



EDITAL Nº 001/CEPFRON/DOF/2026

INSTRUÇÕES REGULADORAS – XI CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM POLICIAMENTO DE FRONTEIRAS (XI CEPFRON 2026)

O Diretor do Departamento de Operações de Fronteira - DOF, no uso de suas atribuições legais, torna público as instruções reguladoras para a seleção e matrícula no **XI CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM POLICIAMENTO DE FRONTEIRAS - XI CEPFRON 2026.**

1. DO CURSO

1.1 Local de funcionamento: Instalações da Sede do Departamento de Operações de Fronteira, localizada na cidade de Dourados – MS, e outros municípios da região fronteiriça.

1.2 Objetivo Geral do Curso: Especializar policiais e militares na execução de policiamento ostensivo focado no enfrentamento aos crimes transfronteiriços e as circunstâncias que os envolvem.

1.3 Do período de funcionamento: O curso terá a duração prevista de 62 dias com a carga horária de 365 horas/aulas, 288 horas/estágio operacional DOF e 84 horas/aulas de atividade complementares. Acumulando um total de 737 horas curriculares.

1.4 Início do período letivo: 02 de abril de 2026.

1.5 Término do período letivo: 02 de junho de 2026.

1.6 Formatura: 02 de junho de 2026.

2. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

2.1 O processo seletivo interno será regido por este Edital, pelos diplomas legais e pelos regulamentos emanados pelo Departamento de Operações de Fronteira. O processo seletivo será composto por 04 (quatro) etapas:

- a) **Primeira Etapa** – Inscrição de caráter eliminatório;
- b) **Segunda Etapa** - Inspeção de Saúde de caráter eliminatório;
- c) **Terceira Etapa** - Entrevista profissiográfica. (caráter eliminatório, não cabendo recurso nesta etapa). Esta etapa é destinada somente para os candidatos que desempenham suas funções no Estado de Mato Grosso do Sul;
- d) **Quarta Etapa** – Teste de Habilidade Específica - THE, de caráter eliminatório e classificatório.

2.2 O Diretor do DOF nomeará uma Comissão de no mínimo 03 (três) policiais do DOF, composta por pelo menos um Oficial Intermediário, para bom andamento das etapas e efetivação da matrícula dos candidatos selecionados para o Curso.

3. DAS VAGAS

3.1 Serão ofertadas 32 vagas para matrícula no XI CEPFRON. A distribuição das vagas seguirá o planejamento estabelecido, destinando-se 10 (dez) vagas para o DOF (Oficiais e Praças em ampla concorrência), 06 (seis) vagas para Unidades Especializadas em Fronteiras e/ou Divisas do Brasil, contemplando o GEFRON/AC, BPFRON/RO, GEFRON/MT, COD/PMGO, PMESP e BPFRON/PMPR, 10 (dez) vagas para a PMMS/CGPA (sendo 03 para Oficiais e 07 para Praças), 04 (quatro) vagas, em ampla concorrência, para Instituições Coirmãs, abrangendo Polícias Militares de outras UFs, Oficiais das Forças Armadas de Carreira, Polícia Federal e Polícia Rodoviária Federal (PRF) e serão reservadas, ainda, 02 (duas) vagas para a DEFRON (Delegados, Escrivães e IPJ em ampla concorrência).



BLOCO	VAGAS	INSTITUIÇÃO	DISTRIBUIÇÃO
ÁGUA	10	DOF (Ampla concorrência)	a) OFICIAIS DOF; b) PRAÇAS DOF
CHIVUNK	06	Unidades Especializadas em Fronteiras e/ou Divisas Brasil (01 vaga para cada OPM)	01 – GEFRON ACRE; 01 – BPFRON RONDÔNIA; 01 – GEFRON PMMT; 01 – COD PMGO; 01 – PMESP; 01 – BPFRON PMPR.
BANDEIRANTE	10	PMMS/CGPA (03 vagas Oficiais PM 07 vagas Praças PM)	03 - OFICIAIS 07 - PRAÇAS
GIDEÃO	04	COIRMÃS	a) POLÍCIAS MILITARES DE OUTRAS UFS; b) OFICIAIS DAS FORÇAS ARMADAS DE CARREIRA; c) POLÍCIA FEDERAL; d) POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL.
BLACK HAWK	02	DEFRON (Ampla concorrência)	a) DELEGADOS; b) ESCRIVÃES c) INVESTIGADORES
TOTAL			32

3.1.1 As vagas destinadas ao Bloco Gideão (Coirmãs) poderão ser concorridas livremente entre as instituições que o compõem, bem como por candidatos excedentes do Bloco Chivunk, desde que todas as vagas originais deste último já tenham sido preenchidas. Em ambos os casos, deverá ser respeitado o limite máximo de 02 (dois) candidatos aprovados por instituição, seguindo rigorosamente a ordem de classificação final do certame.

