



**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL**

**Instrução Normativa nº 22, de 14 de outubro de 2003.**

Regulamenta a aplicação do exame de capacidade física nos processos seletivos de admissão à matrícula em Curso de Formação Profissional para o cargo de Policial Rodoviário Federal.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL, no uso de suas atribuições legais, e considerando a necessidade de definir os padrões a serem exigidos aos candidatos no exame de capacidade física dos processos seletivos de admissão à matrícula em Curso de Formação Profissional para o cargo de Policial Rodoviário Federal, a que se refere à Lei nº 9.654, de 2 de junho de 1998, resolve:

Art. 1.º Expedir a presente Instrução Normativa, com a finalidade de estabelecer os critérios e regular a aplicação do exame de capacidade física nos processos seletivos instituídos para a admissão à matrícula em Curso de Formação Profissional para o cargo de Policial Rodoviário Federal.

Parágrafo único. Para efeitos desta Instrução considera-se:

- I - Exame de Capacidade Física: conjunto de avaliações físicas realizadas em ordem pré-estabelecida, eliminatórias e classificatórias, realizado por candidatos habilitados por atestado médico específico, participantes do processo de seleção à matrícula em Curso de Formação Profissional para o cargo Policial Rodoviário Federal; e
- II - Avaliação da Capacidade Física: teste em atividade física específica, com pontuação mínima e máxima, de caráter eliminatório e classificatório, componente do exame de capacidade física.

Art. 2º Os candidatos convocados nos termos do edital respectivo deverão submeter-se ao exame de capacidade física, considerando a capacidade mínima necessária para suportar, física e organicamente, as exigências práticas do Curso de Formação Profissional, bem como as exigências próprias do Cargo de Policial Rodoviário Federal.

§ 1º. O candidato deverá apresentar, para submeter-se ao Exame de Capacidade Física, atestado médico específico que o habilite para a realização das avaliações previstas nesta Instrução.

§ 2º. Quaisquer casos de alterações orgânicas permanentes ou temporárias, tais como estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, ou outros que impossibilitem o candidato de submeter-se aos testes ou diminuam ou limitem sua capacidade física e/ou orgânica não serão aceitos para fins de tratamento diferenciado por parte da Administração.

§ 3º. O exame de capacidade física consistirá em submeter os candidatos a 3 (três) avaliações, conforme descrição e tabela constante do Anexo, sendo todas de caráter eliminatório e classificatório, devendo o candidato atingir a performance **de 3,0 (três) pontos na média aritmética das avaliações** para ser considerado classificado.

Art. 3º. A realização dos testes de capacidade física obedecerá à seguinte ordem:

I - Barra Fixa, como primeira avaliação;

II - Flexão Abdominal, como segunda avaliação; e

III - Corrida de Doze Minutos, como terceira e última avaliação.

Parágrafo único. As avaliações serão aplicadas de forma subsequente com intervalo mínimo de 10 (dez) minutos entre cada teste.

Art. 4º. O exame de capacidade física terá caráter eliminatório e classificatório, e os candidatos serão considerados ELIMINADOS ou CLASSIFICADOS para a fase seguinte.

§ 1º. O candidato será considerado CLASSIFICADO no exame de capacidade física se, submetido a todas as avaliações, **atingir a performance mínima de 2,0 (dois) pontos para cada avaliação e média aritmética de 3,0 (três) pontos no conjunto das avaliações**, conforme estabelecido no Anexo.

§ 2º. O candidato que não obtiver pontuação em qualquer das avaliações não poderá prosseguir na realização das demais avaliações, sendo logo considerado eliminado e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

§ 3º. Será considerado eliminado no exame de capacidade física e, conseqüentemente, eliminado do concurso público o candidato que:

I - Deixar de realizar algum dos testes de capacidade física;

II - Obter pontuação menor que 2 (dois) pontos em qualquer uma das avaliações;

III - Não alcançar a performance mínima com média simples de 3 (três) pontos no conjunto das avaliações no exame de capacidade física; ou

IV - Não comparecer para a realização das avaliações.

