



GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA

Polícia Militar - PM

Batalhão de Policiamento Tático de Ação e Reação de Porto Velho - Comandante - PM-BPTARCMT

ADENDO

ANEXO III AO EDITAL Nº 1/2026/PM-BPTARCMT

III CURSO DE PATRULHAMENTO TÁTICO MÓVEL – III CPATAMO/2026

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

1 TABELA DE DISTRIBUIÇÃO DOS TESTES

A realização do Teste de Aptidão Física (TAF) seguirá o cronograma e a ordem de aplicação dos exercícios, conforme estabelecido abaixo:

DIA	JORNADA	ORDEM	TESTE
1º DIA	Manhã	01	Corrida de 12 minutos
		02	Flexão de Braços na Barra Fixa (dinâmica/estática)
		03	Flexão de Braços no Solo (quando aplicável)
		04	Flexão Abdominal – 01 (um) minuto
2º DIA	Manhã	05	Natação Utilitária – 50 metros estilo livre
		06	Flutuação Utilitária de Sobrevivência

1.1 Os candidatos do sexo masculino realizarão o teste de Flexão de Braços na Barra Fixa (dinâmica), enquanto as candidatas do sexo feminino realizarão o teste de Isometria em Barra Fixa (estática), observados os critérios e índices estabelecidos neste Anexo.

1.2 Todos os candidatos deverão realizar integralmente os testes previstos neste Anexo, não sendo admitida substituição de exercícios em razão da idade.

2 PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

2.1 O Padrão de Desempenho Físico corresponde à condição mínima exigida para aprovação no Teste de Aptidão Física (TAF), devendo o candidato alcançar, ao final dos testes pontuáveis, média aritmética mínima de 7,0 (sete) pontos.

2.2 O TAF possui caráter eliminatório e classificatório, sendo considerado INAPTO e,

consequentemente, eliminado do Processo Seletivo Interno o candidato que:

- 2.2.1 Não atingir pontuação mínima de 5,0 (cinco) pontos em qualquer dos testes pontuáveis;
- 2.2.2 Não realizar qualquer um dos testes previstos neste Anexo;
- 2.2.3 Obter o conceito INAPTO em qualquer dos testes aquáticos;
- 2.2.4 Descumprir as regras de execução estabelecidas para qualquer dos testes previstos neste Anexo.

3 REGRAS E REQUISITOS GERAIS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

3.1 Os convocados para realização da III Etapa do PSI (TAF) serão submetidos à bateria de testes destinada a avaliar a capacidade física necessária ao desempenho das atividades inerentes ao Curso de Patrulhamento Tático Móvel.

3.1.1 Para realização do TAF os candidatos deverão utilizar o uniforme de Educação Física 10º A, conforme previsto no Regulamento de Uniformes da PMRO.

3.1.2 Para as provas aquáticas (Natação Utilitária e Flutuação Utilitária de Sobrevivência), o uniforme será o operacional completo, composto por camiseta, gandola, calça e coturno.

3.1.3 Para os testes que assim permitirem, o candidato poderá utilizar o calçado que considerar mais adequado.

3.1.4 O TAF será composto por 06 (seis) testes.

3.1.5 Os testes de Natação Utilitária e Flutuação Utilitária de Sobrevivência não possuirão pontuação, sendo o candidato considerado apenas APTO ou INAPTO.

3.1.6 Os testes de Corrida de 12 minutos, Flexão de Braços na Barra Fixa, Flexão de Braços no Solo e Flexão Abdominal serão pontuados conforme o desempenho obtido pelo candidato.

3.1.7 A pontuação dos testes observará os critérios de sexo e faixa etária constantes das tabelas deste Anexo.

3.1.8 A pontuação mínima será de 05 (cinco) ponto e a máxima de 10 (dez) pontos por teste.

3.1.9 A pontuação máxima possível será de 40 (quarenta) pontos.

4 DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

4.1 TESTE – CORRIDA DE 12 MINUTOS

4.1.1 Objetivo: Avaliar a capacidade aeróbica do candidato por meio de esforço físico contínuo de média duração, observando o desempenho dos sistemas cardiovascular e respiratório.

