

ACADEMIA DE POLÍCIA CIVIL
DIVISÃO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

EDITAL Nº 030/2013

CONCURSOS PÚBLICOS PARA INGRESSO NAS CARREIRAS DE
ESCRIVÃO DE POLÍCIA E DE INSPETOR DE POLÍCIA
RETIFICAÇÃO DO ANEXO 4, ITEM 1, DO EDITAL Nº 004/2013
PROVA DE CAPACITAÇÃO FÍSICA

O Diretor da Academia de Polícia Civil do Estado do Rio Grande do Sul torna público, por este Edital, o que segue:

1. O item 1. do ANEXO 4 do Edital nº 004/2013 - TESTE DE FLEXIBILIDADE – TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR, passa a ter a seguinte redação, considerando a utilização do aparelho banco de Wells.
 - a) O instrumento de medida é constituído de um aparelho em formato de caixa ou triângulo (banco de Wells), tendo a parte superior plana uma tábua de madeira fixada à caixa, com 56,5 cm de comprimento, na qual é fixada uma escala graduada de 1 em 1cm, sendo que o valor 23 coincide com a linha onde o candidato acomoda seus pés.
 - b) O candidato deverá estar descalço e assumir uma posição sentada de frente para o aparelho, com os pés embaixo da caixa, joelhos completamente estendidos e com os pés encostados contra a caixa.
 - c) O avaliador deverá apoiar os joelhos do avaliado na tentativa de assegurar que os mesmos permaneçam estendidos durante o movimento.
 - d) Os braços deverão estar estendidos sobre a superfície da caixa com as mãos colocadas uma sobre a outra.
 - e) Para a realização do teste, o candidato, com as palmas das mãos voltadas para baixo e em contato com a caixa, deverá estender-se à frente, flexionando vagarosamente o quadril, ao longo da escala de medida, procurando alcançar a maior distância possível, realizando o movimento de modo lento e sem solavancos.
 - f) Devem ser realizadas três tentativas sendo que para cada uma delas a distância deverá ser mantida por aproximadamente um segundo, sendo considerado o melhor valor alcançado (Pollock – 1986).
 - g) O escore final é o ponto mais distante na régua na qual o candidato conseguiu alcançar com as pontas dos dedos.

Flexibilidade (em centímetros)		Pontos
Masculino	Feminino	
Menos de 25	Menos de 28	0,00 (Inapto)
25 a 29	28 a 32	2,00
30 a 33	33 a 36	3,00
34 a 39	37 a 40	4,00
Mais de 39	Mais de 40	5,00

Fitness an Lifestyle in Canada, Fitness an Lifestyle Research Institute, 1983,
Fitness and Amateur Sports, Ottawa, Canada. (1986).

Academia de Polícia Civil, Porto Alegre, 15 de outubro de 2013.

Francisco José Salatino Tubelo,
Delegado de Polícia,
Diretor-Geral da ACADEPOL.

Luís Henrique M. Gasparetto,
Delegado de Polícia,
Diretor da DRS/ACADEPOL.