

ANEXO

I - Teste de Cooper

Execução: O policial, em uma única tentativa, terá o prazo de 12 minutos para percorrer a distância mínima exigida, em local previamente demarcado, podendo deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, sendo permitido, inclusive, parar e depois prosseguir. É vedado, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física ou, após o encerramento do teste, deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista.

Teste	Pontuação					Teste	Pontuação				
	Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos		Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos
Teste de Cooper Feminino (12min.)						Teste de Cooper Masculino (12min.)					
1100					10	1300					10
1200				10	20	1400					20
1300			10	20	30	1500				10	30
1400		10	20	30	40	1600				20	40
1500	10	20	30	40	50	1700			10	30	50
1600	20	30	40	50	60	1800		10	20	40	60
1700	30	40	50	60	70	1900		20	30	50	70
1800	40	50	60	70	80	2000	10	30	40	60	80
1900	50	60	70	80	90	2100	20	40	50	70	90
2000	60	70	80	90	100	2200	30	50	60	80	100
2100	70	80	90	100		2300	40	60	70	90	
2200	80	90	100			2400	50	70	80	100	
2300	90	100				2500	60	80	90		
2400	100					2600	70	90	100		
						2700	80	100			
						2800	90				
						2900	100				

Fonte: Pontuação baseada nos índices indicados por Cooper, 1992.

II - Teste de Abdominal

Execução: Em piso regular e uniforme, o policial deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, pernas flexionadas a 90° e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo; ao iniciar o exercício, o policial flexionará o tronco até tocar os joelhos com os cotovelos (sem perder o contato das mãos com o tórax) e retornará à posição inicial, de forma que a escápula encoste o solo, completando uma repetição. O policial realizará o máximo de repetições completas no tempo de dois minutos. É vedado, durante a realização do teste, receber qualquer tipo de ajuda física senão a aqui descrita nesta execução. O policial terá direito a uma segunda tentativa, com intervalo mínimo de 5 minutos após a primeira.

Teste	Pontuação				
	Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos
≤2					10
3-4					20
5-6					30
7-8				10	40
9-10				20	50
11-12				30	60
13-14			10	40	70
15-16			20	50	80
17-18		10	30	60	90
19-20		20	40	70	100
21-22		30	50	80	
23-24	10	40	60	90	
25-26	20	50	70	100	
27-28	30	60	80		
29-30	40	70	90		
31-32	50	80	100		
33-34	60	90			
35-36	70	100			
37-38	80				
39-40	90				
≥41	100				

Teste	Pontuação				
	Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos
≤12					10
13-14				10	20
15-16				20	30
17-18				30	40
18-19			10	40	50
20-21			20	50	60
22-23			30	60	70
24-25		10	40	70	80
26-27		20	50	80	90
28-29		30	60	90	100
30-31	10	40	70	100	
32-33	20	50	80		
34-35	30	60	90		
36-37	40	70	100		
38-39	50	80			
40-41	60	90			
42-43	70	100			
44-45	80				
46-47	90				
≥48	100				

Fonte: Pontuação baseada nos índices indicados por Pollock e Wilmore, 1993.

III - Teste de Flexão e Extensão de Cotovelos

Execução do Teste de Flexão e Extensão de Cotovelos no Solo Feminino: Ao início, a policial deverá estar em decúbito ventral, com os pés, joelhos e mãos (espalmadas) apoiados ao solo, cotovelos totalmente estendidos e corpo em diagonal reta com relação ao chão. Ao iniciar o exercício, a policial deverá flexionar os braços (cotovelos) até formar um ângulo menor do que 90 graus ao aproximar o tórax a 10 centímetros do solo e retornar à posição inicial com a extensão dos cotovelos, mantendo a coluna ereta durante a execução. A policial terá direito a uma segunda tentativa, com intervalo mínimo de 5 minutos após a primeira.

Execução do Teste de Flexão e Extensão de Cotovelos na Barra Fixa Masculino: Ao início do exercício, o policial deverá estar dependurado na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os cotovelos estendidos e o corpo na vertical, sem contato com o solo ou com as barras de sustentação lateral; o movimento inicial com a

flexão dos cotovelos 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). É vedado ao policial, durante a execução do exercício: tocar com o pé o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo; após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física; utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; apoiar o queixo na barra; realizar "pedalada" ou "chute". O policial terá direito a uma segunda tentativa, com intervalo mínimo de 5 minutos após a primeira.

Teste	Pontuação				
	Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos
Flexão e Extensão de Cotovelos no Solo Feminino					
1-2					10
3-4					20
5-6				10	30
7-8			10	20	40
9-10		10	20	30	50
11-12		20	30	40	60
13-14	10	30	40	50	70
15-16	20	40	50	60	80
17-18	30	50	60	70	90
19-20	40	60	70	80	100
21-22	50	70	80	90	
23-24	60	80	90	100	
25-26	70	90	100		
27-28	80	100			
29-30	90				
31-32	100				
≥33					

Fonte: Pontuação baseada nos índices indicados por Pollock e Wilmore, 1993 e pelo TAF da PMERJ no caso da barra fixa.

Teste	Pontuação				
	Até 20 anos	20 – 29 anos	30 – 39 anos	40 – 49 anos	Acima de 50 anos
Flexão e Extensão de Cotovelos na Barra Fixa Masculino					
1			10	30	40
2		10	20	40	50
3	10	20	30	50	60
4	20	30	40	60	70
5	30	40	50	70	80
6	40	50	60	80	90
7	50	60	70	90	100
8	60	70	80	100	
9	70	80	90		
10	80	90	100		
11	90	100			
12	100				