Art. 5º. O candidato que infringir qualquer dispositivo previsto nesta Instrução, independentemente do resultado das avaliações, ou que não atingir as performances mínimas estabelecidas para cada teste, será considerado ELIMINADO.

Art. 6º. A escolha do traje e do calçado a serem utilizados nos testes, assim como o aquecimento físico necessário, será de exclusiva responsabilidade do candidato.

Art. 7º. As performances solicitadas nos testes de barra fixa, de flexão abdominal e de corrida de doze minutos, destinam-se à avaliação da condição mínima do conjunto de músculos dos membros superiores e inferiores (força muscular), bem como a resistência muscular localizada (abdominal) e cárdio-pulmonar (aeróbica) que um candidato necessitará para obter êxito no curso de formação profissional e para o bom desempenho das atividades policiais.

Art. 8º. A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos, ou seja, dos sexos masculino e feminino.

Art. 9º. Nenhum candidato poderá alegar o desconhecimento da presente Instrução ou utilizar-se de artifícios de forma a prejudicar o processo seletivo.

Art. 10. Revoga-se a Instrução Normativa n.º 1, de 04 de janeiro de 2002.

Art. 11. Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

**HÉLIO CARDOSO DERENNE**

## ANEXO

### INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº , DE 14 DE OUTUBRO DE 2003

#### 1 - DA AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA

As performances obtidas nos testes de capacidade física terão as seguintes pontuações.

##### 1.1 - Teste de Barra fixa:

MASCULINO		FEMININO	
Numero de flexões	Pontos	Tempo em suspensão	Pontos
De zero a 1	0,0 (eliminado)	De zero s a 3s	0,0
2	1,0	De 4s a 6s	1,0
<b>3</b>	<b>2,0</b>	<b>De 7s a 9s</b>	<b>2,0</b>
4	3,0	De 10s a 12s	3,0
5	4,0	De 13s a 15s	4,0
Igual ou superior a 6	5,0	Igual ou superior a 16s	5,0

##### 1.2 – Teste de Flexão abdominal, com realização em 1 (um) minuto:

MASCULINO		FEMININO	
Numero de flexões	Pontos	Numero de flexões	Pontos
De zero a 9	0,0 (eliminado)	De zero a 9	0,0
De 10 a 19	1,0	De 10 a 19	1,0
<b>De 20 a 29</b>	<b>2,0</b>	<b>De 20 a 24</b>	<b>2,0</b>
De 30 a 39	3,0	De 25 a 29	3,0
De 40 a 49	4,0	De 30 a 39	4,0
Igual ou superior a 50	5,0	Igual ou superior a 40	5,0

##### 1.3 – Teste de Corrida de doze minutos:

MASCULINO		FEMININO	
Distância (metros)	Pontos	Distância (metros)	Pontos
De zero a 1.400m	0,0 (eliminado)	De zero a 1000m	0,0
De 1.401m a 1.600m	0,5	De 1.001m a 1.200m	0,5
De 1.601m a 1.800m	1,0	De 1.201m a 1.400m	1,0
De 1.801m a 2.000m	1,5	De 1.401m a 1.600m	1,5
<b>De 2.001m a 2.200m</b>	<b>2,0</b>	<b>De 1.601m a 1.800m</b>	<b>2,0</b>
De 2.201m a 2.400m	2,5	De 1.801m a 2.000m	2,5
De 2.401m a 2.600m	3,0	De 2.001m a 2.200m	3,0
De 2.601m a 2.800m	3,5	De 2.201m a 2.400m	3,5
De 2.801m a 3.000m	4,0	De 2.401m a 2.600m	4,0
De 3.001m a 3.200m	4,5	De 2.601m a 2.800m	4,5
Igual ou superior a 3.201m	5,00	Igual ou superior a 2.801m	5,0

## **2 - DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE BARRA FIXA**

2.1 - A metodologia para a preparação e execução do teste de BARRA FIXA para os candidatos do sexo masculino será constituída de:

- a) posição inicial: o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços estendidos e, quando autorizado, deverá iniciar a execução; e
- b) execução: inicia-se o movimento com a flexão do braço até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim, considerado um movimento completo (uma flexão). O movimento só se completa com a total extensão dos braços. A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerada como movimento incorreto e não computado na performance do candidato.

