



**SECRETARIA DE SEGURANÇA, DEFESA E CIDADANIA  
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE RONDÔNIA  
COORDENADORIA DE RECURSOS HUMANOS**

**ANEXO II – DOS OBJETOS DA AVALIAÇÃO FÍSICA**

**Condições de execução:**

**1. Corrida de 12 minutos**

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr ou andar a distância máxima no tempo de 12 minutos, podendo haver ou não interrupções ou modificações do ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com as distâncias marcadas de 100 em 100 metros, sendo considerada como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo militar. O uniforme será o 5º A, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida.

**2. Flexão de Braços**

**a) Posição inicial**

Em terreno plano e liso, o militar deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

**b) Execução**

O militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços será opção do militar e não há limite de tempo. O uniforme será o 5º A.

**Observação:** As mulheres deverão realizar o exercício com os joelhos e pés apoiados no solo.

**3. Abdominal Supra**

**a) Posição inicial**

O militar deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

### **b) Execução**

O militar deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 5 minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar. O uniforme será o 5º A.

**Observação:** o avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício.

#### **1. Corrida de 12 minutos**

Idade	Masculino	Feminino
	Distância (metros)	Distância (metros)
34	2350	1700
35	2300	1650
36	2300	1650
37	2300	1650
38	2250	1650
39	2250	1600
40	2250	1600
41	2200	1600
42	2200	1600
43	2150	1550
44	2150	1550
45	2100	1550
46	2100	1550
47	2050	1500
48	2050	1500
49	2000	1500
50	1950	1500
51	1950	1450
52	1900	1450
53	1900	1450
54	1850	1450
55	1850	1400
56	1800	1400
57	1800	1400
58	1750	1350

#### **2. Flexão de braços**

Idade	Masculino	Feminino
	Repetições	Repetições
34	19	13
35	19	12

36	19	12
37	18	12
38	18	11
39	18	11
40	17	11
41	17	11
42	17	10
43	17	10
44	17	10
45	16	9
46	16	9
47	15	9
48	15	9
49	15	8
50	14	8
51	14	8
52	14	7
53	13	7
54	13	7
55	13	7
56	12	6
57	12	6
58	11	6

### 3. Abdominal supra

Idade	Masculino	Feminino
	Repetições	Repetições
34	33	24
35	31	24
36	31	23
37	30	23
38	30	22
39	30	22
40	29	21
41	29	21
42	29	20
43	28	19
44	27	19
45	27	18
46	27	18
47	26	17
48	26	17
49	25	16
50	25	16
51	24	15
52	24	15
53	23	14

<b>54</b>	22	13
<b>55</b>	21	13
<b>56</b>	20	12
<b>57</b>	19	12
<b>58</b>	18	11

**Referência:** PORTARIA Nº 032-EME, DE 31 DE MARÇO DE 2008. (Aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação).