

19. O candidato que for considerado INAPTO em qualquer uma das etapas ou exames estará definitivamente excluído do concurso público.

20. Não se concederá revisão ou vistas de provas em quaisquer das etapas do concurso público.

21. Não haverá repetição de provas/exames em nenhuma das etapas do concurso, exceto nos casos previstos especificamente no próprio edital do concurso.

22. O candidato que desrespeitar quaisquer das pessoas integrantes da aplicação de prova, ou, durante esta, portar-se de modo inconveniente, será eliminado do concurso, sem prejuízo das sanções penais e civis.

23. Toda menção a horário neste Edital e em outro ato dele decorrente terá como referência o horário oficial de Brasília.

24. Será designada pelo Comandante Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo a Comissão responsável pelo Concurso Público, bem como as bancas examinadoras de cada Etapa, constante no Capítulo IV.

25. O presidente do Concurso Público é o Diretor de Pessoal, cuja sede funcional encontra-se localizada na Avenida Cruzeiro do Sul, 260 - Canindê - São Paulo - SP, CEP 03033-020.

26. O Concurso Público terá validade de 90 (noventa) dias, a contar da data de sua homologação e poderá, a critério da Administração, ser prorrogado por igual período.

27. A Polícia Militar do Estado de São Paulo e a Fundação VUNESP se eximem das despesas decorrentes e estadias dos candidatos para comparecimento a qualquer fase deste concurso público e/ou documentos e objetos esquecidos ou danificados no local ou sala de provas.

28. As vagas decorrentes de desligamento previsto no subitem 2.1. do Capítulo XVII serão preenchidas por candidatos aprovados e não classificados, dentro do número de vagas fixadas.

29. A convocação para o preenchimento das vagas decorrentes previstas no item anterior, somente poderá ocorrer até o trigésimo primeiro dia, a contar de 07 de fevereiro de 2012, data prevista para a apresentação dos aprovados e classificados, a ser publicada no D.O.E. e obedecida a ordem de classificação final, ficando expressamente proibido, após esse dia, qualquer tipo de convocação para aqueles que não tiverem obtido classificação, dentro do número de vagas fixadas.

30. Os casos não previstos serão analisados e decididos pela Comissão do concurso.

31. A legislação com vigência após a data de publicação deste Edital, bem como alterações em dispositivos constitucionais, legais e normativos a elas posteriores não serão objeto de avaliação nas provas do concurso público.

32. O curso funcionará na Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB), em regime de internato, nos termos da Diretriz Geral de Ensino (D-5-PM) e do Regimento Interno da Academia de Polícia Militar do Barro Branco (RIAPMBB).

33. E, para que ninguém possa alegar desconhecimento, é expedido o presente Edital.

ANEXO A
MODELO DE DECLARAÇÃO PARA CANDIDATO DESEMPREGADO

D E C L A R A Ç Ã O
Eu, _____, RG nº _____, CPF nº _____, DECLARO, sob pena das sanções cabíveis, para fins de concessão de redução de pagamento do valor da taxa de inscrição, prevista na Lei nº 12.782/07 e no Edital de Abertura de Inscrições nº DP-002/321/11 para o cargo de Aluno-Oficial PM da Polícia Militar do Estado de São Paulo, que me encontro na condição de desempregado.

_____, de _____ de _____ de 2011.

assinatura do candidato

ANEXO B
PROGRAMA DE MATÉRIAS
CIÊNCIAS HUMANAS
História
O programa, com tópicos diferenciados, objetiva proporcionar ao candidato oportunidade para: expressar o seu entendimento da História, concebida como processo; manifestar a sua compreensão e interpretação das fases de transição desse processo; revelar sua capacidade de explorar a dimensão múltipla, mais global e menos factual, das transformações históricas relevantes. Deseja-se questões com foco na atualidade e de caráter multidisciplinar, em especial com Filosofia, Sociologia e Geografia.

