serviço para o presidente e os membros da Comissão.

§ 2º Os policiais militares nomeados deverão passar à disposição do Presidente da Comissão do TAF nos dias de aplicação, avaliação, revisão de vídeos e confecção da Ata, assim como qualquer ato referente ao referido TAF, nos dias em que assim forem nomeados, conforme publicação em Boletim Geral da Corporação.

**Art. 35.** A avaliação física por intermédio do TAF é requisito para a obtenção da menção do conceito para promoção de oficiais e praças, bem como para nota nos cursos de formação, habilitação e adaptação.

**Art. 36.** O TAF possui validade de 08 (oito) meses, para fins de homologação, a contar da data de sua última realização, devendo o policial militar comparecer uniformizado no local para solicitar homologação, desde que tenha sido publicado em Boletim Geral da PMPA.

§ 1º O TAF para promoção só poderá ser homologado, desde que seja de outro TAF para promoção, apenas uma única vez sequencial.

§ 2º O policial militar promovido na condição do Art. 23 desta resolução e que realizar o TAF após a recuperação da sanidade física, não poderá utilizá-lo para fins de homologação por ocasião da convocação para o TAF que seja requisito para a promoção ao



## **ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021**

---

grau imediatamente superior, devendo realizar novo TAF, independente do lapso temporal entre um e outro.

**Art. 37.** Os Comandantes, Diretores e Chefes de qualquer OPM devem submeter o efetivo que esteja sob sua subordinação à IS e ao TAF anualmente, para fins de avaliação interna da Unidade.

§ 1º Neste caso, os testes e índices aplicados serão os contidos nesta Resolução, tomando-se por base os mesmos índices para a promoção.

§ 2º Os policiais militares inaptos na IS ou no TAF para fins de avaliação interna das Unidades, deverão ser novamente submetidos às referidas avaliações.

§ 3º O policial militar inapto na IS para este fim, deverá ser convocado no prazo de até 90 (noventa) dias, da data de sua realização, para novamente ser avaliado, e tão logo seja considerado apto, deverá ser convocado para ser avaliado no TAF.

§ 4º O policial militar inapto somente no TAF para inspeção interna de sua Unidade deverá ser convocado no prazo de até 90 (noventa) dias, da data de sua realização, para novamente ser avaliado.

§ 5º O acompanhamento e controle do TAF anual devem ser realizados pela Subseção de Educação Física e Desporto do Departamento Geral de Educação e Cultura.

§ 6º O TAF dos policiais militares pertencentes ao efetivo do Comando Geral estará sob a responsabilidade de cada Chefia a que pertencer.

**Art. 38.** Outros cursos realizados na Corporação poderão aplicar o TAF previsto nesta regulamentação, desde que não haja regulamentação própria.

**Art. 39.** Os casos omissos serão resolvidos pelo Chefe do Estado-Maior Geral.

**Art. 40.** Fica revogada a resolução nº 038/2018 – PM1/EMG, que aprova as normas reguladoras para a aplicação do Teste de Aptidão Física para a promoção de Oficiais e Praças e alunos dos cursos de formação, publicada no Aditamento ao BG N° 148, de 20 de agosto de 2018.

**Art. 41.** Esta Resolução entrará em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se, cumpra-se.

Quartel em Icoaraci-PA, de 07 de junho de 2021.

JOSÉ DÍLSON MELO DE SOUZA JÚNIOR – CEL QOPM  
COMANDANTE GERAL DA PMPA

# ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

## ANEXO I ÍNDICES DO TAF MASCULINO PARA PROMOÇÃO NA PMPA

### TABELA I

#### CORRIDA em 12(doze) MINUTOS (Masculino para Promoção)

| Conceito | Faixa etária |            |            |            |            |            |
|----------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|          | 18 – 25      | 26 – 33    | 34 – 39    | 40 – 45    | 46 – 49    | 50 ou mais |
| E        | 3.200m       | 3.000m     | 2.800m     | 2.600m     | 2.400m     | 2.100m     |
| MB       | 2.800 a      | 2.600 a    | 2.400 a    | 2.200 a    | 2.000      | 1.700 a    |
|          | 3.199m       | 2.999m     | 2.799m     | 2.599m     | a2399m     | 2.099m     |
| B        | 2.400 a      | 2.200 a    | 2.100 a    | 2.000 a    | 1.800 a    | 1.500 a    |
|          | 2.799m       | 2.599m     | 2.399m     | 2.199m     | 1.999m     | 1.699m     |
| R        | 2.000 a      | 1.800 a    | 1.700 a    | 1.600 a    | 1.500 a    | 1.300 a    |
|          | 2.399m       | 2.199m     | 2.099m     | 1.999m     | 1.799m     | 1.499m     |
| I        | Até 1.999m   | Até 1.799m | Até 1.699m | Até 1.599m | Até 1.499m | Até 1.299m |