4.1.2 Equipamento: Tênis apropriado para corrida, cronômetro e pista ou percurso previamente aferido e demarcado.

4.1.3 Posição Inicial: O candidato deverá posicionar-se em pé, atrás da linha de largada, aguardando o sinal de início da prova, que será dado por meio de silvo de apito ou comando de voz.

4.1.4 Execução: Ao sinal de início, o candidato deverá percorrer a maior distância possível durante o tempo máximo de 12 (doze) minutos.

4.1.5 Observações: O candidato poderá alterar livremente seu ritmo de corrida durante a execução da prova, bem como intercalar corrida e caminhada, adotando a estratégia que considerar mais adequada para obtenção do melhor desempenho.

4.1.6 A prova deverá ser realizada em pista ou percurso com piso regular e , preferencialmente, plano (asfalto ou similar), previamente aferido e demarcado para fins de medição da distância percorrida.

4.1.7 Para fins de pontuação, será considerada a distância efetivamente alcançada pelo candidato ao término do tempo regulamentar, observados os índices estabelecidos neste Anexo.

4.2 TESTE – FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)

4.2.1 Objetivo: Avaliar a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

4.2.2 Equipamento: Barra fixa com aproximadamente 3,8 cm de diâmetro e altura suficiente para que o candidato, mantendo os membros superiores e inferiores estendidos, não toque os pés no solo.

4.2.3 Posição Inicial: O candidato deverá posicionar-se sob a barra, empunhando-a com pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), com o polegar envolvendo a barra. As mãos deverão permanecer afastadas aproximadamente na largura dos ombros e o corpo deverá permanecer estático.

4.2.4 Execução: Ao comando de início, o candidato deverá executar a flexão dos braços até que o queixo ultrapasse completamente o nível superior da barra, mantendo a cabeça em posição natural. Em seguida, deverá retornar à posição inicial, estendendo completamente os cotovelos, momento em que será computada uma repetição. O ritmo de execução será livre, não havendo limite de tempo para realização do teste.

4.2.5 Observações:

a) Todos os candidatos do sexo masculino deverão realizar o teste de flexão de braços na barra fixa;

b) É vedada qualquer forma de auxílio, impulso ou apoio durante a execução do exercício;

c) Não será permitido tocar o solo ou qualquer estrutura de sustentação da barra após o início do teste;

d) Não será permitido utilizar luvas, faixas, fitas ou qualquer outro artifício destinado a facilitar a pegada;

e) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra;

f) Não será permitido realizar movimentos de impulsão com o quadril, pernas ou tronco, sendo computadas apenas as repetições executadas de forma regular;

g) Será considerada válida apenas a repetição em que o candidato ultrapassar completamente o queixo acima da barra e retornar à posição de completa extensão dos cotovelos.

4.3 TESTE – ISOMETRIA EM BARRA FIXA (FEMININO)

4.3.1 Objetivo: Avaliar a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular por meio da manutenção do corpo em suspensão.

4.3.2 Equipamento: Barra fixa com aproximadamente 3,8 cm de diâmetro e altura suficiente para que a candidata, quando suspensa, não toque os pés no solo.

4.3.3 Posição Inicial: A candidata deverá empunhar a barra com pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), mantendo o queixo acima do nível superior da barra, sem tocá-la. As mãos deverão permanecer afastadas aproximadamente na largura dos ombros, com os cotovelos flexionados, quadris e joelhos estendidos, podendo utilizar apoio ou auxílio de terceiros apenas para assumir a posição inicial.

4.3.4 Execução: Ao comando de início, o apoio será retirado e iniciada a cronometragem. A candidata deverá permanecer em suspensão, mantendo o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la, e o corpo na posição vertical, durante o maior tempo possível.

4.3.5 Observações:

a) Todas as candidatas deverão realizar o teste de isometria em barra fixa;

b) Não será permitido tocar os pés no solo ou em qualquer estrutura de sustentação da barra após o início do teste;

c) Não será permitido utilizar luvas, faixas, fitas ou qualquer outro artifício destinado a facilitar a pegada;

d) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra;

e) Será considerada encerrada a execução quando a candidata tocar a barra com o queixo, tocar o solo, utilizar apoio externo ou permitir que o queixo fique abaixo do nível superior da barra;

f) Não será permitido realizar movimentos de impulsão com quadris, pernas ou tronco com o objetivo de prolongar artificialmente o tempo de permanência na posição.

4.4 TESTE – FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

4.4.1 Objetivo: Avaliar a força e a resistência muscular dos membros superiores e da cintura escapular.

4.4.2 Equipamento: Terreno plano, firme e regular.

4.4.3 Posição Inicial: Em terreno plano e regular, o candidato deverá posicionar-se em decúbito ventral, apoiando as palmas das mãos no solo, com os dedos voltados para frente e os polegares alinhados aos ombros. As mãos deverão permanecer afastadas aproximadamente na largura dos ombros. Em seguida, deverá elevar o corpo até a completa extensão dos cotovelos, mantendo o alinhamento corporal exigido para o exercício.

4.4.4 Execução: Ao comando de início, o candidato deverá flexionar os braços até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas ou que o tórax toque o solo, retornando imediatamente à posição inicial mediante a completa extensão dos cotovelos, quando será computada uma repetição válida. O exercício deverá ser realizado de forma contínua, sendo contabilizado o número máximo de repetições executadas corretamente, sem limite de tempo.

4.4.5 Observações:

- a) Os candidatos do sexo masculino realizarão o exercício em 04 (quatro) apoios, sendo vedado o contato dos joelhos com o solo;
- b) As candidatas do sexo feminino realizarão o exercício em 06 (seis) apoios, com mãos, joelhos e pés apoiados no solo;
- c) O corpo deverá permanecer alinhado durante toda a execução do exercício;
- d) Não será permitido repousar qualquer parte do corpo no solo, exceto os apoios previstos para cada sexo;
- e) Não serão computadas as repetições realizadas de forma incompleta ou em desacordo com a técnica prevista;
- f) A interrupção voluntária do exercício encerrará a contagem das repetições.

4.5 TESTE – FLEXÃO ABDOMINAL

4.5.1 Objetivo: Avaliar a força e a resistência muscular da região abdominal.

4.5.2 Equipamento: Colchonete, cronômetro e apito.

4.5.3 Posição Inicial: O candidato deverá posicionar-se em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés apoiados no solo e firmemente estabilizados por outro candidato ou auxiliar designado para essa finalidade, mantendo os calcanhares próximos aos glúteos. Os antebraços deverão permanecer cruzados sobre o peito, de modo que cada mão toque o ombro oposto. O avaliador posicionará uma das mãos espalmadas sob o tronco do candidato, tangenciando o limite inferior da escápula, servindo como referência para o início e término de cada repetição.

4.5.4 Execução: Ao comando de início, o candidato deverá flexionar o tronco até que os cotovelos toquem a região média das coxas, retornando em seguida à posição inicial, momento em que as escápulas deverão tocar novamente a mão do avaliador. Será computada uma repetição a cada execução completa do movimento. O candidato deverá realizar o maior número possível de repetições corretas no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos.

4.5.5 Observações:

- a) As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução do exercício;
- b) Não será permitido utilizar os braços para obtenção de impulso;
- c) O quadril deverá permanecer em contato com o solo durante toda a execução do teste;
- d) Não serão computadas as repetições realizadas de forma incompleta ou em desacordo com a técnica prevista;
- e) O ritmo de execução será livre, respeitado o tempo máximo de 60 (sessenta) segundos.

4.6 TESTE – NATAÇÃO UTILITÁRIA (50 METROS)

4.6.1 Objetivo: Avaliar a capacidade do candidato de deslocar-se no meio líquido, utilizando técnicas de natação, em situação compatível com a atividade operacional.

4.6.2 Equipamento: Piscina e cronômetro.

4.6.3 Posição Inicial: O candidato deverá posicionar-se dentro da água, junto à borda da piscina, com as costas voltadas para a parede no ponto de largada.

4.6.4 Execução: Ao silvo de apito ou comando de voz será iniciada a prova e acionado o cronômetro. Será permitido ao candidato impulsionar-se na largada. O candidato poderá utilizar qualquer estilo de nado, devendo percorrer a distância de 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos. A chegada será caracterizada pelo toque do candidato na borda de chegada com qualquer parte do corpo. Esta prova não terá pontuação, sendo o candidato considerado apenas APTO ou INAPTO.

4.6.5 Para este teste, o candidato deverá utilizar uniforme operacional completo, composto por camiseta, gandola, calça e coturno.

4.6.5.1 Não será permitida a utilização de gandola do tipo Combat Shirt, devendo o candidato utilizar gandola operacional convencional prevista para o uniforme da prova.

4.6.6 Observações:

a) Não será permitido ao candidato apoiar-se na borda da piscina, tocar o fundo, segurar na corda da raia, receber auxílio externo ou utilizar qualquer equipamento ou acessório que facilite a flutuação ou o deslocamento;

b) O descumprimento de qualquer das condições previstas na alínea anterior acarretará a imediata atribuição do conceito INAPTO;

c) Será permitido ao candidato tocar a borda oposta exclusivamente para realizar o impulso necessário ao retorno, quando o percurso exigir ida e volta para completar a distância regulamentar;

d) O candidato deverá concluir integralmente o percurso de 50 (cinquenta) metros dentro do tempo máximo estabelecido para obtenção do conceito APTO.

4.7 TESTE – FLUTUAÇÃO UTILITÁRIA DE SOBREVIVÊNCIA

4.7.1 Posição Inicial: O candidato deverá posicionar-se sentado na borda da piscina e, ao comando do avaliador, ingressará na água, posicionando-se adequadamente para o início da prova.

4.7.2 Execução: Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova. O candidato deverá permanecer flutuando em posição vertical, mantendo a cabeça acima do nível da água durante todo o período de execução do teste, com duração de 15 (quinze) minutos.

4.7.3 Observações:

a) Não será permitido ao candidato deslocar-se horizontalmente pela piscina;

b) Não será permitido assumir posição horizontal ou utilizar técnicas de flutuação incompatíveis com a posição vertical exigida para o teste;

c) Não será permitido manter o queixo abaixo da linha d'água;

d) Não será permitido segurar-se na borda da piscina, raias, cordas ou qualquer outro anteparo;

e) Não será permitido utilizar peças do uniforme ou qualquer outro artifício para aumentar a capacidade de flutuação (“fazer boia”);

f) O descumprimento de qualquer das condições previstas neste item acarretará a atribuição do conceito INAPTO.

4.7.4 Para este teste, o candidato deverá utilizar uniforme operacional completo, composto por camiseta, gandola operacional convencional, calça e coturno, sendo vedada a utilização de gandola do tipo Combat Shirt.

5 TABELAS DE ÍNDICES POR FAIXA ETÁRIA E SEXO

5.1 Corrida de 12 minutos – Masculino.

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	3200	3100	3000	2900	2800
9,5	3100	3000	2900	2800	2700
9,0	3000	2900	2800	2700	2600

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
8,5	2900	2800	2700	2600	2500
8,0	2800	2700	2600	2500	2400
7,5	2700	2600	2500	2400	2300
7,0	2600	2500	2400	2300	2200
6,5	2500	2400	2300	2200	2100
6,0	2400	2300	2200	2100	2000
5,5	2300	2200	2100	2000	1900
5,0	2200	2100	2000	1900	1800

5.2 Corrida de 12 minutos – Feminino.

Pontos	Até 30	31-35	36-40	41-45	46 anos ou mais
10,0	3000	2900	2800	2700	2600
9,5	2900	2800	2700	2600	2500
9,0	2800	2700	2600	2500	2400
8,5	2700	2600	2500	2400	2300
8,0	2600	2500	2400	2300	2200
7,5	2500	2400	2300	2200	2100
7,0	2400	2300	2200	2100	2000
6,5	2300	2200	2100	2000	1900
6,0	2200	2100	2000	1900	1800
5,5	2100	2000	1900	1800	1700
5,0	2000	1900	1800	1700	1600