1. MUNDO MODERNO.

- 1.1. A Renascença: a Reforma e a Contra-Reforma.
 - 1.2. A expansão marítimo-comercial e o processo de colonização da América, África e Ásia.
 - 1.3. Formação e evolução das monarquias nacionais; as revoluções burguesas do século XVII; Iluminismo e Despotismo.
 - 1.4. A política econômica mercantilista; a crise do sistema colonial e a independência no continente americano.
2. MUNDO CONTEMPORÂNEO.
- 2.1. A Revolução Francesa; o período napoleônico; os movimentos de independência das Colônias Latino-Americanas; o ideal europeu de unificação nacional.
 - 2.2. A Revolução Industrial; a expansão e o universo capitalista; o apogeu da hegemonia europeia.
 - 2.3. A corrida imperialista; a Primeira Guerra Mundial; a Revolução Russa de 1917 e a formação da URSS.
 - 2.4. O período Entre-Guerras; as democracias liberais e os regimes totalitários.
 - 2.5. A Segunda Guerra Mundial; a descolonização afro-asiática; a Guerra Fria; a estrutura de espolição da América Latina.
 - 2.6. A fase do Pós-Guerra; os oprimidos do Terceiro Mundo; as grandes linhas do desenvolvimento científico e tecnológico do século XX.
 - 2.7. O petróleo, o Oriente Médio e as lutas religiosas.

3. BRASIL COLÔNIA.

- 3.1. A expansão marítima portuguesa e o descobrimento do Brasil; o reconhecimento geográfico e a exploração do pau-brasil; a ameaça externa e os primórdios da colonização.
- 3.2. A organização político-administrativa; a expansão territorial; os tratados de limites.
- 3.3. A agricultura de exportação como solução; a presença holandesa; a interiorização da colonização; a mineração e a economia colonial.
- 3.4. A sociedade colonial; os indígenas e a reação à conquista; as lutas dos negros; os movimentos nativistas.
- 3.5. A arte e a literatura da fase colonial; a ação missionária e a educação.

4. BRASIL IMPÉRIO.

- 4.1. A crise do antigo sistema colonial e o processo de emancipação política do Brasil; o reconhecimento internacional.
 - 4.2. O processo político no Primeiro Reinado; as rebeliões provinciais; a abdicação de D. Pedro I.
 - 4.3. O centralismo político e os conflitos sociais do Período Regencial; a evolução político-administrativa do Segundo Reinado; a política externa e os conflitos latino-americanos do século XIX.
 - 4.4. A sociedade brasileira da fase imperial, o surto do café, as transformações econômicas, a imigração, a abolição da escravidão, as questões religiosas e militar.
 - 4.5. As manifestações culturais; as ciências, as artes e a literatura no período imperial.
5. BRASIL REPÚBLICA.
- 5.1. A crise do sistema monárquico imperial e a solução republicana; a Constituição de 1891.
 - 5.2. A Primeira República (1889-1930) e sua evolução político-administrativa; as dissidências oligárquicas e a Revolução de 1930; a vida econômica e os movimentos sociais no campo e nas cidades.

5.3. A Segunda República e sua trajetória político-institucional; do Estado Novo ao golpe militar de 1964; a curta experiência parlamentarista; as Constituições de 1946, 1967 e 1988.

5.4. As transformações socioeconômicas ao longo dos cem anos de vida republicana; o café e o processo de industrialização; as crises e as lutas operárias; o processo de internacionalização da economia brasileira e o endividamento externo.