### TABELA II

#### FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA (Masculino para Promoção)

| Conceito | Faixa etária |         |         |   |
|----------|--------------|---------|---------|---|
|          | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 ou mais  |
| E        | 10           | 09      | 08      | <b>ISENTO</b><br><b>OBS:</b> Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da menção. |
| MB       | 07 a 09      | 06 a 08 | 05 a 07 |   |
| B        | 05 a 06      | 04 a 05 | 03 a 04 |   |
| R        | 03 a 04      | 02 a 03 | 01 a 02 |   |
| I        | Até 02       | 01      | 00      |   |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

---

TABELA III

| ABDOMINAL REMADOR em 01(um) minuto (Masculino para Promoção) |              |         |         |         |         |            |
|--|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Conceito   | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|  | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| E  | 54           | 51      | 48      | 45      | 42      | 38         |
| MB   | 42 a 53      | 39 a 50 | 36 a 47 | 33 a 44 | 30 a 41 | 26 a 37    |
| B  | 36 a 41      | 33 a 38 | 30 a 35 | 27 a 32 | 24 a 29 | 20 a 25    |
| R  | 30 a 35      | 27 a 32 | 24 a 29 | 21 a 26 | 18 a 23 | 14 a 19    |
| I  | Até 29       | Até 26  | Até 23  | Até 20  | Até 17  | Até 13     |

TABELA IV

| FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO em 04 (quatro) APOIOS (Masculino para Promoção) |              |         |         |         |         |            |
|---|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Conceito  | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|   | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| E   | 39           | 37      | 35      | 33      | 31      | 27         |
| MB  | 31 a 38      | 29 a 36 | 27 a 34 | 25 a 32 | 23 a 30 | 19 a 26    |
| B   | 27 a 30      | 25 a 28 | 23 a 26 | 21 a 24 | 19 a 22 | 15 a 18    |
| R   | 23 a 26      | 21 a 24 | 19 a 22 | 17 a 20 | 15 a 18 | 11 a 14    |
| I   | Até 22       | Até 20  | Até 18  | Até 16  | Até 14  | Até 10     |

# ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

## ANEXO II ÍNDICES DO TAF FEMININO PARA PROMOÇÃO NA PMPA

### TABELA V

#### CORRIDA em 12(doze) MINUTOS (Feminino para Promoção)

| Conceito | Faixa etária |            |            |            |            |            |
|----------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|          | 18 – 25      | 26 – 33    | 34 – 39    | 40 – 45    | 46 – 49    | 50 ou mais |
| E        | 2.800m       | 2.600m     | 2.400m     | 2.200m     | 2.000m     | 1.800m     |
| MB       | 2.200 a      | 2.000 a    | 1.800 a    | 1.600 a    | 1.500 a    | 1.400 a    |
|          | 2.799m       | 2.599m     | 2.399m     | 2.199m     | 1.999m     | 1.799m     |
| B        | 1.800 a      | 1.600 a    | 1.500 a    | 1.400 a    | 1.300 a    | 1.200 a    |
|          | 2.199m       | 1.999m     | 1.799m     | 1.599m     | 1.499m     | 1.399m     |
| R        | 1.600 a      | 1.400 a    | 1.300 a    | 1.200 a    | 1.100 a    | 1.000 a    |
|          | 2.799m       | 1.599m     | 1.499m     | 1.399m     | 1.299m     | 1.199m     |
| I        | Até 1.599m   | Até 1.399m | Até 1.299m | Até 1.199m | Até 1.099m | Até 0.999m |

### TABELA VI

#### SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA DE BRAÇO NA BARRA FIXA (Feminino para Promoção)

| Conceito | Faixa etária |             |             |   |
|----------|--------------|-------------|-------------|---|
|          | 18 – 25      | 26 – 33     | 34 – 39     | 40 ou mais  |
| E        | 20"          | 18"         | 16"         | <b>ISENTO</b><br><b>OBS:</b> Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da menção. |
| MB       | 16" a 19"99  | 14" a 17"99 | 12" a 15"99 |   |
| B        | 14" a 15"99  | 12" a 13"99 | 10" a 11"99 |   |
| R        | 12" a 13"99  | 10" a 11"99 | 08" a 09"99 |   |
| I        | Até 11"99    | Até 9"99    | Até 7"99    |   |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