3.1.2 As vagas constantes do Bloco Chivunk, destinadas às Unidades Especializadas em Fronteiras e/ou Divisas do Brasil, que não forem preenchidas pelas instituições de origem, poderão ser ocupadas por candidatos de outra instituição integrante do próprio bloco. Caso a vaga permaneça em aberto após essa redistribuição, a mesma será oferecida ao banco de reservas do Bloco Gideão (Instituições Coirmãs), respeitando-se rigorosamente a ordem de classificação dos aprovados.

3.2 As vagas não preenchidas, decorrentes de reprovação de candidatos ou da existência de claros, poderão ser remanejadas ou aproveitadas mediante decisão da Direção do Departamento de Operações de Fronteira, a ser publicada em edital extraordinário.

3.2.1 Persistindo o não preenchimento, as vagas remanescentes serão preenchidas por integrantes do bloco Bandeirante (PMMS/CGPA), respeitando a classificação dos aprovados.

3.3 As vagas destinadas aos integrantes do bloco Bandeirante (PMMS/CGPA) e do bloco Águia (DOF) serão definidas de acordo com a maior pontuação total no Teste de Habilidades Específicas de acordo com a reserva de vagas para seu respectivo quadro.

3.4. No caso de empate na pontuação supracitada os critérios desempates serão os seguintes:

- a) Maior tempo de efetivo serviço policial militar;
- b) Antiguidade;
- c) Maior idade.

3.4.1 Aos integrantes do DOF poderão ser ofertadas mais vagas do que as previstas se restarem não aproveitadas aquelas destinadas aos integrantes da PMMS/CGPA

3.5. As vagas acima que por ventura não forem preenchidas, serão redistribuídas, conforme discricionariedade do Diretor do DOF.



4. PÚBLICO ALVO

4.1 Poderão se inscrever no presente certame os Policiais Militares de Mato Grosso do Sul (incluindo os lotados no DOF) que, cumulativamente, preencham os seguintes requisitos:

- a) Ser voluntário;
- b) Se Oficial até o nível de Oficial Intermediário, ou seja, até o Posto de Capitão PMMS ou Praça da Polícia Militar do Mato Grosso do Sul, lotados em unidades Operacionais ou equivalentes;
- c) Se praça, estar no mínimo, no comportamento BOM;
- d) Estar com a Carteira Nacional de Habilitação - CNH, de categoria "B" ou superior dentro da validade e sem quaisquer restrições durante todo o período previsto para o Curso;
- e) Estar APTO no Teste de Aptidão Física – TAF, de sua respectiva OPM, dentro do prazo de validade;
- f) Não estar respondendo à averiguação, Sindicância, IPM ou Processo Judicial ofensivos ao decoro da classe, à dignidade Policial Militar e que causem descrédito para a Corporação, ou ter sido condenado por crime ou contravenção nas condições acima previstas;
- g) Não ter sofrido sanção disciplinar que fere a honra e o pundonor policial militar;
- h) Não estar em gozo de licença especial (LE), para tratamento de saúde (LTS) ou licença para tratar de interesse particular (LTIP);
- i) Não estar frequentando curso interno ou externo, seja ou não do interesse da corporação;
- j) Ter conceito favorável de seu Comandante, Chefe ou Diretor;
- k) Preencher a documentação constante deste Edital;
- l) Não ter restrição ao porte de arma de fogo;
- m) Possuir, no caso de Praças PMMS, ao menos 02 (dois) anos de efetivo serviço (admitindo-se a 1ª Turma CFSD/PMMS de 2024 e anteriores). Para Oficiais e Aspirantes, aplica-se o regime geral de inscrição;
- n) Saber nadar e flutuar fardado na posição vertical.



4.2 A responsabilidade pelas informações acima previstas é do candidato e sua unidade de origem por meio dos documentos necessários a inscrições previstas no presente edital.

