

PORTARIA Nº 136/2020/GAB/SESP, DE 14 DE JULHO DE 2020.

Regula a aplicação da Avaliação de Desempenho Físico (ADF), no âmbito do Grupo Especial de Segurança de Fronteira (GEFRON) e dá outras providências.

O SECRETÁRIO DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA/MT, no uso das atribuições que lhe confere o art. 71, da Constituição Estadual.

CONSIDERANDO o Decreto nº 3.994, de 13 de março de 2002, que dispõe sobre a criação do Grupo Especial de Fronteira - GEFRON e, dá outras providências;

CONSIDERANDO que o GEFRON realiza operações policiais na faixa de fronteira, a qual exige dos operadores de fronteira atuação em alto nível de preparo e saúde física para o enfrentamento aos crimes transnacionais.

RESOLVE:

Art. 1º Instituir no âmbito do Grupo Especial de Segurança de Fronteira, a AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO FÍSICO (ADF).

§1º A avaliação de desempenho físico será realizada anualmente conforme cronograma definido pelo Coordenador do GEFRON, sendo de obrigatória realização a todos os agentes de segurança pública lotados no Grupo.

§2º Para a aplicação da ADF devem ser nomeadas comissões específicas.

§3º Ao findar a aplicação da ADF, as comissões nomeadas devem elaborar Atas registrando todos os resultados, e publicá-las no Boletim Geral da Instituição.

Art. 2º Será considerado apto na ADF o agente de segurança pública que atingir a pontuação mínima de 12 pontos somando-se o seu desempenho em cada exercício realizado.

§ 1º Os agentes que não alcançarem o índice mínimo exigido serão submetidos a um programa de treinamento específico monitorado por profissionais de educação física dentro dos critérios estipulados pelo Coordenador do Gefron.

§ 2º Caso em que o agente de segurança pública que não alcance o índice mínimo exigido, por duas vezes consecutivas, o coordenador do GEFRON poderá avaliar de forma sumária a sua permanência ou não permanência no Grupo, sob o viés da manutenção da integridade operacional do Grupo.

Art. 3º Somente serão submetidos à ADF os agentes de segurança pública aptos em avaliação médica, o qual deverá ser comprovado através de atestado médico.

Art. 4º Nos casos de incapacidade física parcial temporária para realização da ADF, comprovada por laudo médico, o índice mínimo exigido será proporcional a quantidade dos exercícios realizados pelo agente, em conformidade com a quantidade total dos exercícios propostos, desde que não esteja incapacitado de realizar mais de 01 (um) exercício.

Art. 5º Nos casos de incapacidade física parcial temporária para realização da ADF, comprovada por laudo médico, que incapacita o agente de realizar mais de um dos exercícios propostos, este ficará suspenso da ADF do referido ano.

Parágrafo único. Caso o agente de segurança pública do Gefron que permaneça incapacitado fisicamente por pelo menos duas ADF consecutivas, o Coordenador poderá avaliar a sua permanência ou não permanência no Grupo.

Art. 6º A Avaliação de Desempenho Físico no âmbito do GEFRON será composta por cinco testes, a saber:

- a) corrida de 12 minutos;
- b) flexão/sustentação na barra fixa;
- c) flexão de braço;
- d) abdominal remador;
- e) natação.

Art. 7º A corrida de 12 minutos replica o método de Cooper (adaptado) e avalia a resistência aeróbica necessária ao agente de segurança pública do GEFRON durante caminhadas e corridas no dia a dia.

Art. 8º As provas de flexão/sustentação na barra fixa, flexão de braços e abdominal remador, envolvem valências físicas funcionais como

potência muscular, flexibilidade e coordenação motora.

§1º A flexão/sustentação na barra fixa envolve força de braço para superação de obstáculos verticais.

§2º A flexão de braços avalia a força de sustentação do corpo no plano horizontal e o emprego de força muscular dos membros superiores em situações adversas.

§3º O abdominal remador enfoca na resistência abdominal e flexibilidade, funcionalidades úteis nas entradas e saídas rápida do interior de viaturas, dentre outras atividades conexas.

Art. 9 A natação envolve a capacidade de sobrevivência em meio líquido.

Art. 10 Nos testes, as exigências de desempenho respeitam as diferenças biológicas entre os sexos masculinos e femininos.

§1º Quanto ao sexo feminino, as pontuações nos testes de corrida e abdominal são diferenciadas em função da distância percorrida e repetições realizadas, respectivamente. Na barra fixa as agentes de segurança pública serão avaliadas pela força durante a sustentação do corpo com o queixo acima da barra por um período de tempo computado em segundos. Na flexão de braço, apoiarão os joelhos sobre o solo durante a execução. Na natação não constam diferenças entre os gêneros, pois ocorre equilíbrio entre valências, uma vez que os homens tendem a maior força muscular, mas as mulheres tendem a maior flutuação em meio líquido devido à composição corporal.

§2º Não existe diferenciação de faixa etária, devido a necessidade de homogeneidade do efetivo em tela.

Art. 11 Salvo as exceções dos art. 4 e 5 desta portaria, é obrigatória a execução de todos os exercícios previstos, devendo o agente avaliado, independente do sexo, alcançar no mínimo 12 (doze) pontos na somatória geral das provas, não podendo zerar em nenhum dos exercícios propostos.

§1º O agente de segurança pública que zerar em qualquer dos exercícios, será considerado inapto na ADF.

Art. 12 A conceituação quanto ao nível de desempenho físico do policial militar é atribuída conforme a soma dos pontos ao final dos 05 (cinco) exercícios realizados, sendo conceituados conforme tabela abaixo:

Conceituação	Pontuação
Alto nível	20 a 25
Acima da média	16 a 19
Médio nível	12 a 15

Abaixo da Média (Inapto) Abaixo de 12

Art. 13 Os testes serão separados em dois grupos de exercícios, a serem realizados em dois dias consecutivos:

I - Primeiro grupo: flexão/sustentação na barra fixa e corrida de 12 (doze) minutos;

II - Segundo grupo: flexão de braço, abdominal remador e natação.

Parágrafo único. Os exercícios de cada grupo não podem ser alterados, sendo flexível somente qual o grupo de exercícios será realizado no primeiro dia da ADF e qual será no segundo dia.

Art. 14 Esta Portaria entrará em vigor a na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário. Registre-se, publique-se, cumpra-se.

Cuiabá-MT, 14 de julho de 2020

Alexandre Bustamante dos Santos

Secretário de Estado de Segurança Pública-MT

Original assinado

ANEXO I

1º Grupo

FLEXÃO/SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA

(Uniforme: TFM do GEFRON)

1 - A preparação e a execução do Teste de Flexão na Barra Fixa para o sexo Masculino consistirá de:

a) Posição Inicial: O avaliado deverá debruçar-se na barra com pegada em pronação (dorso das mãos voltado para o avaliado), mantendo braços estendidos e, quando autorizado, deverá iniciar a execução.

b) Execução: Iniciar o movimento com a flexão do braço até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim, considerando um movimento completo (uma flexão). O movimento só se completa com a total extensão dos braços. A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado no desempenho do avaliado, como também não será computado a execução que o candidato aproveitar do impulso ao sair do solo para executar a primeira repetição.

c) Será interrompida a contagem quando o avaliado durante a realização do Teste de Flexão na Barra Fixa: 1) Tocar com o(s) pé(s) o solo ou nas laterais após início das execuções (é permitido a flexão de perna(s) para evitar o toque ao solo); 2) Receber qualquer tipo de ajuda física; 3) Utilizar qualquer artifício para proteção das mãos (exceto para cobrir ferimentos); 4) Apoiar o queixo na barra.

2 - A preparação e a execução do Teste de Sustentação na Barra fixa para o sexo Feminino consistirá de: a) Posição inicial: A avaliada deverá debruçar-se na Barra Fixa com pegada em pronação (dorso das mãos voltado para a avaliada), mantendo os braços flexionados e o queixo ultrapassando a linha horizontal da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição; b) Execução: Após a tomada da posição inicial pela avaliada, o avaliador da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a avaliada permanecer na posição até a ordem do avaliador para descer, que será dada quando expirar o tempo do índice mínimo exigido. c) Será interrompida a contagem quando a avaliada durante a realização do Teste em Barra Fixa: 1) Receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada da posição inicial; 2) Utilizar qualquer artifício para proteção das mãos (exceto para cobrir ferimentos); 3) Ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, antes do término do tempo mínimo. 4) Apoiar o queixo na barra.

## CORRIDA DE 12 MINUTOS

(Uniforme: TFM do GEFRON)

A preparação e a execução do Teste de Corrida de 12 (doze) minutos, para os avaliados de ambos os sexos consistirá de:

a) Posição Inicial: em pé, parado e atrás da linha de partida demarcada no solo;

b) Execução: ao sinal sonoro, o(a) avaliado(a) deverá percorrer a distância mínima exigida, no tempo máximo de 12 (doze) minutos. O(a) avaliado(a), durante os 12 (doze) minutos, poderá deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir. O início e o término do teste serão determinados pelo coordenador do teste por meio de sinal sonoro.

c) Será eliminado o(a) avaliado(a), quando da realização do teste de corrida:

1) depois de iniciado o teste abandonar a pista sem a autorização do avaliador;

2) deslocar-se no sentido progressivo ou regressivo após findos os 12 (doze) minutos, sem a autorização do avaliador;

3) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc.).