---

TABELA VII

| ABDOMINAL REMADOR em 01(um) minuto (Feminino para Promoção) |              |         |         |         |         |            |
|---|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Conceito  | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|   | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| <b>E</b>  | 51           | 48      | 45      | 42      | 39      | 35         |
| <b>MB</b>   | 39 a 50      | 36 a 47 | 33 a 44 | 30 a 41 | 27 a 38 | 23 a 34    |
| <b>B</b>  | 33 a 38      | 30 a 35 | 27 a 32 | 24 a 29 | 21 a 26 | 17 a 22    |
| <b>R</b>  | 27 a 32      | 24 a 29 | 21 a 26 | 18 a 23 | 15 a 20 | 11 a 16    |
| <b>I</b>  | Até 26       | Até 23  | Até 20  | Até 17  | Até 14  | Até 10     |

TABELA VIII

| FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO em 06 (seis) APOIOS (Feminino para Promoção) |              |         |         |         |         |            |
|--|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Conceito   | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|  | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| <b>E</b>   | 39           | 37      | 35      | 33      | 31      | 27         |
| <b>MB</b>  | 31 a 38      | 29 a 36 | 27 a 34 | 25 a 32 | 23 a 30 | 19 a 26    |
| <b>B</b>   | 27 a 30      | 25 a 28 | 23 a 26 | 21 a 24 | 19 a 22 | 15 a 18    |
| <b>R</b>   | 23 a 26      | 21 a 24 | 19 a 22 | 17 a 20 | 15 a 18 | 11 a 14    |
| <b>I</b>   | Até 22       | Até 20  | Até 18  | Até 16  | Até 14  | Até 10     |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

### ANEXO III QUADRO DA MÉDIA DAS MENÇÕES PARA PROMOÇÃO DA PMPA QUADRO I

| QUADRO DA MÉDIA DAS MENÇÕES PARA O CONCEITO FINAL (quatro exercícios) |  |         |        |        |              |
|---|--|---------|--------|--------|--------------|
| Testes / Tipos  | 01   | 02      | 03     | 04     | Menção Final |
| A   | E  | E       | E      | MB     | MB           |
| B   | E  | E       | MB     | MB     | MB           |
| C   | E  | MB      | MB     | MB     | MB           |
| D   | E  | E       | MB     | B ou R | MB           |
| E   | E  | MB      | MB     | B ou R | MB           |
| F   | E  | MB ou B | B ou R | R      | B            |
| G   | MB   | MB      | MB     | B ou R | MB           |
| H   | MB   | MB      | B      | B      | MB ou B      |
| I   | MB   | MB      | R      | R      | B            |
| J   | MB   | B       | B      | B      | B            |
| J   | MB   | B       | B ou R | R      | B            |
| L   | B  | B       | B      | R      | B            |
| M   | B  | B       | R      | R      | B ou R       |
| N   | B  | R       | R      | R      | R            |
| <b>OBS:</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quando todos os conceitos dos testes forem os mesmos, este será o considerado na ata final;</li><li>• Para o policial militar ser considerado "E", o mesmo deverá alcançar esta menção em todos os testes</li><li>• Caso o policial militar seja Inapto em apenas um dos testes físicos para promoção, o mesmo será considerado Inapto na ata final do TAF;</li><li>• Caso o policial militar dentro das quatro menções, alcance dois "MB" e dois "B", a menção final considerada será a alcançada na corrida;</li><li>• Caso o policial militar dentro das quatro menções, alcance dois "B" e dois "R", a menção final considerada será a alcançada na corrida.</li></ul> |         |        |        |              |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

### QUADRO II

| QUADRO DA MÉDIA DAS MENÇÕES PARA O CONCEITO FINAL (três exercícios) |   |         |              |              |
|---|---|---------|--------------|--------------|
| Testes / Tipos  | 01  | 02      | 03           | Menção Final |
| A   | E   | E       | MB ou B ou R | MB           |
| B   | E   | MB      | B ou R       | MB           |
| C   | E   | R       | R            | B            |
| D   | MB  | MB      | B            | MB           |
| E   | MB  | MB ou B | R            | B            |
| F   | MB  | R       | R            | R            |
| G   | B   | B       | R            | B            |
| H   | B   | R       | R            | R            |
| OBS:  | 1. Quando todos os conceitos dos testes forem os mesmos, este será o considerado na ata final;<br>2. Para o policial militar ser considerado "E", o mesmo deverá alcançar esta menção em todos os testes;<br>3. Caso o policial militar seja Inapto em apenas um dos testes físicos para promoção, o mesmo será considerado Inapto na ata final do TAF. |         |              |              |

