

# 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	1ª tentativa	2ª tentativa
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 Nataçãõ

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

Assinatura da banca examinadora

### 2 - Teste de Impulsão Horizontal

	1. <sup>a</sup> tentativa	2. <sup>a</sup> tentativa
Distância alcançada	<input type="text"/> , <input type="text"/> Metros	<input type="text"/> , <input type="text"/> Metros
	<b>Abaixo de 1,30 m</b>	<input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
	<b>1,30 m</b>	<input type="radio"/> 2,0 pontos
	<b>1,31 a 1,40 m</b>	<input type="radio"/> 3,0 pontos
	<b>1,41 a 1,50 m</b>	<input type="radio"/> 4,0 pontos
	<b>1,51 a 1,60 m</b>	<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	
	<b>Abaixo de 1600 m</b> <input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
	<b>1.600 m</b> <input type="radio"/> 2,0 pontos
	<b>1.601 a 1.800 m</b> <input type="radio"/> 3,0 pontos
	<b>1.801 a 2.000 m</b> <input type="radio"/> 4,0 pontos
	<b>2.001 a 2.200 m</b> <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. <sup>a</sup> tentativa	2. <sup>a</sup> tentativa
	<input type="text"/> , <input type="text"/> segundos	<input type="text"/> , <input type="text"/> segundos
	<b>Acima de 64 s</b>	<input type="radio"/> 0,0 (eliminado)
	<b>64 s</b>	<input type="radio"/> 2,0 pontos
	<b>62/63 s</b>	<input type="radio"/> 3,0 pontos
	<b>60/61 s</b>	<input type="radio"/> 4,0 pontos
	<b>58/59 s</b>	<input type="radio"/> 5,0 pontos

Assinatura da banca examinadora