2.1.1 - Será proibido ao candidato do sexo masculino quando da realização do teste de BARRA FIXA:

- a) tocar com o(s) pé(s) ao solo após o início das execuções, sendo permitida a flexão de perna(s) para evitar o toque ao solo;
- b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; ou
- d) apoiar o queixo na barra.

2.1.2 - Quando da realização do teste de BARRA FIXA cada candidato do sexo masculino terá 2 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

2.1.3 - Ao candidato do sexo masculino que alcançar a pontuação mínima na primeira tentativa, será facultado o direito a segunda tentativa para o aperfeiçoamento do resultado.

2.1.4 - Prevalecerá a maior pontuação obtida pelo candidato do sexo masculino nas duas tentativas para registro de classificação.

2.1.5 - Cada candidato deverá realizar como performance mínima 2,0 (dois) pontos, na execução da avaliação em BARRA FIXA.

2.2 - A metodologia para a preparação e execução do teste de suspensão em BARRA FIXA para as candidatas do sexo feminino será constituída de:

- a) posição inicial: a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição; e
- b) execução: depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia, imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição, sendo que o fiscal avisará o tempo decorrido na execução.

2.2.1 - Será proibido à candidata do sexo feminino quando da realização do teste de suspensão em BARRA FIXA:

- a) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- b) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- c) ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra; ou
- d) apoiar o queixo na barra.

2.2.2 - Quando da realização do teste de suspensão em BARRA FIXA cada candidata do sexo feminino terá 2 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

2.2.3 - A candidata do sexo feminino que alcançar a pontuação mínima na primeira tentativa, será facultado o direito a segunda tentativa para aperfeiçoamento do resultado.

2.2.4 - Prevalecerá a maior pontuação obtida pela candidata do sexo feminino nas duas tentativas para registro de classificação.

2.2.5 Cada candidata do sexo feminino deverá realizar como performance mínima 2,0 (dois) pontos, na execução do teste de suspensão em BARRA FIXA.

### **3 - DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL**

3.1 - A metodologia para a preparação e execução do teste em FLEXÃO ABDOMINAL para os candidatos do sexo masculino ou do sexo feminino será constituído de:

- a) Posição inicial: o candidato na posição deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, tocando o solo; e
- b) Execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura do quadril, lançando os braços à frente de modo que a planta dos pés se apóie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição.

**3.2 - Os candidatos terão o prazo de 01 (um) minuto para executar o número mínimo de repetições.**

3.3 - Quando da realização do teste de FLEXÃO ABDOMINAL cada candidato terá 02 (duas) tentativas para alcançar a performance mínima exigida.

3.4 - Aos candidatos que alcançarem a pontuação mínima na primeira tentativa, será facultado o direito a segunda tentativa para aperfeiçoamento do resultado.

3.5 - Prevalecerá a maior pontuação obtida pelo candidato nas duas tentativas para registro de classificação.

3.6 - A performance mínima exigida na execução da avaliação em FLEXÃO ABDOMINAL será o número de repetições relativo a 2,0 (dois) pontos.

### **4 - DA FORMA DE EXECUÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS**

4.1 - A metodologia para a preparação e execução do teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS dos candidatos do sexo masculino ou feminino será constituída de:

- a) O candidato deverá percorrer um percurso previamente demarcado, atingindo a pontuação mínima 2,0 (dois), ou superior, no tempo máximo de 12 (doze) minutos; e
- b) O candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

4.2 – O teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS será realizada em ÚNICA tentativa.

4.3 - Não será permitido ao candidato quando do teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS:

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

4.4 - O teste de CORRIDA DE DOZE MINUTOS será aplicada em local adequado , com distâncias marcadas , e destacados os pontos de chegada para as distâncias referentes aos parâmetros aplicáveis aos candidatos do sexo masculino e do sexo feminino.

4.5 - A performance mínima exigida na execução da avaliação em CORRIDA DE DOZE MINUTOS será a distância relativa a 2,0 (dois) pontos.