### ANEXO IV ÍNDICES DO TAF MASCULINO PARA ALUNOS NA PMPA TABELA I

| CORRIDA em 12(doze) MINUTOS (Masculino para Alunos) |               |               |               |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Nota  | Faixa etária  |               |               |               |               |               |
|   | 18 – 25       | 26 – 33       | 34 – 39       | 40 – 45       | 46 – 49       | 50 ou mais    |
| 10,00   | 3.200         | 3.000         | 2.800         | 2.600         | 2.400         | 2.200         |
| 09,00   | 2.800 a 3.199 | 2.600 a 2.999 | 2.400 a 2.799 | 2.300 a 2.599 | 2.200 a 2.399 | 2.000 a 2.199 |
| 08,00   | 2.400 a 2.799 | 2.300 a 2.599 | 2.100 a 2.399 | 2.000 a 2.299 | 1.900 a 2.199 | 1.700 a 1.999 |
| 07,00   | 2.000 a 2.399 | 1.900 a 2.299 | 1.800 a 2.099 | 1.700 a 1.099 | 1.600 a 1.899 | 1.500 a 1.699 |
| 06,00   | 1.900 a 1.999 | 1.800 a 1.899 | 1.700 a 1.799 | 1.600 a 1.699 | 1.500 a 1.599 | 1.400 a 1.499 |
| 05,00   | 1.800 a 1.899 | 1.700 a 1.799 | 1.600 a 1.699 | 1.500 a 1.599 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 |
| 04,00   | 1.700 a 1.799 | 1.600 a 1.699 | 1.500 a 1.599 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 |
| 03,00   | 1.600 a 1.699 | 1.500 a 1.599 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 | 1.100 a 1.199 |
| 02,00   | 1.500 a 1.599 | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 | 1.100 a 1.199 | 1.000 a 1.099 |
| 01,00   | 1.400 a 1.499 | 1.300 a 1.399 | 1.200 a 1.299 | 1.100 a 1.199 | 1.000 a 1.099 | 0.900 a 0.999 |
| 00,00   | Até 1.399     | Até 1.299     | Até 1.199     | Até 1.099     | Até 0.999     | Até 0.899     |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

TABELA II

| FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA (Masculino para Alunos) |              |         |         |  |
|---|--------------|---------|---------|--|
| Nota  | Faixa etária |         |         |  |
|   | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 ou mais   |
| 10,00   | 10           | 09      | 08      | <b>OBS:</b> Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota. |
| 09,00   | 08/09        | 07/08   | 06/07   |  |
| 08,00   | 07           | 06      | 05      |  |
| 07,00   | 06           | 05      | 04      |  |
| 06,00   | 05           | 04      | 03      |  |
| 04,00   | 04           | 03      | 02      |  |
| 02,00   | 03           | 02      | 01      |  |
| 00,00   | Até 02       | 01      | 00      |  |

TABELA III

| ABDOMINAL REMADOR em 01 (um) minuto (Masculino para Alunos) |              |         |         |         |         |            |
|---|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Nota  | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|   | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| 10,00   | 54           | 52      | 50      | 48      | 42      | 38         |
| 09,00   | 47 a 53      | 44 a 51 | 42 a 49 | 40 a 47 | 35 a 41 | 34 a 37    |
| 08,00   | 39 a 46      | 36 a 43 | 34 a 41 | 32 a 39 | 28 a 34 | 27 a 33    |
| 07,00   | 30 a 38      | 28 a 35 | 26 a 33 | 24 a 31 | 22 a 27 | 20 a 26    |
| 06,00   | 28 a 26      | 26 a 27 | 24 a 25 | 22 a 23 | 20 a 21 | 18 a 19    |
| 05,00   | 26 a 27      | 24 a 25 | 22 a 23 | 20 a 21 | 18 a 19 | 16 a 17    |
| 04,00   | 24 a 25      | 22 a 23 | 20 a 21 | 18 a 19 | 16 a 17 | 14 a 15    |
| 03,00   | 22 a 23      | 20 a 21 | 18 a 19 | 16 a 17 | 14 a 15 | 12 a 13    |
| 02,00   | 20 a 21      | 18 a 19 | 16 a 17 | 14 a 15 | 12 a 13 | 10 a 11    |
| 01,00   | 18 a 19      | 16 a 17 | 14 a 15 | 12 a 13 | 10 a 11 | 08 a 09    |
| 00,00   | Até 17       | Até 15  | Até 13  | Até 11  | Até 09  | Até 07     |



# ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

## TABELA IV

| Nota  | FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO em 04 (quatro) APOIOS (Masculino para Alunos) |         |         |         |         |            |
|-------|---|---------|---------|---------|---------|------------|
|       | Faixa etária  |         |         |         |         |            |
|       | 18 – 25   | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| 10,00 | 48  | 46      | 44      | 42      | 40      | 38         |
| 09,00 | 42 a 47   | 40 a 45 | 38 a 43 | 36 a 41 | 34 a 39 | 32 a 37    |
| 08,00 | 33 a 41   | 31 a 39 | 29 a 37 | 27 a 35 | 25 a 33 | 23 a 31    |
| 07,00 | 23 a 32   | 21 a 30 | 19 a 28 | 17 a 26 | 15 a 24 | 13 a 22    |
| 06,00 | 21 a 22   | 19 a 20 | 17 a 32 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12    |
| 05,00 | 19 a 20   | 17 a 18 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 10         |
| 04,00 | 17 a 18   | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 10      | 09         |
| 03,00 | 15 a 16   | 13 a 14 | 11 a 12 | 10      | 09      | 08         |
| 02,00 | 13 a 14   | 11 a 12 | 09 a 10 | 09      | 08      | 07         |
| 01,00 | 11 a 12   | 09 a 10 | 07 a 08 | 08      | 07      | 06         |
| 00,00 | Até 10  | Até 08  | Até 06  | Até 07  | Até 06  | Até 05     |

## ANEXO V ÍNDICES DO TAF FEMININO PARA ALUNAS NA PMPA

## TABELA V

| Nota  | CORRIDA em 12(doze) MINUTOS (Feminino para Alunas) |                |                |                |                |                |
|-------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|       | Faixa etária                                       |                |                |                |                |                |
|       | 18 – 25  | 26 – 33        | 34 – 39        | 40 – 45        | 46 – 49        | 50 ou mais     |
| 10,00 | 2.800m   | 2.600m         | 2.400m         | 2.200m         | 2.000m         | 1.800m         |
| 09,00 | 2.400 a 2.799m                                     | 2.300 a 2.599m | 2.100 a 2.399m | 2.000 a 2.199m | 1.800 a 1.999m | 1.600 a 1.799m |
| 08,00 | 2.000 a 2.399m                                     | 1.900 a 2.299m | 1.800 a 2.099m | 1.700 a 1.999m | 1.600 a 1.799m | 1.400 a 1.599m |
| 07,00 | 1.600 a 1.999m                                     | 1.500 a 1.899m | 1.400 a 1.799m | 1.300 a 1.699m | 1.200 a 1.599m | 1.100 a 1.399m |
| 06,00 | 1.500 a 1.599m                                     | 1.400 a 1.499m | 1.300 a 1.399m | 1.200 a 1.299m | 1.100 a 1.199m | 1.000 a 1.099m |
| 05,00 | 1.400 a 1.499m                                     | 1.300 a 1.399m | 1.200 a 1.299m | 1.100 a 1.199m | 1.000 a 1.099m | 0.900 a 0.999m |
| 04,00 | 1.300 a 1.399m                                     | 1.200 a 1.299m | 1.100 a 1.199m | 1.000 a 1.099m | 0.900 a 0.999m | 0.800 a 0.899m |
| 03,00 | 1.200 a 1.299m                                     | 1.100 a 1.199m | 1.000 a 1.099m | 0.900 a 0.999m | 0.800 a 0.899m | 0.700 a 0.799m |
| 02,00 | 1.100 a 1.199m                                     | 1.000 a 1.099m | 0.900 a 0.999m | 0.800 a 0.899m | 0.700 a 0.799m | 0.600 a 0.699m |
| 01,00 | 1.000 a 1.199m                                     | 0.900 a 0.999m | 0.800 a 0.899m | 0.700 a 0.799m | 0.600 a 0.699m | 0.500 a 0.599m |
| 00,00 | Até 0.999m   | Até 0.899m     | Até 0.799m     | Até 0.699m     | Até 0.599m     | Até 0.499m     |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