5.5. Aspectos do desenvolvimento cultural e científico do Brasil no século XX.

5.6. A globalização e as questões ambientais.

6. ANTIGUIDADE.

- 6.1. Os povos do Oriente Próximo e suas organizações políticas.
- 6.2. As cidades-estados da Grécia.
- 6.3. Formação, desenvolvimento e declínio do Império Romano do Ocidente.
- 6.4. A vida socioeconômica e religiosa dos mesopotâmicos, egípcios, fenícios e hebreus.
- 6.5. O legado cultural dos gregos e dos romanos.
- 6.6. MUNDO MEDIEVAL.
- 6.7. Formação e desenvolvimento do sistema feudal.
- 6.8. A organização política feudal; os reinos cristãos da Península Ibérica.
- 6.9. O crescimento comercial-urbano e a desagregação do feudalismo.
- 6.10. A Civilização Muçulmana.
- 6.11. O legado cultural do Mundo Medieval.
- 6.12. A Civilização Bizantina.

Filosofia

A prova de Filosofia visa identificar os candidatos com capacidade para debater, tomando uma posição e defendendo-a argumentativamente, assim como articular conhecimentos filosóficos e diferentes conteúdos nas diversas produções culturais. Visa, também, distinguir entre os candidatos o conhecimento integrado, construído ao longo dos ensinamentos Fundamental e Médio, bem como sua criatividade, raciocínio, capacidade de generalização, enfim, autonomia intelectual. Deseja-se questões com foco na atualidade e de caráter multidisciplinar, em especial com História, Sociologia e Geografia.

1. INTRODUÇÃO À FILOSOFIA:

- 1.1. História da Filosofia: instrumentos de pesquisa.
- 1.2. Introdução à Filosofia da Ciência.
- 1.3. Introdução à Filosofia da Cultura.
- 1.4. Introdução à Filosofia da Arte.
- 1.5. O intelecto: empirismo e criticismo.
- 1.6. Democracia e justiça.
- 1.7. Os direitos humanos.
2. FILOSOFIA E EDUCAÇÃO:
- 2.1. O eu racional: introdução ao sujeito ético.
- 2.2. Introdução à bioética.
- 2.3. A técnica.
3. IMPORTÂNCIA DA FILOSOFIA PARA A CIDADANIA:
- 3.1. O homem como um ser da natureza.
- 3.2. A concepção platônica da desigualdade.
- 3.3. A desigualdade segundo Rousseau.

Sociologia

A prova de Sociologia visa identificar os candidatos com capacidade para debater, tomando uma posição e defendendo-a argumentativamente, assim como articular conhecimentos de sociologia e diferentes conteúdos nas diversas produções culturais. Visa, também, distinguir entre os candidatos o conhecimento integrado, construído ao longo dos ensinamentos Fundamental e Médio, bem como sua criatividade, raciocínio, capacidade de generalização, enfim, autonomia intelectual. Deseja-se questões com foco na atualidade e de caráter multidisciplinar, em especial com História, Filosofia e Geografia.

1. O ALUNO NA SOCIEDADE E A SOCIOLOGIA.

- 1.1. Como pensar diferentes realidades.
- 1.2. O homem como ser social.
2. O QUE PERMITE AO ALUNO VIVER EM SOCIEDADE?
- 2.1. A inserção em grupos sociais: família, escola, vizinhança, trabalho.
- 2.2. Relações e interações sociais.
- 2.3. Socialização.
3. O QUE NOS UNE COMO HUMANOS? O QUE NOS DIFERENCIA?

- 3.1. O que nos diferencia como humanos.
- 3.2. Conteúdos simbólicos da vida humana: cultura.
- 3.3. Características da cultura.
- 3.4. A humanidade na diferença.
4. O QUE NOS DESIGUALA COMO HUMANOS?
- 4.1. Etnias.
- 4.2. Classes sociais.
- 4.3. Gênero.
- 4.4. Geração.
5. DE ONDE VEM A DIVERSIDADE SOCIAL BRASILEIRA?
- 5.1. A população brasileira: diversidade nacional e regional.
- 5.2. O estrangeiro do ponto de vista sociológico.
- 5.3. A formação da diversidade:
- 5.3.1. Migração, emigração e imigração.
- 5.3.2. Aculturação e assimilação.

6. QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO NA VIDA SOCIAL BRASILEIRA?

- 6.1. O trabalho como mediação.
- 6.2. Divisão social do trabalho:
- 6.2.1. Divisão sexual e etária do trabalho.
- 6.2.2. Divisão manufatureira do trabalho.
- 6.3. Processo de trabalho e relações de trabalho.
- 6.4. Transformações no mundo do trabalho.
- 6.5. Emprego e desemprego na atualidade.
7. O ALUNO EM MEIO AOS SIGNIFICADOS DA VIOLÊNCIA NO BRASIL.

- 7.1. Violências simbólicas, físicas e psicológicas.
- 7.2. Diferentes formas de violência: doméstica, sexual e na escola.
- 7.3. Razões para a violência.
8. O QUE É CIDADANIA?
- 8.1. O significado de ser cidadão ontem e hoje.
- 8.2. Direitos civis, direitos políticos, direitos sociais e direitos humanos.
- 8.3. A Constituição Brasileira e a Constituição Paulista.
- 8.4. A expansão da cidadania para grupos especiais:
- 8.4.1. Crianças e adolescentes, idosos e mulheres.
9. QUAL É A ORGANIZAÇÃO POLÍTICA DO ESTADO BRASILEIRO?
- 9.1. Estado e governo.
- 9.2. Sistemas de governo.
- 9.3. Organização dos poderes: Executivo, Legislativo e Judiciário.
10. O QUE É NÃO-CIDADANIA?
- 10.1. Desumanização e coisificação do outro.
- 10.2. Reprodução da violência e da desigualdade social.

Geografia
A prova de Geografia visa identificar candidatos que dominem conhecimentos e habilidades relativas à orientação, localização e representação espacial, conhecimentos considerados imprescindíveis à leitura crítica do mundo em que vivemos; que compreendam que o espaço se produz a partir de relações sociais que determinam como a natureza é apropriada por meio do trabalho; que sociedades desiguais produzem espaços desiguais que interagem, portanto, a análise da realidade imediata pressupõe entendimento de relações mais amplas, norteadas pela compreensão do processo histórico; que a natureza, enquanto recurso e restrição, deve ser entendida também nos seus mecanismos próprios, considerando-se o seu caráter integrado e dinâmico. Deseja-se questões com foco na atualidade e de caráter multidisciplinar, em especial com História, Filosofia e Sociologia.

1. A RELAÇÃO SOCIEDADE-NATUREZA.

- 1.1. Os mecanismos da natureza.
- 1.2. Os recursos naturais e a sobrevivência do homem.
- 1.2.1. As desigualdades na distribuição e na apropriação dos recursos naturais no mundo.
- 1.2.2. O uso dos recursos naturais e a preservação do meio ambiente.
2. ESTRUTURAÇÃO ECONÔMICA, SOCIAL E POLÍTICA DO ESPAÇO MUNDIAL.
- 2.1. Capitalismo, industrialização e transnacionalização do capital.
- 2.1.1. Economias industriais e não industriais: articulação e desigualdades.
- 2.1.2. As transformações na relação cidade-campo.
- 2.2. Industrialização e desenvolvimento tecnológico: dominação/subordinação político-econômica.
- 2.3. O papel do Estado e as organizações político-econômicas na produção do espaço.
- 2.4. Fundamentos econômicos, sociais e políticos da mobilidade espacial e do crescimento demográfico.
- 2.5. A divisão internacional e territorial do trabalho.
- 2.6. O fim da Guerra Fria. A desagregação da URSS. A nova ordem econômica mundial.
3. O PROCESSO DE OCUPAÇÃO E PRODUÇÃO DO ESPAÇO BRASILEIRO.
- 3.1. A formação territorial do Brasil e sua relação com a natureza.
- 3.2. O processo de industrialização brasileira e a internacionalização do capital.
- 3.2.1. Urbanização, metropolização e qualidade de vida.
- 3.2.2. Estrutura e produção agrária e impactos ambientais.
- 3.2.3. População: crescimento, estrutura e migrações, condições de vida e de trabalho.
- 3.3. O papel do Estado e as políticas territoriais.
- 3.4. A regionalização do Brasil: desenvolvimento desigual e combinado.

