

DECRETO Nº 109.305, DE 12 DE JUNHO DE 2026.

OUTORGA AO 1º SARGENTO PM DEVAIR ROSENDO DA SILVA, A “MEDALHA DO MÉRITO DA REPÚBLICA MARECHAL DEODORO DA FONSECA”.

O GOVERNADOR DO ESTADO DE ALAGOAS, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 107, inciso XI, da Constituição Estadual, considerando o disposto na Lei nº 6.417, de 7 de novembro de 2003 c/c o Decreto nº 1.612, de 10 de novembro de 2003,

D E C R E T A:

Art. 1º Fica outorgada ao 1º Sargento PM Devair Rosendo da Silva, por suas exemplares atitudes e procedimentos na vida pública e pessoal, e pela sua insigne contribuição no processo de consolidação da democracia social no País, a “MEDALHA DO MÉRITO DA REPÚBLICA MARECHAL DEODORO DA FONSECA”.

Art. 2º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

PALÁCIO REPÚBLICA DOS PALMARES, em Maceió, 12 de junho de 2026, 210º da Emancipação Política e 138º da República.

PAULO SURUAGY DO AMARAL DANTAS
Governador

DECRETO Nº 109.306, DE 12 DE JUNHO DE 2026.

OUTORGA AO MAJOR QOE PM SÉRGIO ANTÔNIO LIMA, A “MEDALHA DO MÉRITO DA REPÚBLICA MARECHAL DEODORO DA FONSECA”.

O GOVERNADOR DO ESTADO DE ALAGOAS, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 107, inciso XI, da Constituição Estadual, considerando o disposto na Lei nº 6.417, de 7 de novembro de 2003 c/c o Decreto nº 1.612, de 10 de novembro de 2003,

D E C R E T A:

Art. 1º Fica outorgada ao Major QOE PM Sérgio Antônio Lima, por suas exemplares atitudes e procedimentos na vida pública e pessoal, e pela sua insigne contribuição no processo de consolidação da democracia social no País, a “MEDALHA DO MÉRITO DA REPÚBLICA MARECHAL DEODORO DA FONSECA”.

Art. 2º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

PALÁCIO REPÚBLICA DOS PALMARES, em Maceió, 12 de junho de 2026, 210º da Emancipação Política e 138º da República.

PAULO SURUAGY DO AMARAL DANTAS
Governador

DECRETO Nº 109.307, DE 12 DE JUNHO DE 2026.

O GOVERNADOR DO ESTADO DE ALAGOAS, no uso das atribuições que lhe confere o inciso IV, do art. 107 da Constituição Estadual, considerando o disposto no § 1º do artigo 92, da Lei nº 5.346, de 26 de maio de 1992, e o que consta no Processo Administrativo nº E:1206.0000016596/2026, RESOLVE autorizar o afastamento do país, sem ônus para o Erário, da Soldado QP PM ELEXANDRA ARAÚJO VIEIRA DO NASCIMENTO, para viajar à Argentina e ao Uruguai, no período de 9 a 22 de agosto de 2026, uma vez que estará em gozo de férias.

PALÁCIO REPÚBLICA DOS PALMARES, em Maceió, 12 de junho de 2026, 210º da Emancipação Política e 138º da República.

PAULO SURUAGY DO AMARAL DANTAS
Governador

JOSÉ ROBERTO SANTOS WANDERLEY
Gerente de Documentação e Publicação de Atos Governamentais
Protocolo 1089140

O EXCELENTÍSSIMO SENHOR PAULO SURUAGY DO AMARAL DANTAS, GOVERNADOR DO ESTADO, EM DATA DE 12 DE JUNHO DE 2026, DESPACHOU OS SEGUINTE PROCESSOS:

PROC.E:1206-16596/26, de ALEXANDRA A. V. DO NASCIMENTO = De acordo. Lavre-se o decreto. Em seguida, retornem os autos à Polícia Militar de Alagoas - PMAL, para as demais providências a seu cargo, arquivando-se em seguida.