TABELA VI

| SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA (Feminino para Alunas) |              |             |             |   |
|---|--------------|-------------|-------------|---|
| Nota  | Faixa etária |             |             |   |
|   | 18 – 25      | 26 – 33     | 34 – 39     | 40 ou mais  |
| 10,00   | 24"          | 23"         | 21"         | <b>ISENTO</b><br><b>OBS:</b> Para esta faixa etária este exercício não será computado na média final da nota. |
| 09,00   | 20" a 23"99  | 19" a 22"99 | 18" a 20"99 |   |
| 08,00   | 16" a 19"99  | 15" a 18"99 | 15" a 17"99 |   |
| 07,00   | 12" a 15"99  | 11" a 14"99 | 10" a 14"99 |   |
| 06,00   | 11" a 11"99  | 10" a 10"99 | 09" a 09"99 |   |
| 04,00   | 10" a 10"99  | 09" a 09"99 | 08" a 08"99 |   |
| 02,00   | 09" a 09"99  | 08" a 08"99 | 07" a 07"99 |   |
| 00,00   | Até 08"99    | Até 07"99   | Até 06"99   |   |

TABELA VII

| ABDOMINAL REMADOR em 01 (um) minuto (Feminino para Alunos) |              |         |         |         |         |            |
|--|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Nota   | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|  | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| 10,00  | 46           | 44      | 42      | 40      | 38      | 36         |
| 09,00  | 43 a 45      | 41 a 43 | 39 a 41 | 37 a 39 | 35 a 37 | 33 a 35    |
| 08,00  | 35 a 42      | 33 a 40 | 31 a 38 | 29 a 36 | 27 a 34 | 25 a 32    |
| 07,00  | 27 a 34      | 25 a 32 | 23 a 30 | 21 a 28 | 19 a 26 | 17 a 24    |
| 06,00  | 25 a 26      | 23 a 24 | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 15 a 16    |
| 05,00  | 23 a 24      | 21 a 22 | 19 a 20 | 17 a 18 | 15 a 16 | 13 a 14    |
| 04,00  | 21 a 22      | 19 a 20 | 17 a 18 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12    |
| 03,00  | 19 a 20      | 17 a 18 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 09 a 10    |
| 02,00  | 17 a 18      | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 09 a 10 | 07 a 08    |
| 01,00  | 15 a 16      | 13 a 14 | 11 a 12 | 09 a 10 | 07 a 08 | 05 a 06    |
| 00,00  | Até 14       | Até 12  | Até 10  | Até 08  | Até 06  | Até 04     |

## ADITAMENTO AO BG N° 128 III, de 08 JUL 2021

---

TABELA VIII

| FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO em 06 (seis) APOIOS (Feminino para Alunos) |              |         |         |         |         |            |
|--|--------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| Nota   | Faixa etária |         |         |         |         |            |
|  | 18 – 25      | 26 – 33 | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 – 49 | 50 ou mais |
| 10,00  | 48           | 46      | 44      | 42      | 40      | 38         |
| 09,00  | 42 a 47      | 40 a 45 | 38 a 43 | 36 a 41 | 34 a 39 | 32 a 37    |
| 08,00  | 33 a 41      | 31 a 39 | 29 a 37 | 27 a 35 | 25 a 33 | 23 a 31    |
| 07,00  | 23 a 32      | 21 a 30 | 19 a 28 | 17 a 26 | 15 a 24 | 13 a 22    |
| 06,00  | 21 a 22      | 19 a 20 | 17 a 32 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12    |
| 05,00  | 19 a 20      | 17 a 18 | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 10         |
| 04,00  | 17 a 18      | 15 a 16 | 13 a 14 | 11 a 12 | 10      | 09         |
| 03,00  | 15 a 16      | 13 a 14 | 11 a 12 | 10      | 09      | 08         |
| 02,00  | 13 a 14      | 11 a 12 | 09 a 10 | 09      | 08      | 07         |
| 01,00  | 11 a 12      | 09 a 10 | 07 a 08 | 08      | 07      | 06         |
| 00,00  | Até 10       | Até 08  | Até 06  | Até 07  | Até 06  | Até 05     |

### IV PARTE (JUSTIÇA E DISCIPLINA)

- SEM REGISTRO

---

ASSINA:

CARLOS DÓRIA SANTOS - CEL QOPM RG 26309  
AJUDANTE GERAL DA PMPA