4.3 Com *exceção* dos candidatos pertencentes aos quadros da PMMS/CGPA e do DOF, a inscrição dos demais candidatos neste certame está condicionada ao preenchimento cumulativo dos seguintes requisitos:

- a) Ser voluntário;
- b) Possuir mais de 03 (três) anos de efetivo serviço;
- c) Ser servidor com estabilidade e/ou carreira em sua respectiva instituição, sendo vedado participação de candidatos temporários;
- d) Se praça, estar no mínimo, no comportamento BOM;
- e) Se Oficial até o nível de Oficial Intermediário de Polícia Militar, lotados em unidades Operacionais ou equivalentes, o mesmo equivale para Oficiais das Forças Armadas até o posto de Oficial Intermediário, ou seja, até o posto de Capitão ou equivalente;
- f) Estar com a Carteira Nacional de Habilitação - CNH, de categoria "B" ou superior dentro da validade e sem quaisquer restrições durante todo o período previsto para o XI CEPFRON;
- g) Não estar respondendo à averiguação, Sindicância, IPM ou Processo Judicial ofensivos ao decoro da classe, à dignidade Policial Militar e que causem descrédito para a Corporação, ou ter sido condenado por crime ou contravenção nas condições acima previstas;
- h) Não ter sofrido sanção disciplinar que fere a honra e o pundonor policial militar;
- i) Não estar em gozo de licença especial (LE), para tratamento de saúde (LTS) ou licença para tratar de interesse particular (LTIP);
- j) Não estar frequentando curso interno ou externo, seja ou não do interesse de sua corporação;
- k) Ter conceito favorável de seu Comandante, Chefe ou Diretor, mediante encaminhamento de ofício à Direção do DOF solicitando inscrição do candidato;
- l) Preencher a documentação constante neste Edital;
- m) Não ter restrição ao porte de arma de fogo;



- n) Saber nadar e flutuar fardado na posição vertical.

5. PRIMEIRA ETAPA

5.1 FASE 1 - DA INSCRIÇÃO

5.1.1 **PERÍODO:** 02 fevereiro a 13 de fevereiro de 2026.

5.1.2 **Local de inscrição:** Os Policiais, que atendam o item 3.1 deste edital, deverão se inscrever por meio do Formulário de Inscrição disponível no site do DOF (<https://www.dof.ms.gov.br/>), durante o período acima exposto. Onde deverá constar a autorização expressa de seu comandante, chefe ou diretor (MODELO I), como também a certidão que comprove não estar em gozo de LE, LTS ou LTIP, não estar respondendo procedimentos administrativos por fatos ofensivos ao decoro da classe e à dignidade Policial Militar e que causem descrédito para a Corporação (MODELO II), e, encaminhá-las digitalmente por meio de *upload* dos documentos citados, devidamente assinados e encaminhados em formato “PDF”.

Salienta-se que o *upload* da documentação deverá ser realizado ao fim do preenchimento do Formulário de Inscrição, sendo de inteira responsabilidade do candidato.

5.1.3 Para fins de inscrição será válido o último preenchimento enviado pelo servidor.

5.1.4 Os candidatos poderão fazer contato com a Coordenação do Curso no telefone (67) 3410-4800 – Coordenadoria de Operações/DOF.

5.1.5. Documentos Necessários:

5.1.5.1 Cópia da CNH válida;

5.1.5.2 Certidão que comprove não estar em gozo de LE, LTS ou LTIP, não estar respondendo procedimentos administrativos por fatos ofensivos ao decoro da classe e à dignidade Policial Militar e que causem descrédito para a Corporação (MODELO II).

5.1.5.3 Ficha de Indicação do Comandante (MODELO I);

5.1.6 A documentação relacionada deverá ser encaminhada digitalmente, em formato “.PDF”, mediante *upload* no sistema. Os arquivos devem estar devidamente assinados, legíveis e ser anexados ao final do preenchimento do Formulário de Inscrição, sendo o envio de inteira responsabilidade do candidato.



5.1.7 Comprovar todos os requisitos previstos no item 4.1, se Policial Militar de Mato Grosso do Sul, ou do item 4.3 se integrante das COIRMÃS.

5.2. FASE 2 – HOMOLOGAÇÃO DA INSCRIÇÃO

5.2.1. A inscrições homologadas serão publicadas no dia 18 de fevereiro de 2026, no site do DOF (<https://www.dof.ms.gov.br/>). Não serão homologados os requerimentos de inscrição dos candidatos que:

- 5.2.1.1. Que forem encaminhados fora do prazo estipulado;
- 5.2.1.2. Que não atenderem todos os requisitos exigidos;
- 5.2.1.3. Que não apresentarem toda a documentação descrita no item 5.1.5.

6. SEGUNDA ETAPA – INSPEÇÃO DE SAÚDE

6.1. A inspeção de saúde, de caráter eliminatório, destina-se à verificação do estado de saúde do candidato ao XI CEPFRON, objetivando aferir se este reúne condições mentais e físicas para frequentar o curso, uma vez que, será submetido a diversos exercícios físicos e situações de alto estresse, fatores indispensáveis na formação do policial militar que executa a capacitação proposta.

6.2. Para candidatos DOF e PMMS/CGPA a inspeção de saúde deverá ser realizada na Policlínica da PMMS, sendo de inteira responsabilidade da OPM do candidato efetuar o agendamento.

6.3. Nesta etapa do processo seletivo será verificada se a Inspeção de Saúde encaminhada preenche os requisitos apresentados no presente Edital.

6.4. A realização dos exames para participação no XI CEPFRON, que vierem a ser solicitados, é de inteira responsabilidade do candidato cabendo a estes o ônus, caso houver.

6.5 Os candidatos com inscrição deferida, exceto policiais lotados no DOF, deverão encaminhar à comissão examinadora entre os dias 18 fevereiro de 2026 à 09 de março de 2026, via site do DOF (<https://www.dof.ms.gov.br/>), a cópia da ata de inspeção de saúde com o parecer “APTO PARA CURSO” emitido pela JISO/PMMS.

6.5.1 Aos candidatos das instituições de outras unidades federativas e Forças Armadas, caberá o encaminhamento da ata de inspeção de saúde de sua respectiva corporação, ou documento equivalente, que comprove o atendimento às condições estabelecidas no item 6

(Inspeção de Saúde), devendo constar expressamente o parecer 'APTO PARA O CURSO' ou termo similar que comprove aptidão de saúde para frequentar o curso.

7. TERCEIRA ETAPA – Entrevista Profissiográfica

7.1. Data e Local: A entrevista será realizada no dia 17 de março de 2026, com início às 07h30min, na sede do Departamento de Operações de Fronteira (DOF), sendo destinada exclusivamente aos candidatos considerados aptos nas etapas precedentes.

7.2. Objetivo: Esta etapa possui caráter eliminatório e busca avaliar a compatibilidade do perfil profissional do candidato com as competências exigidas para o ingresso ou permanência no DOF, considerando as particularidades do policiamento de fronteira.

7.3. Metodologia de Avaliação: A entrevista consistirá na análise qualitativa dos seguintes aspectos.

7.3.1. Conhecimento e Experiência: Nível de domínio técnico-profissional e histórico no serviço policial.

7.3.1. Conduta e Relacionamento: Avaliação da conduta civil e militar, bem como o comportamento do candidato no âmbito social e extra-corporação.

7.3.2. Propósito e Perspectiva: Verificação dos objetivos pessoais e profissionais do candidato após a conclusão do curso e sua motivação para atuar na unidade e/ou difundir o conhecimento adquirido.

7.3.3. Perfil Institucional: Alinhamento com os valores e a doutrina de inteligência e operações do DOF.

7.4. Resultado: O desempenho do candidato nesta etapa será consolidado mediante os conceitos:

7.4.1. APTO: Candidato que demonstra perfil compatível com as exigências da função;

7.4.2. INAPTO: Candidato que não atende aos requisitos de perfil estabelecidos pela banca examinadora.

7.5. A Entrevista Profissiográfica é de caráter reservado em todas suas informações e meios e a homologação dos resultados será feita, ainda, no dia 17 de março de 2026.

8. QUARTA ETAPA – Teste de Habilidade Específica (THE)

8.1 Objetivo: O Teste de Habilidade Específica (THE) visa aferir as capacidades biomotoras e a condição física do candidato frente às exigências e atributos indispensáveis ao desempenho



das atividades de fronteira, verificando eventuais sinais fóbicos, capacidade de adaptação e potencial de desenvolvimento.

8.2 Apresentação: Todos os candidatos aprovados na etapa anterior deverão ser apresentados por seus comandantes, chefes ou diretores na Base do DOF.

8.3 Cronograma e Local: O THE será realizado nos dias 18 e 19 de março de 2026, conforme a tabela abaixo para candidatos oriundos do Mato Grosso do Sul:

DATA/HORA	TESTE	PROVAS	LOCAL
18 de março de 2026 07h30min/MS	THE (Apêndice "A")	- Natação 50m - Flutuação fardado 15min	Dourados-MS
19 de março de 2026 07h30min/MS	THE (Apêndice "A")	- Flexões na Barra - Flexão de Braço - Abdominais - Corrida 5 km	Dourados-MS

8.3.1 Cronograma e Local: O THE será realizado nos dias 30 e 31 de março de 2026, conforme a tabela abaixo para candidatos oriundos de outras Unidades Federativas:

DATA/HORA	TESTE	PROVAS	LOCAL
30 de março de 2026 07h30min/MS	THE (Apêndice "A")	- Natação 50m - Flutuação fardado 15min	Dourados-MS
31 de março de 2026 07h30min/MS	THE (Apêndice "A")	- Flexões na Barra - Flexão de Braço - Abdominais - Corrida 5 km	Dourados-MS

8.4 Uniforme: TFM (Treinamento Físico Militar), Sunga ou Maiô (natação) e 4º A padrão PMMS ou equivalente para instituições COIRMÃS (flutuação).

8.5 Caráter e Classificação: O THE possui caráter eliminatório e classificatório. A classificação geral observará as regras de aplicação previstas no Apêndice "A".

8.6 Inaptidão: Será considerado INAPTO o candidato que:

8.6.1 Não atingir os índices mínimos estabelecidos;

8.6.2 Utilizar meios ilícitos ou inadequados para alcançar os resultados.

8.7 Desempate: No caso de empate, o critério de desempate será a maior idade.

8.8 Regulamentação: Os testes e exames seguirão estritamente o especificado no Apêndice “A” deste edital, onde consta a descrição detalhada e a tabela de pontuação.

9. DO RESULTADO FINAL DA SELEÇÃO

9.1 Estarão habilitados para matrícula os candidatos aptos e/ou aprovados em todos as etapas a que foram submetidos, e forem indicados dentro do número de vagas de acordo com o previsto nas presentes normas, cujo resultado, será publicado em BCG e no sítio oficial do DOF do certame;

9.2. O presidente da comissão deverá remeter as atas de exames, indicando ao Diretor do DOF os candidatos aptos à matrícula para homologação.

10. DOS RECURSOS:

10.1 Caberá recurso nas 1^a, 2^a e 3^a Etapas, apenas com base em erro formal devendo ser apresentado tão logo identificado o erro pelo candidato, por intermédio de documento formal direcionado à Coordenação do Curso.

10.2 Recursos para a 4^a Etapa – Teste THE serão ofertados no dia de cada teste até o encerramento do término do período, por intermédio de documento formal direcionado à Coordenação do Curso.

10.3 Em caso de deferimento do recurso do item 10.2 será ofertado ao candidato 20 min livre para recuperação e nova tentativa o exercício alvo da reclamação.

11. DA MATRÍCULA:

11.1 A matrícula no curso é de competência do Diretor do DOF, devendo à mesmo ser consignada em documento pertinente, e posteriormente publicada em BCG.

11.2 Aos alunos devidamente matriculados e apresentados à sede do DOF, a instituição proverá suporte de alimentação, transporte para instruções e alojamento durante todo o período do XI CEPFRON.

Dourados - MS, 30 de janeiro de 2026.

WILMAR FERNANDES – TEN CEL QOPM
Diretor do DOF/SEJUSP/MS
Mat. 105350025



APÊNDICE “A”

REGRAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

NATAÇÃO – 50 METROS

Percorrer em meio líquido a distância de 50 metros, utilizando qualquer estilo no tempo máximo de 90 segundos. (APTO/INAPTO).

É vedado ao candidato apoiar os pés no fundo ou ainda segurar na borda da piscina, ou usar outro meio como artifício de descanso durante a prova.

Posição inicial: o candidato partirá para a execução da prova dentro da piscina, podendo tocar a borda com os pés para tomar impulso.

FLUTUAÇÃO FARDADO – 15 MINUTOS

Flutuar em meio líquido com o corpo na posição vertical, utilizando-se de pernas e braços, no tempo mínimo de 15 minutos (APTO/INAPTO).

É vedado ao candidato apoiar os pés no fundo ou ainda segurar na borda da piscina, ou usar outro meio como artifício de descanso durante a prova.

CORRIDA DE 5 KM

O teste consiste em percorrer a distância de 5.000 (cinco mil) metros, podendo correr ou andar, num tempo máximo de estipulado na tabela **item 6, tendo** pontuação conforme tabela prevista.

Será realizada com partida livre, após o comando de “ATENÇÃO” seguido do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro, podendo o executante, eventualmente, também caminhar durante a prova.

A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso ou exaurimento do tempo máximo para pontuar na prova.

Não será permitida ajuda ao militar, em avaliação.



Este teste poderá ser realizado em parques, pistas de atletismo, pista de *cooper* ou outros locais que favoreçam a boa execução do teste.

FLEXÃO E EXTENSÃO DE MEMBROS SUPERIORES NA BARRA FIXA

a. Posição inicial

O avaliado deverá posicionar-se sob a barra e deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente a distância entre os ombros, membros superiores totalmente estendidos; o corpo em suspensão e imóvel para executar o exercício.

b. Execução

Partindo da posição inicial, e dada a ordem de iniciar, o avaliado deverá executar sucessivas e simultâneas flexões e extensões dos membros superiores, mantendo o queixo em ângulo reto com o pescoço e passando-o sobre a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os braços fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo da execução é opção do avaliado e não haverá limite de tempo.

Observação:

Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento ou qualquer balanço do corpo ou dos membros inferiores durante a execução do exercício.

Durante a execução do exercício não será permitido tocar qualquer parte do corpo no solo ou nas traves de sustentação da barra.

O avaliado poderá optar por manter os membros inferiores estendidos ou flexionados durante a execução do exercício.

Será contado um movimento completo toda vez que o candidato voltar à posição inicial.

Na execução do último exercício, o avaliado deverá voltar à posição inicial para então soltar-se da barra.



Não será permitida a utilização de qualquer objeto acessório para a realização do exercício, tais como: luvas, espumas ou qualquer outro objeto que venha a facilitar a empunhadura na barra.

Se o avaliado depois de posicionado para a execução do exercício, antes de qualquer tentativa de execução, desejar enxugar a barra ou as mãos para melhor firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo ao exercício.

Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

Pontuação conforme tabela prevista no presente documento.

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 (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.

FLEXÃO ABDOMINAL – *Curl Up*

a. Posição inicial

A/O avaliada/o deverá adotar a posição em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles ou outro meio que fixe os pés ao solo, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador poderá colocar-se ao lado da/a avaliada/o, posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do avaliado a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula, caso haja dúvida quanto ao encosto das escápulas na área de teste (solo, colchonete, tatame etc).

b. Execução

O avaliado realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com o solo e os cotovelos toquem no terço distal da coxa ou contato com os joelhos, retomando à posição inicial, quando será concluída uma repetição.

Cada avaliada/o deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção da/o avaliada/o.

Será contado um movimento completo toda vez que o candidato voltar à posição inicial.

Observação:

A/O avaliada/o não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar o quadril do solo durante a execução do exercício.

A execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, não será computada.

Pontuação conforme tabela prevista no presente documento.



REGRAS GERAIS

1. Para o teste de 5.000 m, a/o avaliada/o deverá observar o tempo máximo de 32 (trinta e dois) minutos no masculino e 35 (trinta e cinco) minutos no feminino, para a conclusão do percurso estabelecido (5.000 metros), sob pena desclassificação/eliminação.

2. O teste abdominal *Curl Up* terá duração de 1 (um) minuto.

3. O teste de flexão e extensão de membros superiores na barra fixa não tem tempo para a execução.

4. Serão considerados **INAPTO** os/as candidatos/as que:

- a) Não realizar os índices mínimos (60 pontos), em qualquer das provas descritas;
- b) Usar de meios ilícitos ou inadequados para alcançar os índices mínimos;

5. A classificação será realizada da seguinte forma:

a) A classificação dos candidatos será realizada a partir da soma dos pontos obtidos pelo candidato em todas as provas.

b) Os índices das provas e suas respectivas pontuações estão dispostos, conforme tabela de pontuação.

c) Em caso de empate serão considerados critérios para desempate a maior idade.