PROC.E:1800-3381/19, de LEONARDO ANTONIO DE CARVALHO = De acordo. Lavre-se o Decreto, e, em seguida, vão os autos à ALAGOAS PREVIDÊNCIA. Ato contínuo, ao Tribunal de Contas do Estado de Alagoas para as providências de sua alçada.

JOSÉ ROBERTO SANTOS WANDERLEY
Gerente de Documentação e Publicação de Atos Governamentais.
Protocolo 1089141

Secretaria de Estado de Planejamento, Gestão e Patrimônio (SEPLAG)

ESTADO DE ALAGOAS
SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, GESTÃO E PATRIMÔNIO DO ESTADO DE ALAGOAS (SEPLAG/AL)
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE ALAGOAS (CBM/AL)
CONCURSO PÚBLICO PARA a ADMISSÃO AO Curso de Formação de Oficiais (CFO) e AO Curso de Formação de Praças (CFP) DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE ALAGOAS
EDITAL Nº 2 - CBM/AL, DE 15 DE JUNHO DE 2026

A SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, GESTÃO E PATRIMÔNIO DE ALAGOAS (SEPLAG/AL) torna públicas as alterações a seguir especificadas no Edital nº 1 - CBM/AL, de 21 de maio de 2026, permanecendo inalterados os demais itens e subitens do referido edital:

- a) a retificação de textos constantes do caput e dos itens 2 e 19, bem como dos subitens 1.6, 6.4.1.3, 6.4.1.6, 8.11.7, 10.1.1, 10.2.1, 10.5, 13.8, 14.1.1, 16.2 e 16.3;
- b) a inclusão da alínea “v” no item subitem 3.1 e dos subitens 5.3.1.1, 6.4.1.2.1, 6.4.1.2.2, 8.11.6.1.1, 10.1.1.1, 14.1.1.1, 16.2.1, 16.3.1;
- c) a retificação de quadros constantes dos subitens 4.1, 8.11.6, 10.1 e 10.2;
- d) a substituição integral do Anexo III.

[...]

A SECRETARIA DE ESTADO DO PLANEJAMENTO, GESTÃO E PATRIMÔNIO DE ALAGOAS (SEPLAG/AL), tendo em vista o disposto na Constituição do Estado de Alagoas, de 5 de outubro de 1989; na Lei Estadual nº 5.346, de 26 de maio de 1992, e suas alterações; na Lei Estadual nº 6.568, de 6 de janeiro de 2005; na Lei Estadual nº 7.858, de 28 de dezembro de 2016, e suas alterações; na Lei Estadual nº 9.905, de 21 de maio de 2026; e na Lei Federal nº 14.751, de 12 de dezembro de 2023, torna pública a realização de concurso público para a admissão ao Curso de Formação de Oficiais e ao Curso de Formação de Praças do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Alagoas (CBM/AL), mediante as condições estabelecidas neste edital.

1 DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

[...]

1.6 Os candidatos nomeados estarão subordinados à Constituição do Estado de Alagoas, à Lei Estadual nº 5.346/1992, e suas alterações, à Lei nº 6.568/2005, à Lei Estadual nº 7.444, de 28 de dezembro de 2012, à Lei Estadual nº 9.905/2026, à Lei nº 14.751/2023 e às demais leis/decretos/regulamentos que regem a carreira militar.

[...]

2 DOS CARGOS

2.1 CARGO 1: OFICIAL DE ESTADO-MAIOR

[...]

SUPLEMENTO

2.1.2 DESCRIÇÃO SUMÁRIA DAS ATIVIDADES:

[...]

c) na condição de 2º Tenente e durante toda a carreira militar: gerenciar recursos humanos e logísticos; planejar e comandar ações e operações de bombeiro militar; realizar serviços de prevenção e extinção de incêndios; realizar serviços de busca e salvamento (aéreo, terrestre, aquático e em altura); executar ações de atendimento pré-hospitalar e socorros de urgência; realizar perícias de incêndio relacionadas com sua competência; conduzir e operar viaturas; exercer atividades na banda de música; exercer atividades administrativas e outras atribuições compatíveis com as competências da Diretoria de Saúde da corporação; realizar atividades de segurança contra incêndio e pânico; executar atividades de defesa civil; executar as ações de segurança pública no âmbito das atividades de bombeiro militar; realizar pesquisas técnico-científicas, com vistas à obtenção e ao desenvolvimento de produtos e processos voltados para a atividade de bombeiro militar; promover e participar de campanhas educativas direcionadas à comunidade em sua área de atuação; fiscalizar, na área de sua competência, o cumprimento da legislação referente à prevenção contra incêndio e pânico e outras atividades determinadas pelas autoridades competentes; realizar serviços de limpeza e manutenção de dependências, viaturas, materiais e equipamentos; realizar serviços administrativos inerentes à atividade bombeiro militar; cumprir todas as leis, decretos, normas e regulamentos aplicados ao CBM/AL.

[...]

2.2 CARGO 2: SOLDADO DO QUADRO DE PRAÇAS

2.2.1 CARGO 2: SOLDADO - QUALIFICAÇÃO: QPBM/1

REQUISITOS: diploma, devidamente registrado, de conclusão de curso de ensino médio, expedido por instituição de ensino reconhecida pela Secretaria de Educação ou órgão competente; e CNH válida, no mínimo, na categoria "b", sem restrições (a qual deverá ser comprovada até o ato da matrícula no curso de formação).

[...]

2.2.2 CARGO 2: SOLDADO - QUALIFICAÇÃO: QPBM/2

[...]

2.2.3 DESCRIÇÃO SUMÁRIA DAS ATIVIDADES COMUNS DO QUADRO DE PRAÇAS:

[...]

b) após a conclusão do CFP, durante toda carreira militar: realizar serviços de prevenção e extinção de incêndios; realizar serviços de busca e salvamento (aéreo, terrestre, aquático e em altura); executar ações de atendimento pré-hospitalar e socorros de urgência; conduzir e operar viaturas; exercer atividades na banda de música; exercer atividades administrativas e outras atribuições compatíveis com as competências da Diretoria de Saúde da corporação; realizar atividades de segurança contra incêndio e pânico; executar atividades de defesa civil; executar as ações de segurança pública no âmbito das atividades de bombeiro militar; realizar pesquisas técnico-científicas, com vistas à obtenção e ao desenvolvimento de produtos e processos voltados para a atividade bombeiro militar; promover e participar de campanhas educativas direcionadas à comunidade em sua área de atuação; fiscalizar, na área de sua competência, o cumprimento da legislação referente à prevenção contra incêndio e pânico e outras atividades determinadas pelas autoridades competentes; realizar serviços de limpeza e manutenção de dependências, viaturas, materiais e equipamentos; realizar serviços administrativos, tais como: auxiliar de serviços gerais; auxiliar de tesouraria e finanças; auxiliar de provisionamento; auxiliar de almoxarifado; auxiliar de serviço de manutenção; auxiliar de arquivo; auxiliar de serviço de inteligência; digitador; armeiro; auxiliar de relações públicas; e outros serviços inerentes à atividade administrativa que sejam determinados pelos superiores hierárquicos; cumprir todas as leis, decretos, normas e regulamentos aplicados ao CBM/AL.

[...]

3 DOS REQUISITOS BÁSICOS PARA A ADMISSÃO AO CURSO DE FORMAÇÃO

3.1 São requisitos básicos para o ingresso no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Alagoas, mediante matrícula no Curso de Formação de Oficiais (CFO) ou no Curso de Formação de Praças (CFP):

[...]

u) não possuir tatuagens visíveis, quando em uso dos diversos uniformes, de suásticas, de obscenidades e de ideologias terroristas ou que façam apologia à violência, às drogas ilícitas ou à discriminação de raça, credo, sexo ou origem;

v) observar e atender o disposto na Portaria/CBMAL nº 194, de 15 de maio de 2026.

4 DAS VAGAS

4.1 As vagas estão distribuídas conforme o quadro a seguir:

Cargo	Qualificação	Vagas imediatas			Cadastro de reserva (CR)			Total (vagas imediatas + CR)
		AC	PPIQ	Total	AC	PPIQ	Total	
Cargo 1: Oficial de Estado-Maior	-	18	4	22	18	4	22	44
Cargo 2: Soldado	QPBM/1	84	21	105	84	21	105	210
	QPBM/2	36	9	45	36	9	45	90

[...]

5.3.1 As vagas reservadas definidas no subitem 5.1 deste edital que não forem providas por falta de candidatos negros, indígenas ou quilombolas aprovados serão preenchidas pelos demais candidatos de ampla concorrência, observada a ordem geral de classificação por cargo.

5.3.1.1 No Cargo 2: Soldado, deverá ser observada a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2) para fins de preenchimento das vagas de que trata o subitem 5.3.1 deste edital.

[...]

6.4 DAS DISPOSIÇÕES GERAIS SOBRE A INSCRIÇÃO NO CONCURSO PÚBLICO

[...]

6.4.1.2.1 Para o Cargo 2: Soldado, a solicitação de inscrição deverá indicar a qualificação pretendida pelo candidato (QPBM/1 ou QPBM/2), não sendo permitida mais de uma inscrição para o mesmo cargo em qualificações distintas.

6.4.1.2.2 Para o Cargo 2: Soldado, a participação do candidato no concurso público, sua classificação em todas as etapas e eventual nomeação ficarão vinculadas à qualificação escolhida no ato da inscrição (QPBM/1 ou QPBM/2), não sendo permitida alteração posterior da qualificação selecionada, salvo nas hipóteses expressamente previstas neste edital.

6.4.1.3 Durante o período de solicitação de inscrição, o candidato poderá realizar alteração de cargo, e dentro do cargo de Soldado a mudança de sua qualificação, opção de atendimento especializado, sistema de concorrência e cidade de realização das provas objetivas e discursiva.

[...]

6.4.1.6 O candidato deverá declarar, na solicitação de inscrição, que tem ciência e aceita que, caso aprovado, deverá entregar os documentos comprobatórios dos requisitos exigidos para o cargo, devendo o candidato ao Cargo 2: Soldado atender aos requisitos por qualificação, por ocasião da matrícula do curso de formação.

[...]

8.11 DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS PROVAS OBJETIVAS

[...]

8.11.6 Serão considerados aprovados nas provas objetivas os candidatos não eliminados na forma do subitem 8.11.5 deste edital e mais bem classificados, de acordo com as notas nas provas objetivas e conforme os seguintes quantitativos, respeitados os empates na última posição:

Cargo	Qualificação	AC	PPIQ
Cargo 1: Oficial de Estado-Maior	-	176	44
Cargo 2: Soldado	QPBM/1	840	210
	QPBM/2	360	90

[...]

8.11.6.1.1 Para o cargo de Soldado, deverá ser observada, adicionalmente, a distribuição de vagas de acordo com a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2), nos termos deste edital.

[...]

8.11.7 Os candidatos aprovados nas provas objetivas, na forma dos subitens 8.11.6, 8.11.6.1 e 8.11.6.1.1 deste edital, serão ordenados por cargo, de acordo com os valores decrescentes da nota final nas provas objetivas (NFPO), que será a soma das notas obtidas nas provas objetivas P1 e P2, e listados em ordem alfabética.

[...]

10 DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

10.1 Serão convocados para o teste de aptidão física os candidatos aprovados e mais bem classificados na prova discursiva, considerando-se a soma das notas finais nas provas objetivas e na prova discursiva, conforme os seguintes quantitativos, respeitados os empates na última posição:

Cargo	Qualificação	AC	PPIQ
Cargo 1: Oficial de Estado-Maior	-	141	35
Cargo 2: Soldado	QPBM/1	672	168
	QPBM/2	288	72

[...]

10.1.1.1 Para o cargo de Soldado, deverá ser observada, adicionalmente, a distribuição de vagas de acordo com a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2), nos termos deste edital.

[...]

10.2 O teste de aptidão física, de caráter eliminatório, consistirá de cinco provas, a serem realizadas em três dias distintos, com intervalo de 24 horas de descanso entre os dias de aplicação, independentemente da ordem dos exercícios nos respectivos dias, nos termos definidos no Anexo III deste edital, conforme o quadro a seguir.

Dia	Prova	Unidade/medida	Masculino	Feminino
1º	Barra fixa (masculino)/ isometria (feminino)	Repetições/Tempo	6 repetições	12 segundos e finalização com extensão total de cotovelos empunhando barra fixa
[...]	[...]	[...]	[...]	[...]

10.2.1 O teste de aptidão física visa avaliar a capacidade do candidato para suportar, física e organicamente, as exigências da prática de atividades físicas a que será submetido durante o curso de formação e para desempenhar as tarefas típicas da atividade bombeiro-militar, em conformidade com o disposto na Portaria CBM/AL nº 290/2023, e suas alterações, na Portaria nº 185/2026, na Lei Estadual nº 5.346/1992, e suas alterações, e na Lei Federal nº 14.751/2023.

[...]

10.5 A contagem oficial de tempo, de distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será, exclusivamente, realizada pela banca examinadora, formada por bombeiros militares de Alagoas.

[...]

13 DA AVALIAÇÃO DA CONDUTA SOCIAL, DA REPUTAÇÃO E DA IDONEIDADE

[...]

13.8 Será considerado contraindicado e eliminado do concurso o candidato que:

[...]

m) apresentar, ou já tiver apresentado em sua vida pregressa, nos locais de trabalho, estudo e convivência social, fatores que afetam a idoneidade moral e a conduta ilibada, que são qualidades imprescindíveis para a investidura no cargo público de bombeiro militar, que são:

[...]

X - histórico de conduta violenta ou agressiva;

XI - demitido de cargo público no exercício da função em qualquer órgão da administração direta ou indireta, nas esferas municipal, estadual ou federal;

XII - comportamento desabonador nas forças armadas ou em qualquer uma das forças auxiliares;

XIII - excluído ou licenciado ou a bem da disciplina nas forças armadas ou qualquer força auxiliar;

XIV - candidato que tenha sido flagrado em qualquer outro concurso em conduta fraudulenta;

XV - registros policiais nos últimos 10 anos que tenham gerado denúncia na condição de imputado;

XVI - embriaguez contumaz;

XVII - possuir histórico como membro, sócio ou dirigente de entidade ou organização cujo funcionamento seja legalmente proibido ou contrário às disposições da constituição federal ou ao estado democrático de direito.

[...]

14 DO EXAME TOXICOLÓGICO

[...]

14.1.1.1 Para o cargo de Soldado, deverá ser observada, adicionalmente, a distribuição de vagas de acordo com a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2), nos termos deste edital.

[...]

16 DA NOTA FINAL E DA CLASSIFICAÇÃO FINAL NO CONCURSO

[...]

16.2.1 Para o cargo de Soldado, a classificação final observará, além da ordem decrescente das notas finais no concurso, a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2), em conformidade com a distribuição de vagas e demais disposições previstas neste edital.

[...]

16.3.1 Para o cargo de Soldado, a classificação final observará, além da ordem decrescente das notas finais no concurso, a qualificação escolhida pelo candidato (QPBM/1 e QPBM/2), em conformidade com a distribuição de vagas e demais disposições previstas neste edital.

[...]

19 DOS OBJETOS DE AVALIAÇÃO (HABILIDADES E CONHECIMENTOS)

[...]

19.3 CONHECIMENTOS GERAIS

[...]

19.4 CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

19.4.1 CARGO 1 - OFICIAL DE ESTADO MAIOR

[...]

19.4.2 CARGO 2: SOLDADO (QPBM/1 E QPBM/2)

[...]

ANEXO III

PROTOCOLO DAS PROVAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

As provas do Teste de Aptidão Física deverão ser realizadas em obediência ao seguinte protocolo de execução.

1 TRACÇÃO NA BARRA FIXA/ISOMETRIA

1.1 Tração na Barra Fixa (candidatos do sexo masculino)

1.1.1 Objetivo: avaliar a força dos membros superiores.

1.1.2 Desempenho mínimo: seis repetições.

1.1.3 Condições de execução:

1.1.3.1 Posição inicial: o candidato, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente). As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

1.1.3.2 Execução:

Tempo 1: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços até que o queixo ultrapasse completamente a linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra.

Tempo 2: deverá descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.

1.1.3.3 Observações:

a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;

b) o ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato, não havendo limite de tempo;

c) não será permitida a utilização de impulsos para passagem do queixo na barra.

1.1.3.4 Causa de eliminação: não atingir o desempenho mínimo estabelecido.

1.1.3.5 Número de tentativas: uma.

1.1.4 Equipamento: barra fixa metálica ou madeira com diâmetro máximo de 1,5 polegadas, paralela ao solo.

1.2 Barra Fixa/Isometria (candidatas do sexo feminino)

1.2.1 Objetivo: avaliar a força dos membros superiores.

1.2.2 Desempenho mínimo: 12 segundos e finalização com extensão total de cotovelos empunhando a barra fixa.

1.2.3 Condições de execução:

1.2.3.1 Posição inicial: a candidata deverá empunhar a barra com a pegada em pronação (palma da mão para frente) ou supinação (palma da mão voltada para si) e os cotovelos flexionados, com o queixo completamente acima da linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. A candidata é colocada na posição inicial com auxílio externo.

1.2.3.2 Execução:

Tempo 1: após a ordem de iniciar, a candidata terá no máximo cinco segundos para se pendurar na barra, momento em que será retirado o auxílio externo e iniciado o tempo, devendo permanecer com os cotovelos flexionados e com o queixo completamente acima da linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra. Sendo contabilizado o tempo que a candidata permanecer nessa posição.

Tempo 2: após sair da posição do tempo 1, momento em que será finalizado o cronômetro, a candidata deverá realizar a extensão total dos cotovelos (respeitando as limitações articulares individuais), para depois se retirar/soltar da barra, indo de encontro ao chão, quando será completado o exercício.

1.2.3.3 Observações:

a) só será computado o tempo em que a candidata permanecer na posição inicial sem auxílio externo;

b) o exercício só finaliza após extensão total do cotovelo segurando na barra;

c) não será permitida a utilização de impulsos para manutenção do queixo na barra.

1.2.3.4 Causa de eliminação: não atingir o desempenho mínimo estabelecido e soltar a barra fixa antes da extensão total dos cotovelos.

1.2.3.5 Número de tentativas: uma.

1.2.4 Equipamento: barra fixa metálica ou madeira com diâmetro máximo de 1,5 polegadas, paralela ao solo.

2 FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO

2.1 Flexão e extensão de braços no solo com quatro apoios (candidatos do sexo masculino)

2.1.1 Objetivo: avaliar a força dos membros superiores.

2.1.2 Desempenho mínimo: 26 repetições.

2.1.3 Condições de execução:

2.1.3.1 Posição inicial: mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros com os cotovelos voltados para trás, tronco alinhado com o quadril e as pernas e pés apoiados no solo, levemente unidos.

2.1.3.2 Execução:

Tempo 1: o candidato deverá abaixar o tronco, o quadril e as pernas ao mesmo

SUPLEMENTO

tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, mantendo os cotovelos para trás, afastados, a 45° do tronco, até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas.

Tempo 2: o candidato deverá estender novamente os braços, erguendo, ao mesmo tempo, o tronco, o quadril e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

2.1.3.3 Observações:

a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;

b) a execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa;

c) o ritmo das flexões de braços é opção do candidato, não havendo limite de tempo.

2.1.3.4 Causa de eliminação: não atingir o desempenho mínimo estabelecido.

2.1.3.5 Número de tentativas: uma.

2.1.4 Equipamento: opção de colchonete/tatame.

2.2 Flexão e extensão de braços no solo com seis apoios (candidatas do sexo feminino)

2.2.1 Objetivo: avaliar a força dos membros superiores.

2.2.2 Desempenho mínimo: 32 repetições.

2.2.3 Condições de execução:

2.2.3.1 Posição inicial: mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros com os cotovelos voltados para trás, tronco alinhado com o quadril e os joelhos, com os joelhos e os pés apoiados no solo, mantendo os pés levemente unidos.

