



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
QUARTEL DO COMANDO - GERAL

BOLETIM DO COMANDO - GERAL – SUPLEMENTO I

Órgão Oficial de publicação dos atos oficiais da Corporação conforme Lei n.º 190, de 04 de abril de 2014.

Nº 156

CAMPO GRANDE – MS- TERÇA - FEIRA, 21 DE AGOSTO DE 2018

06 PÁGINAS

PORTARIA Nº 042/PM-1/EMG/2018, DE 20 DE AGOSTO DE 2018.

Determina e regulamenta a aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) semestral, aos Policiais Militares, conforme preceitua o inciso VI do Art. 26 da Lei Complementar nº 053, de 30 Ago 90 (Estatuto da PMMS), e dá outras providências.

O COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL, no uso de suas atribuições legais e com base no inciso VIII, do Art. 10 da Lei Complementar nº 190, de 4 de abril de 2014.

R E S O L V E:

Art. 1º - Determinar às Diretorias, à Corregedoria, aos Grandes Comandos (CPM, CPAs, CPE, CPFron), Coordenadoria Militar, Policlínica, Grupo de Patrulhamento Aéreo (GPA) e à Ajudância-Geral, que nomeiem Comissão Permanente para aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) aos policiais militares lotados nas respectivas OPMs, até nível de Companhia Independente.

Art. 2º - Os policiais militares deverão ser submetidos, semestralmente, nos meses de maio/junho e novembro/dezembro, respectivamente, ao Teste de Aptidão Física - TAF, após avaliação e parecer médico favorável.

Art. 3º - Os policiais militares que não realizarem o TAF, em razão de gozo de afastamentos regulamentares previstos na Lei Complementar nº 053, de 30 de agosto de 1990, bem como em consequência de ocorrência que caracteriza “caso fortuito/força maior”, devidamente justificada, deverão ser convocados pela Comissão Permanente para realizá-lo, em até 30 (trinta) dias após o término do afastamento ou da cessação do fato impeditivo.

§ 1º - O prazo estabelecido no “caput” deste artigo poderá ser prorrogado dependendo do caso, ficando a cargo da Comissão Permanente deliberar.

§ 2º - O policial militar que não comparecer para o TAF nos dias, horários e local pré-determinados, caso não incorra em uma das previsões contidas no “caput” deste artigo, será considerado “AUSENTE”, perdendo o direito de realizar o TAF daquele semestre, sem prejuízo das sanções administrativas atinentes à falta.

§ 3º - O policial militar será considerado “INAPTO” quando:

a) não venha atingir a pontuação mínima exigida conforme consta dos anexos I, II e III, desta Portaria;

b) comparecer ao local, dia e horário agendados para a realização do TAF, mas se recusar em realizá-lo sem justificativa prevista nesta Portaria.

§ 4º - Nos casos em que o policial militar não venha realizar o TAF em virtude de dispensa médica, devidamente comprovada; ou por motivo de “caso fortuito/força maior” por um período de até 30 (trinta) dias, deverá constar o termo “NÃO AVALIADO” no “Parecer” da Ata de Conclusão do TAF, discriminando de forma sucinta o motivo que ensejou a não avaliação, o que lhe assegurará realizar o TAF tão logo cesse seu impedimento.

Art. 4º - O TAF terá validade pelo período de 06 (seis) meses ou até que o próximo teste seja aplicado, sendo vedado o reaproveitamento do resultado do TAF anterior, pois tem o objetivo de avaliar os níveis de aptidão física indispensáveis ao exercício continuado da atividade policial militar, bem como atenuar os efeitos do estresse a que os policiais militares são submetidos.

Parágrafo Único - Serão utilizados para a avaliação os protocolos previstos no Anexo I, II e III desta Portaria.

Art. 5º - Os resultados do Teste de Aptidão Física (Anexo IV) deverão ser publicados em Boletim do Comando-Geral da PMMS (BCG), em até 30 (trinta) dias após a data de sua execução, devendo ser informadas à DEIP, via e-mail, a data e numeração do BCG que constou a publicação.

Parágrafo Único - Não serão válidos, testes efetuados em meses diversos aos previstos nesta portaria ou em desacordo com as ressalvas estabelecidas.

Art. 6º - Ao policial militar que não conseguir a pontuação mínima no TAF caberá, por atribuição própria, zelar pela prática de atividades físicas aeróbicas e anaeróbicas, conforme ditames do Art. 26, inciso VI, da Lei Complementar 053/90.

