

EXTRATO DA NOTA DE INSTRUÇÃO Nº18/2026 – CEPEPC/DEPC/AESP

REFERÊNCIA Nota de Instrução nº 18/2026 – CEPEPC/DEPC/AESP, da componente curricular de Condicionamento Físico, do Curso de Formação de Delegados da Polícia Civil do Ceará - 1º Classe - Turma I/2026, com carga horária total de 54 (cinquenta e quatro) horas-aula, regido pelo Edital nº 01 - PC/CE, publicado no Diário Oficial do Estado do Ceará nº 070, de 15 de abril de 2025, estabelecendo diretrizes técnicas, doutrinárias e administrativas para a realização das aulas teóricas, práticas e avaliações, conforme previsto no Plano de Ação Educacional (PAE) nº 29/2026-CEPC/AESP, sob NUP nº 10041.001791/2026-18. CURSO: CURSO DE FORMAÇÃO DE DELEGADOS DA POLÍCIA CIVIL DO CEARÁ - 1º CLASSE - TURMA I/2026 OBJETIVO **Desenvolver, acompanhar e avaliar o condicionamento físico dos discentes**, proporcionando preparação compatível com as exigências da atividade policial civil, bem como aferir a evolução da capacidade física ao longo do curso mediante aplicação de Testes de Aptidão Física – TAF. INSTRUTORES Serão designado um (01) instrutor, selecionado pela Célula Acadêmica Policial Civil, em conjunto com a Célula de Práticas Educacionais da Polícia Civil, e aprovados pela Diretoria de Ensino Policial Civil-DEPC/AESP/CE. VEÍCULOS/TRANSPORTE/APOIO A cargo da AESP/CE Apoio: Polícia Civil do Estado do Ceará QUANTIDADE DE ALUNOS 100 alunos delegados, divididos em 4 grupos; Observação: O quantitativo de alunos previsto para o curso poderá sofrer alterações em razão de decisões administrativas e/ou judiciais. EQUIPAMENTOS I. Tatame (EVA) - preferencialmente no mínimo de 2 (dois) por aluno; II. Barras fixas; III. Pista de Atletismo da AESP/CE. PROCEDIMENTOS A disciplina será ministrada por meio de metodologia teórico-prática, priorizando a aprendizagem progressiva, segura e contextualizada, voltada à promoção e ao preparo físico dos discentes durante todo o período de formação, contribuindo para a saúde física e mental, resistência orgânica, disciplina individual, prontidão funcional e capacidade laboral, observando-se as especificidades individuais do aluno que se enquadra na condição “pessoa com deficiência” (PcD) e/ou alunos enquadrados no Regime Especial, conforme Regime Escolar AESP/CE. 4.1.1 Serão utilizadas as seguintes estratégias metodológicas: I. Corrida contínua e intervalada; II. Treinamento Funcional; III. Exercícios de força e resistência muscular; IV. Alongamento e mobilidade; V. Circuitos físicos (Corridão); VI. Simulados preparatórios para o TAF. 4.1.2 Inicialmente será apresentada aos discentes a metodologia aplicada à disciplina, com orientações gerais, objetivos da instrução, critérios avaliativos e conduta durante as atividades práticas. 4.1.3 As aulas serão ministradas de forma progressiva, com aulas práticas, treinamentos físicos com repetições orientadas, correções individuais e exercícios práticos direcionados, conforme previsto no PAD do curso e na apostila oficial da disciplina. 4.1.4 O conteúdo será desenvolvido mediante treinamento físico voltado à realidade policial civil. 4.1.5 As instruções contemplarão: I. Apresentação da Disciplina; II. Condicionamento físico e desempenho policial; III. Capacidades físicas aplicadas à atividade policial; IV. Princípios do treinamento físico aplicados ao treinamento policial; V. Manutenção contínua do condicionamento físico ao longo da carreira policial: no ingresso, na formação, na vida policial e na unidade especializada; VI. Alongamento e aquecimento. 4.1.6 Avaliação Prática (APT) 4.1.6.1 A avaliação prática da disciplina será exclusivamente prática, destinada a verificar o desempenho físico dos discentes. 4.1.6.2 AVALIAÇÃO PRÁTICA (APT) 4.1.6.3 É responsabilidade de cada Aluno Delegado de Polícia manter seu condicionamento físico condizente com, no mínimo, os desempenhos exigidos para aprovação nos testes de aptidão física; 4.1.6.4 As atividades avaliativas da disciplina de Condicionamento Físico deverão ser aplicadas a todos os discentes do Curso de Formação de Delegados da Polícia Civil. 4.1.6.5 Os discentes terão apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os “casos fortuitos” (como acidentes ou doenças súbitas). A análise é caso a caso, focando na legalidade e na comprovação do ocorrido, e outras situações excepcionais serão analisadas de imediato pela coordenação geral do curso sendo pontuada sua nota em cada teste físico; 4.1.6.6 O discente que não atingir o rendimento mínimo poderá ser submetido à avaliação de recuperação (AR), nos termos do Art. 55 da Instrução Normativa nº 02/2026 – DG/AESP/CE. 4.1.6.7 A avaliação de recuperação (AR) tem por finalidade reavaliar todo o conteúdo programático do componente curricular e independe de requerimento acadêmico. 4.1.6.8 A avaliação de recuperação será elaborada pelo docente do componente curricular ou, no seu impedimento, por docente designado pela célula responsável. 4.1.6.9 Os discentes terão apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os “casos fortuitos” (como atestados médicos, doenças súbitas, dentre outros). A análise deverá ser realizada conforme cada caso; as situações excepcionais serão analisadas pela Diretoria de Ensino Policial Civil-DEPC. 4.1.6.10 A avaliação do Teste de Aptidão Física (TAF) será realizada conforme os índices e parâmetros constantes na Tabela Oficial de TAF da Academia Estadual de Segurança Pública do Ceará – AESP/CE, específica para o cargo de Delegado de Polícia Civil do Ceará, observando-se os exercícios, critérios de execução e respectivas pontuações atribuídas a cada desempenho obtido. 4.1.6.11 O TAF compreenderá os seguintes exercícios: I – Corrida de 12 (doze) minutos; II – Abdominal remador; III – Barra fixa.