MATEMÁTICA

A prova de Matemática visa identificar os candidatos o conhecimento integrado, construído ao longo dos ensinamentos Fundamental e Médio, bem como sua criatividade, raciocínio lógico, capacidade de generalização, interpretação de gráficos e dados estatísticos, enfim, autonomia intelectual. Portanto, as questões de Matemática deverão ser elaboradas de modo a evitar a memorização e cálculos excessivos, privilegiando o raciocínio. Deseja-se, na medida do possível, questões contextualizadas e que privilegiem o universo de atividades do Oficial da Polícia Militar.

1. CONJUNTOS NUMÉRICOS.

- 1.1. Números naturais e números inteiros: indução finita, divisibilidade, máximo divisor comum e mínimo múltiplo comum, decomposição em fatores primos.
- 1.2. Números racionais e noção elementar de números reais: operações e propriedades, ordem, valor absoluto, desigualdades.
- 1.3. Números complexos: representação e operações nas formas algébrica e trigonométrica, raízes da unidade.
- 1.4. Sequências: noção de sequência, progressões aritmética e geométrica, noção de limite de uma sequência, soma da série geométrica, representação decimal de um número real.
- 1.5. Grandezas direta e inversamente proporcionais.
- 1.6. Porcentagem; juros simples e compostos.

2. POLINÔMIOS.

- 2.1. Polinômios: conceito, grau e propriedades fundamentais.
- 2.2. Operações com polinômios, divisão de um polinômio por um binômio da forma x-a, divisão de um polinômio por outro polinômio de grau menor ou igual.
3. EQUAÇÕES ALGÉBRICAS.
- 3.1. Equações algébricas: definição, conceito de raiz, multiplicidade de raízes, enunciado do Teorema Fundamental da Álgebra.

- 3.2. Relações entre coeficientes e raízes. Pesquisa de raízes múltiplas. Raízes: racionais, reais e complexas.

4. ANÁLISE COMBINATÓRIA E PROBABILIDADE.

- 4.1. Princípio fundamental de contagem.
- 4.2. Arranjos, permutações e combinações simples.
- 4.3. Binômio de Newton.
- 4.4. Eventos. Conjunto universo. Conceituação de probabilidade.
- 4.5. Eventos mutuamente exclusivos. Probabilidade da união e da interseção de dois ou mais eventos.
- 4.6. Probabilidade condicional. Eventos independentes.
5. NOÇÕES BÁSICAS DE ESTATÍSTICA
- 5.1. Representação gráfica (barras, segmentos, setores, histogramas).
- 5.2. Medidas de tendência central (média, mediana e moda).

6. MATRIZES, DETERMINANTES E SISTEMAS LINEARES.

- 6.1. Matrizes: operações, matriz inversa.
- 6.2. Sistemas lineares. Matriz associada a um sistema. Resolução e discussão de um sistema linear.
- 6.3. Determinante de uma matriz quadrada: propriedades e aplicações, regras de Cramer.
7. GEOMETRIA ANALÍTICA.

- 7.1. Coordenadas cartesianas na reta e no plano. Distância entre dois pontos.
- 7.2. Equação da reta: formas reduzida, geral e segmentária; coeficiente angular. Interseção de retas, retas paralelas e perpendiculares. Feixe de retas. Distância de um ponto a uma reta. Área de um triângulo.

- 7.3. Equação da circunferência; tangentes a uma circunferência; interseção de uma reta a uma circunferência.
- 7.4. Elipse, hipérbole e parábola: equações reduzidas.