Art. 7º - O policial militar considerado “INAPTO” ou “AUSENTE” no TAF semestral perderá o direito de frequentar os cursos e estágios divulgados pela PMMS, que disponham em sua grade curricular de disciplina que demande a prática de atividade ou esforço físico; salvo, se houver, a previsão em edital de processo seletivo que possibilite, ainda que em grau de recurso, a realização de Teste de Aptidão Física.

Art. 8º - A policial militar gestante não poderá fazer o TAF, salvo se tiver parecer médico favorável, sendo de sua inteira responsabilidade a comunicação prévia de sua condição à administração para que se evitem riscos à sua vida e sua integridade física.

§ 1º - Será assegurado à policial gestante o direito de realizar o TAF após o período de licença maternidade, para os fins previstos nesta Portaria.

§ 2º - A policial militar lactante que regressar do período pós-licença maternidade, em qualquer circunstância, deverá apresentar a liberação médica para o treinamento físico, devendo ser explicitada a existência ou não de contraindicações absolutas e ou relativas à realização do TAF.

Art. 9º - A critério de conveniência e oportunidade, cada OPM poderá instituir um quadro de trabalho semanal (QTS) contendo a previsão do treinamento físico militar, o qual será aplicado a todo efetivo por meio de, no mínimo, duas seções de treinamento físico durante a semana, intercalando os dias das atividades físicas, se for necessário, de forma que todos participem da prática de atividade física e obtenham condicionamento físico necessário ao bem-estar próprio, bem como para o melhor desempenho da atividade policial militar.

Art. 10 - Esta Portaria não isenta o policial militar de ser submetido a qualquer outro Teste de Aptidão Física em que haja previsão editalícia em razão de exigência para ingresso/frequência em quaisquer cursos e ou estágios, dentro ou fora da Corporação.

Art. 11 - Excepcionalmente, para fins de cumprimento de requisito para frequência em curso, quando o policial militar não for submetido ao TAF SEMESTRAL, por motivo de restrição médica, em sua unidade de origem, poderá o Diretor de Ensino, Instrução e Pesquisa autorizar a aplicação do TAF em data oportuna, a realizar-se por comissão do Centro de Ensino, Formação e Aperfeiçoamento de Praças, após análise do caso específico.

Parágrafo Único - Caberá à Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa – DEIP atuar como última instância recursal administrativa.

Art. 12 - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 13. – Revogam-se a Portaria nº 018/2015-DEIP, de 1º de dezembro de 2015, publicada no Suplemento IX, do Boletim do Comando-Geral nº 222, de 02 de dezembro de 2015 e a Portaria nº 026/PM-1/EMG/PMMS, de 30 de outubro de 2017, publicada no Boletim do Comando-Geral nº 205, de 06 de novembro de 2017, p.3.

Quartel do Comando-Geral em Campo Grande, 20 de agosto de 2018.

WALDIR RIBEIRO ACOSTA - Coronel PM
Comandante-Geral da PMMS
Matr. 38837021

ANEXO I
(PORTARIA Nº 042/PM-1/EMG/2018, DE 20 DE AGOSTO DE 2018)
REGRAS GERAIS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