TABELA OFICIAL DE TAF

PONTOS	CORRIDA M (M)	CORRIDA F (M)	BARRA M (REP)	BARRA F (SEG)	ABDOMINAL M (REP)	ABDOMINAL F (REP)
0	≤ 1600 (m)	≤ 1200 (m)	NÃO PONTUA	NÃO PONTUA	0 (rep)	0 (rep)
1	1700 (m)	1300 (m)			5 (rep)	4 (rep)
2	1800 (m)	1400 (m)			10 (rep)	8 (rep)
3	1900 (m)	1500 (m)			15 (rep)	12 (rep)
4	2000 (m)	1600 (m)	2 (rep)	7 (seg)	20 (rep)	16 (rep)
5	2100 (m)	1700 (m)	3 (rep)	9 (seg)	25 (rep)	20 (rep)
6	2150 (m)	1750 (m)	4 (rep)	12 (seg)	30 (rep)	25 (rep)
7	2200 (m)	1800 (m)	5 (rep)	15 (seg)	35 (rep)	30 (rep)
8	2350 (m)	1900 (m)	6 (rep)	18 (seg)	40 (rep)	35 (rep)
9	2500 (m)	2050 (m)	7 (rep)	21 (seg)	45 (rep)	40 (rep)
10	≥ 2600 (m)	≥ 2200 (m)	8 (rep)	24 (seg)	50 (rep)	45 (rep)

1. CORRIDA – 12 MINUTOS 2. BARRA FIXA 3. ABDOMINAL REMADOR ÍNDICES COBRADOS DOS TAF's PARA O APTO (DPC)

PONTOS	CORRIDA M(M)	CORRIDA F (M)	BARRA M(REP)	BARRA F(SEG)	ABD M(REP)	ABD F(REP)
7	2200(m)	1800(m)	5(rep)	15(seg)	35(rep)	30(rep)

MÉDIA AESP = 7 PONTOS M = MASCULINO F = FEMININO rep = número de repetições m = metros seg = tempo em segundos 4.1.6.12 A pontuação de cada exercício será atribuída de acordo com o desempenho alcançado pelo discente, conforme tabela oficial de referência, variando de 0 (zero) a 10 (dez) pontos. 4.1.6.13 Serão realizadas 02 (duas) avaliações de TAF, denominadas TAF 1 e TAF 2, compostas pelos três exercícios previstos nesta Nota de Instrução, cujas notas serão calculadas da seguinte forma: TAF 1: $(C1 + A1 + B1) \div 3$ Onde: C1 = Nota da Corrida no TAF 1; A1 = Nota do Abdominal no TAF 1; B1 = Nota da Barra Fixa no TAF 1. TAF 2: $(C2 + A2 + B2) \div 3$ Onde: C2 = Nota da Corrida no TAF 2; A2 = Nota do Abdominal no TAF 2; B2 = Nota da Barra Fixa no TAF 2. A Nota Final da disciplina será obtida pela média aritmética entre o TAF 1 e o TAF 2, conforme fórmula abaixo: Nota Final = $(TAF 1 + TAF 2) \div 2$ Para fins de conceito final: *APTO: discente que obtiver nota final igual ou superior a 7,0 (sete); *INAPTO: discente que obtiver nota final inferior a 7,0 (sete). 4.1.6.14 O discente deverá atingir parâmetros necessários para obter o conceito satisfatório (Média) no final das atividades propostas da componente curricular, devendo ser pontuado pelo instrutor o conceito individualmente. 4.1.6.15 A Avaliação Prática da disciplina de Condicionamento Físico será aplicada a todos os alunos delegados do Curso de Formação de Delegados da Polícia Civil do Estado do Ceará, conforme previsão contida no PAE Nº 29/2026 CEPC/DG/AESP, visando aferir a capacidade física dos discentes ao final de determinada etapa da disciplina; 4.1.6.16 Avaliação Recuperação 4.1.6.17 O discente que não atingir o rendimento mínimo poderá ser submetido à avaliação de recuperação (AR), nos termos do Art. 55 da Instrução Normativa nº 02/2026 – DG/AESP/CE. 4.1.6.18 A avaliação de recuperação (AR) tem por finalidade reavaliar todo o conteúdo programático do componente curricular e independe de requerimento acadêmico. 4.1.6.19 A avaliação de recuperação (AR) será elaborada pelo docente do componente curricular ou, no seu impedimento, por docente designado pela célula responsável. 4.1.6.20 O discente que não estiver em condições de saúde para realizar as atividades físicas deverá apresentar laudo médico especificando o motivo do impedimento. 4.1.6.21 A avaliação será realizada na metade do conteúdo programático e a segunda ao final, contemplando todos os alunos do Curso de Formação de Delegados da Polícia Civil do Estado do Ceará, conforme cronograma previamente estabelecido e divulgado previamente em QTS. OBSERVAÇÃO: Caso o aluno não atinja a nota mínima para aprovação, será realizada Avaliação de Recuperação-AR, aplicando-se novamente a mesma prova. Observação: Os critérios avaliativos específicos, os requisitos de desempenho, os instrumentos de avaliação e demais parâmetros técnicos utilizados para aferição do rendimento dos discentes constam na Nota de Instrução nº 18/2026 – CEPEPC/DEPC/AESP e em seus anexos, possuindo caráter restrito ao corpo docente, coordenação e discentes do curso, não integrando o presente extrato, em razão da necessidade de preservação da segurança institucional, da metodologia de ensino e da lisura do processo avaliativo. 4.1.7 CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO 4.1.7.1 O discente que não atingir o rendimento mínimo (7,0) poderá ser submetido à avaliação de recuperação (AR), nos termos do Art. 55 da Instrução Normativa nº 02/2026 – DG/AESP/CE. 4.1.7.2 A avaliação de recuperação (AR) tem por finalidade reavaliar todo o conteúdo programático do componente curricular e independe de requerimento acadêmico. 4.1.7.3 A avaliação de recuperação será elaborada pelo docente do componente curricular ou, no seu impedimento, por docente designado pela célula responsável. 4.1.7.4 O discente impossibilitado de realizar atividades práticas deverá apresentar laudo médico ao seu monitor e/ou coordenador de turma. 4.1.7.5 Durante a aplicação da avaliação prática, será observada a postura do discente, precisão do movimento, controle técnico, segurança, tempo de resposta e correta execução da técnica solicitada pelos instrutores. 4.1.8 Não será permitido, nas instruções, além das regras já estabelecidas em lei ou portarias: a) Alimentar-se durante a realização de quaisquer atividades ou fora dos horários de intervalo preestabelecidos; b) fumar; c) portar aparelhos eletrônicos com câmera; d) participar sob efeito de álcool ou substâncias psicoativas. EXECUÇÃO: Local: AESP e/ou outros locais definidos pela Direção de Ensino Policial Civil; Data: Conforme o quadro de trabalho semanal – QTS; Horário: Conforme o quadro de trabalho semanal – QTS. Uniforme: Discentes: Uniforme do Aluno Delegado da Polícia Civil do Ceará, conforme Manual de Uniformes dos Cursos de Formação