

ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL  
DIVISÃO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

EDITAL Nº 002/2013

Concursos Públicos de Ingresso nas Carreiras de Escrivão de Polícia e de Inspetor de Polícia

O Diretor-Geral da Academia de Polícia Civil do Estado do Rio Grande do Sul, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo artigo 134, parágrafo único, da Constituição Estadual, torna público, para conhecimento dos interessados, que o Anexo 4 do Edital nº 001/2013, publicado no DOE de 23/05/2013, está sendo republicado em virtude de falha na formatação da publicação original.

ANEXO 4  
PROVA DE CAPACITAÇÃO FÍSICA

Composta de 04 (quatro) testes, conforme descritos a seguir:

1. Teste de Flexibilidade – Teste de Sentar e Alcançar (YMCA)

- O teste usa uma régua firmada no chão, colocando uma fita adesiva (30,5 centímetros) em ângulo reto à marca de 38,1cm sobre a régua.
- O candidato assume a posição sentada, com as pernas estendidas e afastadas lateralmente 30,5 cm, os calcanhares tocam a fita na marca de 38,1cm.
- O candidato flexiona vagarosamente o quadril à frente, com as mãos paralelas (uma sobre a outra) e tentando alcançar a maior distância possível ao longo da régua.
- O avaliador segurará os joelhos do candidato para que estes não flexionem. O candidato não pode inclinar-se com apenas uma das mãos.
- O escore obtido é o ponto mais distante na régua contatado pelas pontas dos dedos na melhor de três (3) tentativas.

Flexibilidade (em centímetros)		Pontos
Masculino	Feminino	
Menos de 25	Menos de 35	0,00 (Inapto e eliminado)
25 a 30	35 a 40	2,00
31 a 38	41 a 45	3,00
39 a 45	46 a 50	4,00
Mais de 45	Mais de 50	5,00

2. Teste de Abdominal (resistência muscular localizada):

- O candidato inicia o teste em decúbito dorsal (deitado de costas), com os joelhos flexionados formando um ângulo de menos de 90 graus, as plantas dos pés devem estar apoiadas no chão e afastadas no máximo 30 centímetros, as mãos devem estar posicionadas atrás da cabeça. O candidato executará a flexão máxima elevando o tronco, sem elevar o quadril, até os cotovelos tocarem os joelhos, retornando à posição inicial, antes de iniciar a próxima flexão;
- A contagem de cada execução se dará quando o candidato retornar a posição inicial, ou seja, as costas em contato com o solo;
- O candidato realizará o maior número de flexões abdominais corretamente em sessenta (60) segundos; caso o candidato não consiga encostar os cotovelos nos joelhos ou deixe de retornar a posição inicial, a execução será considerada incorreta, não sendo computado no seu desempenho;
- Os examinadores fixarão as pernas do candidato durante toda a execução do teste;
- A contagem do número de execuções corretas será realizada pelo examinador, e este avisará quando uma delas não estiver correta; o teste será realizado em uma única oportunidade, no tempo estipulado (60 segundos).
- A pontuação do teste será atribuída conforme a tabela abaixo:

Abdominal (em número de execuções)		Pontos
Masculino	Feminino	
Menos de 29	Menos de 21	0.00 (inapto e eliminado)
Entre 30 e 34	Entre 22 e 26	2.00
Entre 35 e 39	Entre 27 e 31	3.00
Entre 40 e 44	Entre 32 e 36	4.00
Mais de 45	Mais de 37	5.00

### 3- Teste de Preensão Manual com Dinamômetro

- a) Na posição inicial ortostática (de pé com os braços ao longo do corpo em extensão), o candidato executa a maior força de preensão no dinamômetro no tempo máximo de 3 (três segundos);
- b) A mão ou o dinamômetro não pode encostar em qualquer parte do corpo durante a execução do teste;
- c) O dinamômetro manual é ajustado de acordo com o tamanho da mão e testado duas vezes somente na mão dominante do candidato, sendo computado o maior valor;
- d) O instrumento possui uma escala avaliada em quilogramas força (Kgf);
- e) A pontuação do teste será atribuída conforme a tabela abaixo:

Preensão Manual (em Kgf)		Pontos
Masculino	Feminino	
Menos que 36	Menos que 21	0,00 (Inapto e eliminado)
36 a 39	21 a 23	2,00
40 a 50	24 a 30	3,00
51 a 59	31 a 39	4,00
Mais que 59	Mais que 39	5,00

### 4. Teste de Corrida (resistência cardiovascular ou cardiorespiratória):

- a) O início e o término do teste serão precedidos por um sinal sonoro emitido pelos examinadores;
- b) O candidato deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 12 (doze) minutos, podendo, durante este tempo, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando;
- c) Após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pelos examinadores;
- d) Não será permitido ao candidato, uma vez iniciado o teste, abandonar a pista ou deslocar-se no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, depois de finalizado os doze (12) minutos, antes de ser liberado pelos examinadores;
- e) Não será permitido ao candidato dar ou receber qualquer tipo de ajuda física durante a realização dos testes;
- f) O candidato terá uma única oportunidade de realizar o teste;
- g) A pontuação do teste será atribuída conforme a tabela abaixo:

Distância (em metros)		Pontos
Masculino	Feminino	
Até 2.299	Até 1.899	0.00 (inapto e eliminado)
Entre 2.300 e 2.399	Entre 1.900 e 1.999	2.00
Entre 2.400 e 2.499	Entre 2.000 e 2.099	3.00
Entre 2.500 e 2.599	Entre 2.100 e 2.199	4.00
Mais de 2.600	Mais de 2.200	5.00

Academia de Polícia Civil, Porto Alegre, 23 de maio de 2013.

Francisco José Salatino Tubelo,  
Delegado de Polícia,  
Diretor-Geral da ACADEPOL.

Luís Henrique Gasparetto,  
Delegado de Polícia,  
Diretor da DRS/ACADEPOL.