T A F	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO
<p>Flexão de membros superiores na barra fixa (Exercícios na Barra)</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Flexão de membros superiores com apoio no solo (Exercícios de Apoio)</p>	<p>Realizar flexão de membros superiores na barra partindo da posição inicial com empunhadura direta pronação (dorso das mãos voltadas para o rosto), braços estendidos. Executar o maior número de repetições de forma ininterrupta.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Realizar flexões sucessivas de membros superiores, posição inicial com apoio de frente sobre o solo (braços estendidos), contando-se como válidas aquelas em que o tronco não tocar o solo. Os cotovelos deverão atingir ou ultrapassar a linha das costas. Executar o maior número de repetições de forma ininterrupta.</p>
<p>Abdominais <i>Carl-up</i></p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Abdominais remador</p>	<p>Realizar o exercício do abdominal <i>Carl-up</i> partindo da posição inicial deitado em decúbito dorsal (costas no solo), braços cruzados no peito, mãos apoiadas nos ombros, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e fixados em ponto de apoio (podendo ser uma barra, ou mesmo, o apoio do próprio contador ou outra pessoa), calcanhares próximos aos glúteos. Executar flexão abdominal, promovendo a retirada das escápulas do solo, até que ocorra o contato dos cotovelos com os joelhos ou quadríceps, em seguida retorna a posição inicial até que toque ao solo pelo menos com a metade superior das escápulas. Executar o maior número de repetições de forma ininterrupta.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Realizar o exercício do abdominal tipo remador partindo da posição inicial deitado em decúbito dorsal (de costas), membros superiores estendidos no prolongamento da linha da cabeça e membros inferiores totalmente estendidos, com os calcanhares unidos e tocando no solo; executa-se o exercício partindo da posição inicial com a realização de sucessivas e ininterruptas flexões e extensões abdominais; no momento máximo do exercício, os membros superiores deverão estar completamente estendidos e paralelos ao solo e os cotovelos alinhados com os joelhos; as plantas dos pés deverão estar em contato com o solo e os calcanhares próximo aos glúteos (posição sentada); após retornar à posição inicial.</p>
Corrida de 12 Minutos	<p>Percorrer a maior distância no tempo de 12 minutos, podendo correr ou andar. A distância percorrida será traduzido em pontos, dentro de sua faixa etária.</p>
<p>REGRAS GERAIS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todas as provas serão realizadas no mesmo dia e obedecerão aos índices estabelecidos nos protocolos Masculino e Feminino, conforme as tabelas 1 e 2 deste anexo. 2. O exercício de flexão de braço deverá ser realizado em quatro apoios no solo para o sexo masculino e até seis apoios no solo para o sexo feminino. 3. O policial militar poderá fazer a opção pela realização do exercício abdominal tipo remador ou do tipo <i>Carl-up</i>. 4. O policial militar que contar 36 ou mais anos de idade, terá direito de opção entre fazer flexão de braço sobre o solo ou na barra. 5. Será considerado APTO o candidato que ao final dos testes obtiver MÉDIA aritmética nas provas igual ou superior a 7,00 (sete). 6. O Policial Militar que zerar qualquer uma das provas será considerado INAPTO. 7. Na prova de corrida 12 minutos, para fins de pontuação, a cada 10 metros percorridos equivalerão a 0,10 pontos. 	

ANEXO II
(PORTARIA N° 042/PM-1/EMG/2018, DE 20 DE AGOSTO DE 2018)

TABELA 1 – PROTOCOLO MASCULINO

Correr 12 min	Exercícios de Apoio	Exercícios na Barra	Abdominal <i>Carl-Up</i>	Abdominal remador	Faixa etária						
					Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	Acima de 51
Metros	Repetições	Repetições	Repetições	Repetições							
1.000	-	-	01	01	-	-	-	-	-	-	1,00
1.100	-	-	02	02	-	-	-	-	-	-	1,50
1.200	-	-	03	03	-	-	-	-	-	1,00	2,00
1.250	-	-	04	04	-	-	-	-	-	1,50	2,50
1.300	-	-	05	05	-	-	-	-	-	2,00	3,00
1.350	-	-	06	06	-	-	-	-	-	2,50	3,50
1.400	-	-	07	07	-	-	-	-	1,00	3,00	4,00
1.450	-	-	08	08	-	-	-	-	1,50	3,50	4,50
1.500	1	-	09	09	-	-	-	1,00	2,00	4,00	5,00
1.550	2	-	10	10	-	-	-	1,50	2,50	4,50	5,50
1.600	3	-	11	11	-	-	-	2,00	3,00	5,00	6,00
1.650	4	-	12	12	-	-	-	2,50	3,50	5,50	6,50
1.700	5	-	13	13	-	-	1,00	3,00	4,00	6,00	7,00
1.750	6	-	14	14	-	-	1,50	3,50	4,50	6,50	7,50
1.800	7	-	15	15	-	1,00	2,00	4,00	5,00	7,00	8,00
1.850	8	-	16	16	-	1,50	2,50	4,50	5,50	7,50	8,50
1.900	9	-	17	17	1,00	2,00	3,00	5,00	6,00	8,00	9,00
1.950	10	-	18	18	1,50	2,50	3,50	5,50	6,50	8,50	9,50
2.000	11	1	19	19	2,00	3,00	4,00	6,00	7,00	9,00	10,00
2.050	12	1	20	20	2,50	3,50	4,50	6,50	7,50	9,50	-
2.100	13	1	22	22	3,00	4,00	5,00	7,00	8,00	10,00	-
2.150	14	1	24	24	3,50	4,50	5,50	7,50	8,50	-	-
2.200	15	1	26	26	4,00	5,00	6,00	8,00	9,00	-	-
2.250	16	1	28	28	4,50	5,50	6,50	8,50	9,50	-	-
2.300	17	2	31	31	5,00	6,00	7,00	9,00	10,00	-	-
2.350	18	3	33	33	5,50	6,50	7,50	9,50	-	-	-
2.400	19	4	35	35	6,00	7,00	8,00	10,00	-	-	-
2.450	20	5	37	37	6,50	7,50	8,50	-	-	-	-
2.500	21	6	39	39	7,00	8,00	9,00	-	-	-	-
2.550	22	7	41	41	7,50	8,50	9,50	-	-	-	-
2.600	23	8	43	43	8,00	9,00	10,00	-	-	-	-
2.650	24	9	45	45	8,50	9,50	-	-	-	-	-
2.700	26	10	47	47	9,00	10,00	-	-	-	-	-
2.750	27	11	48	48	9,50	-	-	-	-	-	-
2.800	28	12	49	49	10,00	-	-	-	-	-	-