2º Grupo

## FLEXÃO DE BRAÇO

(Uniforme: TFM do GEFRON)

Da preparação e execução do Teste de Flexão de Braço: 1 - A preparação e a execução do Teste de flexão de braço para os avaliados do sexo MASCULINO consistirão de: a) Posição inicial: o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial (largura que compreende a distância entre os ombros esquerdo e direito), pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. b) Execução: À voz de comando "Iniciar o Teste", o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição, o corpo deve permanecer ereto durante o teste. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério do avaliado. c) Não será permitido ao avaliado, quando da realização do teste de flexão de braço manter contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento.

2 - A preparação e a execução do Teste de flexão de braço para os avaliados do sexo FEMININO consistirão de: a) Posição inicial: a avaliada se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial (largura que compreende a distância entre os ombros esquerdo e direito), pernas estendidas e unidas e joelhos apoiados sobre solo. b) Execução: À voz de comando "Iniciar o teste", a

avaliada flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avaliada deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. c) Não será permitido a avaliada, quando da realização do teste de flexão de braço manter contato dos quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento.

#### ABDOMINAL REMADOR

(Uniforme: TFM do GEFRON)

Da preparação e execução do Teste de Abdominal Remador: 1 - A preparação e a execução do Teste de Abdominal Remador, para os avaliados de ambos os sexos consistirá de: a) Posição inicial: O(a) avaliado(a) partirá da posição de decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, baixados ao solo. b) Execução: Ao comando de "Iniciar", o(a) avaliado(a) flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente paralelos ao solo de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida ou ultrapasse, com a linha dos joelhos. As repetições deverão ser executadas sem interrupções. Não serão computadas as repetições com execuções incorretas, como a não extensão total das pernas e braços, apoiar as mãos nas pernas, o não alinhamento dos cotovelos com os joelhos no momento da flexão do tronco. c) Não será permitido ao(a) avaliado(a), quando da realização do teste de abdominal remador, receber qualquer tipo de ajuda física ou qualquer outro artifício para seu auxílio no teste.

#### NATAÇÃO

Uniforme: Operacional do Gefron (Coturno, calça e camisa tática)

Da preparação e execução do Teste de Natação: 1 - A preparação e a execução do Teste de Natação, para os avaliados de ambos os sexos consistirá de: a) Posição inicial: Ao comando "em posição", o(a) avaliado(a) deverá posicionar-se em pé, fora da piscina, ou dentro, junto à parede, podendo esta ser utilizada para impulsão inicial. b) Execução: Ao sinal, o candidato deverá nadar de forma livre, o percurso em uma piscina de 25 (vinte e cinco) ou 50 (cinquenta) metros, sem tempo fixado e em ritmo individual, objetivando atingir os índices almejados, conforme tabela já exposta. Na virada, será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede. A chegada será quando o(a) avaliado(a) tocar com qualquer parte do corpo a borda ou linha de chegada. c) Será interrompido a aferição caso o(a) avaliado(a), quando da realização do Teste de Natação: 1) Tocar com os pés o fundo da piscina estando com a cabeça fora d'água; 2) Utilizar-se das bordas ou raias para apoiar ou impulsionar, com exceção nas "viradas"; 3) Utilizar de qualquer meio que auxilie na propulsão ou flutuação, tais como: nadadeira, palmar, entre outros; 4) Na virada parar na borda da piscina com intenção de descansar; 5) Dar e receber qualquer ajuda física.

#### ANEXO II

Quadro resumo dos exercícios

Pontos	Sexo	Corrida de 12 minutos	Barra fixa	Abdominal Remador	Flexão de braço	Natação
12" minutos	Sem tempo	Sem tempo	Sem tempo	Sem tempo		
5,0	masculino	3.200	15	84	48	200m
	feminino	2.800	21"	72		
4,0	masculino	2.900	12	70	40	175m
	feminino	2.500	17"	60		
3,0	masculino	2.600	09	56	32	150m
	feminino	2.200	13"	48		
2,0	masculino	2.300	06	42	24	125m
	feminino	1.900	08"	36		

1,0	masculino	2.000	03	28	16	100m
feminino	1.600	04"	24			

---

Superintendência da Imprensa Oficial do Estado de Mato Grosso  
Rua Júlio Domingos de Campos - Centro Político Administrativo | CEP 78050-970 | Cuiabá, MT

Código de autenticação: 0bec36e1

Consulte a autenticidade do código acima em [https://iomat.mt.gov.br/legislacao/diario\\_oficial/consultar](https://iomat.mt.gov.br/legislacao/diario_oficial/consultar)