

ANEXO I

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAL

FICHA DE AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA (MASCULINO)

Nome	Inscrição
Número de identidade	Data de nascimento
Cargo	Número de seqüência
Sexo	Local de prova

1 - Teste em Barra Fixa

Número de flexões	1ª tentativa	2ª tentativa
0 a 1	<input type="radio"/>	0,0 (eliminado)
2	<input type="radio"/>	2,0 pontos
3	<input type="radio"/>	3,0 pontos
4	<input type="radio"/>	4,0 pontos
Igual ou superior a 5	<input type="radio"/>	5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora

2 - Teste de Impulsão Horizontal

Distância alcançada	1.ª tentativa	2.ª tentativa
	Metros	Metros
Abaixo de 1,70 m	<input type="radio"/>	0,0 (eliminado)
1,70 m	<input type="radio"/>	2,0 pontos
1,71 a 1,80 m	<input type="radio"/>	3,0 pontos
1,81 a 1,90 m	<input type="radio"/>	4,0 pontos
1,91 a 2,00 m	<input type="radio"/>	5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora

ATENÇÃO

- Desistência
 Interrupção por contusão

Observações:

Assinatura do Presidente da banca

3 - Teste de Corrida de 12 (doze) Minutos

Distância percorrida

Abaixo de 2000 m	<input type="radio"/>	0,0 (eliminado)
2.000 m	<input type="radio"/>	2,0 pontos
2.001 a 2.200 m	<input type="radio"/>	3,0 pontos
2.201 a 2.400 m	<input type="radio"/>	4,0 pontos
2.401 a 2.600 m	<input type="radio"/>	5,0 pontos

Voltas feitas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + (Metros)

X = + = (Metros)

Nº de voltas Subtotal Metros percorridos Total

Assinatura da banca examinadora

4 - Teste de Natação

Tempo	1.ª tentativa	2.ª tentativa
	segundos	segundos
Acima de 56 s	<input type="radio"/>	0,0 (eliminado)
56 s	<input type="radio"/>	2,0 pontos
54/55 s	<input type="radio"/>	3,0 pontos
52/53 s	<input type="radio"/>	4,0 pontos
50/51 s	<input type="radio"/>	5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora

ANEXO II

**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA
DEPARTAMENTO DE POLÍCIA FEDERAL
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAL**

FICHA DE AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA (FEMININO)

Nome	Inscrição
Número de identidade	Data de nascimento
Cargo	Número de seqüência
Sexo	Local de prova

1 - Teste em Barra Fixa

Tempo em suspensão	<input type="text"/>	1. ^a tentativa	<input type="text"/>	2. ^a tentativa	
		0 Flexão	<input type="radio"/>	0,0 (eliminado)	
		1 Flexão	<input type="radio"/>	2,0 pontos	
		10 a 14 s	<input type="radio"/>	3,0 pontos	
		15 a 19 s	<input type="radio"/>	4,0 pontos	
		Igual ou superior a 20 s	<input type="radio"/>	5,0 pontos	

Assinatura da banca examinadora

2 - Teste de Impulsão Horizontal

	1. ^a tentativa	2. ^a tentativa
Distância alcançada	<input type="text"/> , <input type="text"/> Metros	<input type="text"/> , <input type="text"/> Metros
	Abaixo de 1,30 m	<input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
	1,30 m	<input type="radio"/> 2,0 pontos
	1,31 a 1,40 m	<input type="radio"/> 3,0 pontos
	1,41 a 1,50 m	<input type="radio"/> 4,0 pontos
	1,51 a 1,60 m	<input type="radio"/> 5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora

ATENÇÃO

- Desistência
- Interrupção por contusão

Observações:

Assinatura do Presidente da banca

3 - Teste de Corrida de 12 (doze) Minutos

Distância percorrida	
Abaixo de 1600 m	<input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
1.600 m	<input type="radio"/> 2,0 pontos
1.601 a 1.800 m	<input type="radio"/> 3,0 pontos
1.801 a 2.000 m	<input type="radio"/> 4,0 pontos
2.001 a 2.200 m	<input type="radio"/> 5,0 pontos

Voltas feitas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+	<input type="text"/>	(Metros)
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----------------------	----------

<input type="text"/>	X	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	(Metros)
Nº de voltas				Subtotal		Metros percorridos		Total	

Assinatura da banca examinadora

4 - Teste de Natação

Tempo	1. ^a tentativa	2. ^a tentativa
	<input type="text"/> , <input type="text"/> segundos	<input type="text"/> , <input type="text"/> segundos
	Acima de 64 s	<input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
	64 s	<input type="radio"/> 2,0 pontos
	62/63 s	<input type="radio"/> 3,0 pontos
	60/61 s	<input type="radio"/> 4,0 pontos
	58/59 s	<input type="radio"/> 5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora