



**ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE OPERAÇÕES DE FRONTEIRA - DOF**

**EDITAL Nº 002/CEPFRON/DOF/2022 - INSTRUÇÕES REGULADORAS –
VIII CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM POLICIAMENTO DE FRONTEIRAS -
CEPFRON**

CONSIDERANDO que o Curso de Especialização em Policiamento de Fronteiras (CEPFRON) possui o objetivo de especializar policiais lotados nas Unidades Operacionais de Fronteira que atuam no policiamento ostensivo preventivo voltado ao enfrentamento dos crimes transfronteiriços e as circunstâncias que os envolvem.

CONSIDERANDO que a necessidade de abranger policiais do sexo feminino, tendo esses protocolos de aplicação de testes físicos condizentes com o seu sexo, em virtude de suas especificidades fisiológicas e físicas.

O Diretor do VIII CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM POLICIAMENTO DE FRONTEIRAS (CEPFRON), no uso de suas atribuições torna público as seguintes retificações, referentes ao Edital nº 001/CEPFRON/DOF/2022 - Instruções Reguladoras – VIII Curso de Especialização em Policiamento de Fronteiras – CEPFRON, publicado no Suplemento ao BCG nº 103, de 06 de junho de 2022

1. TERCEIRA ETAPA –TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA (THE)

1.1 Fica revogado o item 7.2 do Edital nº 001/CEPFRON/DOF/2022 - Instruções Reguladoras – VIII Curso de Especialização em Policiamento de Fronteiras – CEPFRON, que possui os seguintes dizeres: “Em virtude das particularidades do curso não haverá distinção entre sexo feminino/masculino para os testes de habilidades específica.”

2. TABELA DO TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA (THE)

2.1 O Apêndice “A” do Edital nº 001/CEPFRON/DOF/2022 - Instruções Reguladoras – VIII Curso de Especialização em Policiamento de Fronteiras – CEPFRON passa a vigorar com as seguintes alterações, no que tange ao exercício de **Flexão de Braços no Solo** e **Tabela de Conversão de Pontos**:

FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO

a. Posição inicial

Em terreno plano a/o avaliada/o deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco **com os punhos cerrados** ou com os dedos apontados para frente e os polegares alinhados aos ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem afastadas de acordo com a distância entre os ombros, podendo haver pequena amplitude no afastamento. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os cotovelos fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

O exercício de flexão de braço deverá ser realizado em quatro apoios no solo para o sexo masculino e até seis apoios no solo para o sexo feminino.

b. Execução

A/O avaliada/o deverá descer o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE OPERAÇÕES DE FRONTEIRA - DOF

(a parte frontal) encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

Cada avaliada/o deverá executar um número máximo de flexões sucessivas de braços. O ritmo das flexões de braços será opção da/o avaliada/o, podendo interromper o movimento somente na posição de braços estendidos, não havendo limite de tempo.

Será contado um movimento completo toda vez que a/o avaliada/o voltar à posição inicial.

Observações:

Pontuação conforme tabela prevista no presente documento.

7. Tabela de conversão de pontos:

TABELA DE PONTUAÇÃO – TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA								
Pontos	Corrida 5KM		Abdominal		Flexão na barra fixa		Flexão de braço (solo)	
	masc	Fem	masc	Fem	Masc	Fem	Masc	fem
60	30'	30'	36	36	06	03	30	30
62	29'30"	29'30"	37	37	07	04	31	31
64	29'	29'	38	38	08	05	32	32
66	28'30"	28'30"	39	39	09	06	33	33
68	28'	28'	40	40	10	07	34	34
70	27'30"	27'30"	41	41	11	08	35	35
72	27'	27'	42	42	-	-	36	36
74	26'30"	26'30"	43	43	-	-	37	37
76	26'	26'	44	44	12	09	38	38
78	25'30"	25'30"	45	45	13	10	39	39
80	25'	25'	46	46	14	11	40	40
82	24'30"	24'30"	47	47	-	-	41	41
84	24'	24'	48	48	-	-	42	42
86	23'30"	23'30"	49	49	-	-	43	43
88	23'	23'	50	50	15	12	44	44
90	22'30"	22'30"	51	51	16	13	45	45
82	22'	22'	52	52	17	14	46	46
94	21'30"	21'30"	53	53	18	15	47	47
96	21'	21'	54	54	19	16	48	48
100	20'30"	20'30"	55	55	20	17	49	49

Dourados - MS, 16 de junho de 2022.

Wagner Ferreira da Silva – Coronel QOPM
Diretor do DOF/SEJUSP/MS
Mat. 114227021