8. FUNÇÕES.

- 8.1. Gráficos de funções injetoras, sobrejetoras e bijetoras; função composta; função inversa.
- 8.2. Função e função quadrática.
- 8.3. Função exponencial e função logarítmica. Teoria dos logaritmos; uso de logaritmos em cálculos.
- 8.4. Equações e inequações: lineares, quadráticas, exponenciais e logarítmicas.
9. TRIGONOMETRIA.
- 9.1. Arcos e ângulos: medidas, relações entre arcos.
- 9.2. Razões trigonométricas: Cálculo dos valores em /6, /4 e /3.
- 9.3. Resolução de triângulos retângulos.
- 9.4. Resolução de triângulos quaisquer: lei dos senos e lei dos cossenos.
- 9.5. Funções trigonométricas: periodicidade, gráficos, simetrias.

- 9.6. Fórmulas de adição, subtração, duplicação e bissecção de arcos. Transformações de somas de funções trigonométricas em produtos.
- 9.7. Equações e inequações trigonométricas.
10. GEOMETRIA PLANA.

- 10.1. Figuras geométricas simples: reta, semirreta, segmento, ângulo plano, polígonos planos, circunferência e círculo.
- 10.2. Congruência de figuras planas.
- 10.3. Semelhança de triângulos.
- 10.4. Relações métricas nos triângulos, polígonos regulares e círculos.
- 10.5. Áreas de polígonos, círculos, coroa e sector circular.
11. GEOMETRIA ESPACIAL.
- 11.1. Retas e planos no espaço. Paralelismo e perpendicularismo.
- 11.2. Ângulos diedros e ângulos polidédricos. Poliedros: poliedros regulares.
- 11.3. Prismas, pirâmides e respectivos troncos. Cálculo de áreas e volumes.
- 11.4. Cilindro, cone e esfera: cálculo de áreas e volumes.

LINGUAGENS E CÓDIGOS

Língua Portuguesa

A Prova de Língua Portuguesa, constituída de questões objetivas e de uma proposta de redação, terá por objetivo avaliar o desempenho do candidato na recepção e produção de textos em Língua Portuguesa escrita, culta, contemporânea.

1. QUESTÕES

As questões deverão avaliar o desempenho do candidato na recepção de textos escritos, considerando-se indispensável:

- 1.1. a compreensão das ideias fundamentais e do modo como se relacionam no texto;
- 1.2. a percepção de relações entre palavras na frase e entre orações, no período;
- 1.3. a análise e a interpretação do texto segundo o gênero em que se inscreve (poesia, ficção, crônica, texto jornalístico, texto teatral, canção popular, charge, tira, etc.);
- 1.4. a detecção de características e pormenores que identifiquem o texto dentro de um estilo de época;
- 1.5. a identificação de relações que um texto estabelece com outro ou outros;
- 1.6. o reconhecimento de relações entre o texto e a realidade cultural em que foi produzido.

2. LITERATURA

Os textos ou fragmentos de textos que servirão de base às questões de literatura serão extraídos dos obras de escritores representativos dos diferentes períodos das literaturas portuguesa e brasileira.

- 2.1. Literatura Brasileira, desde as origens até a atualidade.
- 2.2. Literatura Portuguesa, das origens ao primeiro modernismo.

Língua Inglesa e Língua Espanhola

Serão apresentados textos autênticos selecionados de livros, jornais ou revistas, para avaliar o domínio de vocabulário, compreensão das ideias expostas e a correspondência de sentido com a Língua Portuguesa.

O desempenho adequado na compreensão de textos exige o conhecimento básico dos seguintes tópicos gramaticais:

1. Estrutura dos sintagmas nominal, adjetival e adverbial.
2. O verbo e o sintagma verbal: tempo, aspecto e modo; voz; modais.
3. A estrutura de frases simples e complexa: coordenação e subordinação; orações reduzidas.
4. Conectivos.

Serão, ainda, apresentadas oportunidades de interação comunicativa.