6. Tabela de conversão de pontos:

Pontos	Corrida 5KM		Abdominal		Flexão na barra fixa		Flexão de braço (solo)	
	masc	fem	masc	fem	masc	fem	masc	fem
	60	32'	35'	36	34	04	02	28
62	31'30"	34'30"	37	35	05	03	29	26
64	31'	34'	38	36	06	04	30	27
66	30'30"	33'30"	39	37	07	05	31	28
68	30'	33'	40	38	08	06	32	29
70	29'30"	32'30"	41	39	09	07	33	30
72	29'	32'	42	40	-	-	34	31
74	28'30"	31'30"	43	41	-	-	35	32
76	28'	31'	44	42	10	08	36	33
78	27'30"	30'30"	45	43	11	09	37	34
80	27'	30'	46	44	12	10	38	35
82	26'30"	29'30"	47	45	-	-	39	36
84	26'	29'	48	46	-	-	40	37
86	25'30"	28'30"	49	47	-	-	41	38
88	25'	28'	50	48	13	11	42	39
90	24'30"	27'30"	51	49	14	12	43	40
92	24'	27'	52	50	15	13	44	41
94	23'30"	26'30"	53	51	16	14	45	42
96	23'	26'	54	52	17	15	46	43
100	22'30"	25'30"	55	53	18	16	47	44



CRONOGRAMA – XI CEPFRON - 2026				
Ord	Data/Período	Ato	Local	Documentos Necessários
01	02 de fevereiro a 13 de fevereiro de 2026	Inscrição dos candidatos	www.dof.ms.gov.br	Item 5.1 do EDITAL Nº 001/CEPFRON/DOF/2026
02	16 de fevereiro 2026	Deferimento das Inscrições	www.dof.ms.gov.br	-
03	16 a 17 de fevereiro 2026	Recurso das Inscrições	www.dof.ms.gov.br	-
04	18 de fevereiro de 2026	Homologação das Inscrições	www.dof.ms.gov.br	-
05	18 de fevereiro à 09 março de 2026	Edital de Inspeção de Saúde (envio da ata de Inspeção de Saúde)	www.dof.ms.gov.br	-
06	10 de março 2026	Deferimento das Inspeção de Saúde (atas de Inspeção de Saúde) e Recurso da Inspeção de Saúde	www.dof.ms.gov.br	-
07	11 de março 2026	Homologação da Seleção de Saúde	www.dof.ms.gov.br	-
08	11 de março 2026	Edital de convocação para Entrevista profissiográfica e orientações T.H.E.	www.dof.ms.gov.br	-
09	17 de março 2026	Entrevista profissiográfica MS	www.dof.ms.gov.br	Documento de identificação válido
10	17 de março 2026	Homologação da Entrevista profissiográfica MS	www.dof.ms.gov.br	-
11	17 de março 2026	Edital de convocação para Teste de Habilidade Específicas MS e orientações T.H.E. outras UF	www.dof.ms.gov.br	-
12	18 e 19 de março 2026	Teste de Habilidade Específicas MS	Dourados-MS	Documento de identificação válido
13	18 e 19 de março 2026	Recurso Teste de Habilidade Específicas	Dourados-MS	-
14	20 de março 2026	Homologação Teste de Habilidade Específicas do Estado do MS	www.dof.ms.gov.br	-
15	20 de março 2026	Edital Convocação dos candidatos aprovados do Estado do MS	www.dof.ms.gov.br	Ata Matricula
16	30 e 31 de março 2026	Teste de Habilidade Específicas para candidatos oriundos de outras UF	Dourados-MS	Documento de identificação válido
17	31 de março 2026	Homologação T.H.E. Ufs e Edital de classificação geral e convocação dos aprovados XI CEPFRON 2026	www.dof.ms.gov.br	-
18	02 de abril 2026	Início do período letivo do XI CEPFRON	Sede do DOF – Dourados/MS	-
19	08 de abril 2026	Aula magna	Dourados/MS	-
20	02 de junho de 2026	Formatura do Curso	Sede do DOF – Dourados/MS	Ata de Conclusão de Curso
21	03 de junho de 2026	Apresentação dos formados às unidades de origem	Unidades de origem	Ofício de apresentação