2.2.3.2 Execução:

Tempo 1: a candidata deverá abaixar o tronco, o quadril e a parte superior do membro inferior (coxa) ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, mantendo os cotovelos para trás, afastados, a 45° do tronco, até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas.

Tempo 2: a candidata deverá estender novamente os braços, erguendo, ao mesmo tempo, o tronco, o quadril e a parte superior do membro inferior (coxa) até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

2.2.3.3 Observações:

a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;

b) a execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa;

c) o ritmo das flexões de braços é opção da candidata, não havendo limite de tempo.

2.2.3.4 Causa de eliminação: não atingir o desempenho mínimo estabelecido.

2.2.3.5 Número de tentativas: uma.

2.2.4 Equipamento: colchonete/tatame.

3 FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA TOCANDO OS COTOVELOS NOS QUADRÍCEPS (CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

3.1 Objetivo: avaliar a força dos grupamentos musculares do abdômen.

3.2 Desempenho mínimo: Masculino: 42 repetições. Feminino: 36 repetições.

3.3 Condições de execução:

3.3.1 Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, braços cruzados no peito, mãos tocando os ombros, joelhos flexionados a 90°, com apoio nos pés.

3.3.2 Execução:

Tempo 1: o(a) candidato(a) deverá flexionar o abdômen, elevando o tórax e tocando os cotovelos em qualquer parte da coxa, mantendo as mãos sobre os ombros, devendo a planta dos pés, o quadril e o glúteo permanecerem totalmente no solo.

Tempo 2: deverá retornar à posição inicial até o contato da região escapular com o solo, momento em que será contabilizada uma repetição.

3.3.3 Observações:

a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima;

b) o tempo máximo permitido para a execução das repetições é de um minuto.

3.3.4 Causa de eliminação: Não atingir o desempenho mínimo estabelecido.

3.3.5 Número de tentativas: uma.

3.4 Equipamento: colchonete/tatame e cronômetro.

4 CORRIDA DE 1.600 METROS (CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

4.1 Objetivo: avaliar indiretamente a resistência aeróbica.

4.2 Desempenho mínimo: Masculino: até oito minutos. Feminino: até nove minutos.

4.3 Condições de execução:

4.3.1 Posição inicial: livre.

4.3.2 Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando "Atenção! Vai!" ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá percorrer a distância total de 1.600m para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final.

4.3.3 Observações:

a) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste;

b) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado.

4.3.4 Causas de eliminação: não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou queimar a largada por duas vezes.

4.3.5 Número de tentativas: uma.

4.4 Equipamentos: área plana demarcada, cronômetro e apito.

5 NATAÇÃO DE 50 METROS EM PISCINA (CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO)

5.1 Objetivo: Avaliar a capacidade de locomoção em meio aquático.

5.2 Desempenho mínimo: Masculino: até 51 segundos. Feminino: até 57 segundos.

5.3 Condições de execução:

5.3.1 Posição inicial: livre, estando o candidato dentro da piscina, segurando na borda, ou em cima do bloco.

5.3.2 Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando "Atenção! Vai!" ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá nadar em estilo livre, à máxima velocidade, a distância total de 50m para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final.

5.3.3 Observações:

a) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste;

b) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado;

c) o traje para este teste será: sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino;

5.3.4 Causas de eliminação: Não atingir o desempenho mínimo estabelecido; queimar a largada por duas vezes; pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina; ou segurar nas bordas ou raia.

5.3.5 Número de tentativas: uma.

5.4 Equipamentos: piscina de 50 ou 25 metros, cronômetro e apito.

[...]

JÚLIA CAROLINA BARROS CASADO BELTRÃO
Secretária Interina do Estado do Planejamento, Gestão e Patrimônio
Protocolo 1089136

**SEJA UMA EMPRESA
PARCEIRA DO PROGRAMA
ALAGOAS SEM FOME E
CONTRIBUA PARA A
QUALIDADE NUTRICIONAL
DE MILHARES DE FAMÍLIAS
ALAGOANAS!**

PARA SABER COMO PARTICIPAR FALE CONOSCO
NO WHATSAPP:

 **8298704-2402.**



Alagoas
sem fome