ANEXO III
(PORTARIA Nº 042/PM-1/EMG/2018, DE 20 DE AGOSTO DE 2018)

TABELA 2 – PROTOCOLO FEMININO

Correr 12 min	Apoio de Braços	Abdominal <i>Carl-Up</i>	Abdominal remador	Faixa etária						
				Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	Acima de 51
Metros	Repetições	Repetições	Repetições							
700	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1,00
750	-	3	3	-	-	-	-	-	-	1,50
800	-	4	4	-	-	-	-	-	1,00	2,00
850	-	5	5	-	-	-	-	-	1,50	2,50
900	-	6	6	-	-	-	-	-	2,00	3,00
950	-	7	7	-	-	-	-	-	2,50	3,50
1.000	-	8	8	-	-	-	-	1,00	3,00	4,00
1.050	1	9	9	-	-	-	-	1,50	3,50	4,50
1.100	2	10	10	-	-	-	1,00	2,00	4,00	5,00
1.150	3	11	11	-	-	-	1,50	2,50	4,50	5,50
1.200	4	12	12	-	-	1,00	2,00	3,00	5,00	6,00
1.250	5	13	13	-	1,00	1,50	2,50	3,50	5,50	6,50
1.300	6	14	14	1,00	1,50	2,00	3,00	4,00	6,00	7,00
1.350	7	15	15	1,50	2,00	2,50	3,50	4,50	6,50	7,50
1.400	8	16	16	2,00	2,50	3,00	4,00	5,00	7,00	8,00
1.450	9	17	17	2,50	3,00	3,50	4,50	5,50	7,50	8,50
1.500	10	18	18	3,00	3,50	4,00	5,00	6,00	8,00	9,00
1.550	11	19	19	3,50	4,00	4,50	5,50	6,50	8,50	9,50
1.600	12	20	20	4,00	4,50	5,00	6,00	7,00	9,00	10,00
1.650	13	21	21	4,50	5,00	5,50	6,50	7,50	9,50	-
1.700	14	22	22	5,00	5,50	6,00	7,00	8,00	10,00	-
1.750	15	23	23	5,50	6,00	6,50	7,50	8,50	-	-
1.800	16	24	24	6,00	6,50	7,00	8,00	9,00	-	-
1.850	17	25	25	6,50	7,00	7,50	8,50	9,50	-	-
1.900	18	26	26	7,00	7,50	8,00	9,00	10,00	-	-
1.950	19	28	28	7,50	8,00	8,50	9,50	-	-	-
2.000	20	30	30	8,00	8,50	9,00	10,00	-	-	-
2.050	21	34	34	8,50	9,00	9,50	-	-	-	-
2.100	22	36	36	9,00	9,50	10,00	-	-	-	-
2.150	23	37	37	9,50	10,00	-	-	-	-	-
2.200	24	38	38	10,00	-	-	-	-	-	-

ANEXO IV

ATA DE CONCLUSÃO DO TAF - (° SEMESTRE/20)

1. Informações

Unidade:

Membros da comissão:

Data de aplicação do TAF:

Local:

2. Resultado

Posto / Grad. / Nome	Matrícula	Idade (anos)	Exercícios										Total pontos	Parecer
			Flexão na Barra		Flexão de Braço sobre o solo		Abdominal Carl-up		Abdominal remador		Corrida (12 minutos)			
			Nº Repetições	Pontos	Nº Repetições	Pontos	Nº Repetições	Pontos	Nº Repetições	Pontos	Percurso	Pontos		

Parecer:

Até 6,9 pontos INAPTO

De 7,0 a 10,0 pontos APTO

Homologo
____/____/____

(Autoridade Nomeante)

_____, MS, ____ de _____ de 20__.

Presidente

Membro

Membro