



O teste de aptidão física dos candidatos que se inscreveram para a Guarda Judiciária do interior de Alagoas será de 19 a 23 de agosto, na área de ensino da Polícia Militar, no bairro do Trapiche, em Maceió. Já os que concorrem às vagas na capital farão os exercícios nos dias 29 e 30 deste mês, no mesmo local. Fará o teste quem foi considerado apto na inspeção psicológica e de saúde. As atividades terão início às 7h. Os candidatos farão os seguintes exercícios: apoio de frente sobre o solo; teste de sentar e levantar; corrida de 50 metros e caminhada de 1.000 metros.

Os participantes devem estar com uniforme de educação física ou traje que permita realizar os exercícios. A lista dos candidatos que concorrem às vagas do interior pode ser conferida aqui.

Participam da seleção policiais e bombeiros militares da reserva remunerada. Os aprovados atuarão na segurança de unidades judiciárias da capital e do interior do estado. O contrato de trabalho será temporário e terá validade de dois anos. A remuneração será de R\$ 1.500,00.

### **Exercícios**

> Caminhada: avalia a capacidade aeróbica e resistência geral. Consiste em percorrer a distância de 1.000 metros, no tempo máximo de dez minutos para o masculino e 11 minutos para o feminino;

> Corrida de 50 metros: mede a velocidade de deslocamento em curta distância. Percorrer a distância de 50 metros, sob as condições das capacidades de velocidade de explosão, no tempo máximo de 12 segundos para o masculino e 14 para o feminino;

> Apoio de frente sobre o solo (seis apoios): avalia a resistência e potência muscular dos membros superiores e da cintura escapular. Consiste na flexão dos cotovelos até que forme um ângulo de 90 graus, em seguida, deverá voltar à posição inicial quando se completa uma repetição. Quarenta repetições para o masculino e 30 para o feminino;

> Teste de sentar e levantar: avalia a força e resistência dos membros inferiores. Consiste em sentar e levantar de uma cadeira, com os braços cruzados sobre o peito, realizando um total de 25 repetições para o masculino e 20 para o feminino.

*Com Dicom TJ-AL*