5.3 Flexão de Braços na Barra Fixa – Masculino.

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	15	14	13	12	11
9,5	14	13	12	11	10
9,0	13	12	11	10	9
8,5	12	11	10	9	8
8,0	11	10	9	8	7
7,5	10	9	8	7	6
7,0	9	8	7	6	5
6,5	8	7	6	5	4
6,0	7	6	5	4	3
5,5	6	5	4	3	2
5,0	5	4	3	2	1

5.4 Isometria em Barra Fixa – Feminino

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	40s	38s	36s	34s	32s
9,5	38s	36s	34s	32s	30s
9,0	36s	34s	32s	30s	28s
8,5	34s	32s	30s	28s	26s
8,0	32s	30s	28s	26s	24s
7,5	30s	28s	26s	24s	22s
7,0	28s	26s	24s	22s	20s
6,5	26s	24s	22s	20s	18s
6,0	24s	22s	20s	18s	16s
5,5	22s	20s	18s	16s	14s
5,0	20s	18s	16s	14s	12s

5.5 Flexão de Braços no Solo – Masculino.

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	50	48	46	44	42
9,5	48	46	44	42	40
9,0	46	44	42	40	38
8,5	44	42	40	38	36
8,0	42	40	38	36	34
7,5	40	38	36	34	32
7,0	38	36	34	32	30
6,5	36	34	32	30	28
6,0	34	32	30	28	26
5,5	32	30	28	26	24
5,0	30	28	26	24	22

5.6 Flexão de Braços no Solo – Feminino.

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	40	38	36	34	32
9,5	38	36	34	32	30
9,0	36	34	32	30	28
8,5	34	32	30	28	26
8,0	32	30	28	26	24
7,5	30	28	26	24	22
7,0	28	26	24	22	20
6,5	26	24	22	20	18
6,0	24	22	20	18	16
5,5	22	20	18	16	14
5,0	20	18	16	14	12

5.7 Flexão Abdominal – Masculino

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	60	58	56	54	52
9,5	58	56	54	52	50
9,0	56	54	52	50	48
8,5	54	52	50	48	46
8,0	52	50	48	46	44
7,5	50	48	46	44	42
7,0	48	46	44	42	40
6,5	46	44	42	40	38
6,0	44	42	40	38	36
5,5	42	40	38	36	34
5,0	40	38	36	34	32

5.8 Flexão Abdominal – Feminino.

Pontos	Até 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 anos ou mais
10,0	50	48	46	44	42
9,5	48	46	44	42	40
9,0	46	44	42	40	38
8,5	44	42	40	38	36
8,0	42	40	38	36	34
7,5	40	38	36	34	32
7,0	38	36	34	32	30
6,5	36	34	32	30	28
6,0	34	32	30	28	26
5,5	32	30	28	26	24
5,0	30	28	26	24	22

5.7 Natação Utilitária – APTO/INAPTO.

TESTE	ÍNDICE EXIGIDO	RESULTADO
Natação Utilitária (50 metros)	Percorrer 50 (cinquenta) metros em até 4 (quatro) minutos, utilizando uniforme operacional completo (camiseta, gandola operacional convencional, calça e coturno), observadas as regras previstas neste Anexo.	APTO / INAPTO

5.8 Flutuação Utilitária de Sobrevivência – APTO/INAPTO.

TESTE	ÍNDICE EXIGIDO	RESULTADO
Flutuação Utilitária de Sobrevivência	Permanecer em flutuação vertical por 15 (quinze) minutos, mantendo a cabeça acima da linha d'água, utilizando uniforme operacional completo (camiseta, gandola operacional convencional, calça e coturno), observadas as regras previstas neste Anexo.	APTO / INAPTO

GLAUBER ILTON DE SOUSA SOUTO - CEL QOPM
Comandante-Geral da PMRO



Documento assinado eletronicamente por **Glauber Ilton de Sousa Souto, Comandante-Geral da PMRO**, em 11/06/2026, às 12:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017.](#)



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **72807510** e o código CRC **81D2923E**.