Redação

A redação, de gênero dissertativo, deverá desenvolver o tema proposto e apresentar as propriedades de coesão, coerência e progressão temática. O tema deverá ser apresentado com textos, charges ou imagens que contribuam para reflexão e desenvolvimento da redação pelo aluno. O tema selecionado deverá ser compatível com o contexto de atividades desenvolvidas na vida profissional de um Oficial da Polícia Militar.

ANEXO C

PROVA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Orientações gerais, tipos de provas, avaliação (para ambos os sexos):

- Provas de condicionamento físico geral:
Avaliação de membros superiores:
- prova de flexão de membros superiores por meio do teste dinâmico de barra para homens;
- teste de flexão e extensão de membros superiores, com apoio de frente sobre o solo, em decúbito ventral, apoiando os joelhos, inclusive, sobre o banco suco, para mulheres;
Abdominal, em decúbito dorsal (tipo remador), para ambos os sexos;

Corrida de 50 metros, para ambos os sexos;
Corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.
Prova de habilidade específica, de caráter eliminatório, composta por uma prova de natação.

TABELA I - Homens

TABELA II - Mulheres

Pontuação (interpolação de pontos):
Corrida de 50 m: 01 (um) ponto, a cada vinte e cinco milésimos de segundo (0,025), em relação à tabela;
Abdominal: 05 (cinco) pontos, por movimento completo intermediário, em relação à tabela;
Corrida em 12 minutos: 01 (um) ponto para cada 10 (dez) metros percorridos, em relação à tabela;
Teste de flexão e extensão de membros superiores: contar-se-ão 05 (cinco) pontos por movimento completo intermediário, em relação à tabela, quando os membros superiores estiverem totalmente estendidos.

Orientações e instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

Teste dinâmico de barra - somente masculino:
A barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão, com os cotovelos em extensão, não tenha contato com os pés no solo;
A posição da pegada é prona e correspondente à distância biacromial;

Após assumir esta posição, o avaliado deverá elevar seu corpo até que o queixo passe acima do nível da barra e então retornará seu corpo à posição inicial;

O movimento é repetido tantas vezes quanto for possível, sem limite de tempo;

Será contado o número de movimentos completados corretamente;

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

Não será permitido repouso entre um movimento e outro (a extensão deve ser dinâmica);

O queixo deve ultrapassar o nível da barra antes de iniciar o movimento de extensão dos cotovelos;

Movimento de quadril ou pernas não será permitido, seja como auxílio, seja como tentativa de extensão da coluna cervical.

Apoio de frente no solo, sobre o banco (flexão e extensão dos braços em decúbito ventral) só feminino:

A avaliada deverá apoiar as mãos no solo;

Os membros superiores deverão estar totalmente estendidos e os indicadores, paralelos, voltados para frente;

Os joelhos apoiados, próximos à borda do banco suco de aproximadamente 36 (trinta e seis) cm de altura;

Uma vez tomada essa posição transversal ao banco, a avaliada deverá flexionar os braços (cotovelos) até atingir uma angulação mínima de 90° (noventa graus) e estendê-los, repetidamente, sendo, entretanto, permitido o repouso entre os movimentos;

Deverá o candidato então retornar à posição inicial;

O objetivo do teste é de execução do maior número de repetições corretas em 60 (sessenta) segundos;

As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados;

Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão;

A avaliada, durante a execução dos movimentos, deverá permanecer com a coluna ereta e os joelhos estendidos;

A movimentação de quadril ou pernas, fora dos padrões estabelecidos anteriormente, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará;

Uma linha, a 10 (dez) centímetros da borda do banco suco, será marcada em toda a extensão de seu comprimento, que delimitará a área em que deverão estar apoiados os joelhos da avaliada.

Teste abdominal (remador):

O avaliado deverá colocar-se em decúbito dorsal, com o corpo completamente estendido, tendo os braços no prolongamento do corpo;