

ESTADO DE MATO GROSSO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR



NORMAS ADMINISTRATIVAS



QCG - CBMMT em Cuiabá-MT

REGULAMENTAÇÕES DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR ESTADUAL

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - CBMMT

REGULAMENTO

PORTARIA Nº 008/BM-8/2018

- . Publicada no BGE nº 1948 de 25/10/2018.
- . Alterado pela Portaria nº 002/BM-8/2019, publicada no BGE nº 2010 de 05/02/2019.
- . Alterada pela Portaria nº 014/BM-8/2019, publicada em BGE nº 2192 de 30/10/2019.
- . Alterada pela portaria nº 010/BM-8/2021, publicada em BGE nº 2660 de 30/09/2021.

Aprova e Regulamenta o Teste de Aptidão Física (TAF) no Corpo de Bombeiros Militar de Mato Grosso - CBMMT, e da outras providências.

O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO, no uso de suas atribuições legais, em conformidade com o artigo 8º, Inciso VII, da Lei Complementar nº 404, de 30 de junho de 2010, e;

Considerando a obrigatoriedade de realização de Teste de Aptidão Física para ingresso na Instituição, bem como nos cursos e estágios a serem realizados pela corporação, conforme art. 17, Inciso III da Lei Complementar nº 408, de 01 de julho de 2010;

Considerando ainda a exigência legal de aplicação de Teste de Aptidão Física (TAF) aos militares que concorrem às promoções do CBMMT dispostas no art. 21, Inciso V da Lei 10.076, de 31/03/2014 (Lei de Promoção), e no art. 49, Inciso IV do Decreto nº 2.268 de 10/04/2014 (Regulamento de Promoção);

Considerando por fim a necessidade de padronizar e regulamentar os critérios a serem adotados para o Teste de Aptidão Física (TAF), a ser aplicado aos militares da corporação ou aos candidatos a ingresso, levando em consideração as diversas modalidades e a complexidade dos exames a serem realizados em Concurso Público, Cursos ou Estágios diversos, Promoção ao Posto ou a Graduação superior, cursos e/ou estágios essenciais para ascensão funcional ou em Processo Seletivo Interno;

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar o Teste de Aptidão Física (TAF) do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, de acordo com as normas estabelecidas no Anexo "A" desta Portaria.

Art. 2º O Teste de Aptidão Física – 3 (TAF-3) será aplicado a todos os militares da corporação 02 (duas) vezes ao ano, na primeira quinzena dos meses de maio e outubro, independentemente de estarem concorrendo à promoção ao Posto ou Graduação superior, sendo os resultados remetidos à Diretoria de Ensino Instrução e Pesquisa - DEIP até o dia 1º de junho e 1º de novembro de cada ano, respectivamente.

§ 1º Os Comandantes de Unidade Bombeiro Militar deverão convocar por escrito para a realização do TAF todos os militares sob os respectivos comandos, com antecedência mínima de 10 dias, devendo arquivar cópia da convocação na Seção Administrativa da Unidade Bombeiro Militar.

§ 2º O Bombeiro Militar deve realizar o Teste de Aptidão Física obrigatoriamente em primeira chamada, conforme escala elaborada pelo seu Comandante de Unidade Bombeiro Militar.

1 - Em casos excepcionais, quando o bombeiro militar não puder ser apresentado para realização na primeira chamada, seu Comandante imediato deverá encaminhar solicitação fundamentada para o Presidente da Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física, visando possibilitar sua participação na segunda chamada.

§ 3º O militar que se encontrar em férias, em afastamento (art. 94, Lei nº 555/2014) ou em licenças (art. 95, Lei nº 555/2014), realizará o TAF no semestre subsequente ao que estiver em gozo do direito.

§ 4º O militar que se encontrar em função de natureza militar ou que não estiver diretamente subordinado a autoridade militar, e o militar que estiver em exercício de função de natureza civil, será dispensado de realizar o TAF semestral, ficando sob sua responsabilidade o seu aprimoramento e condicionamento físico. Nos casos em que o militar estiver concorrendo à Promoção ou Processo Seletivo Interno, o TAF será obrigatório, conforme estabelecido na legislação em vigor.

§ 5º O TAF-3 (regular e promocional), terá a validade de 12 (doze) meses. (Redação dada pela Portaria nº 010/BM-8/2021)

Art. 3º Todos os bombeiros militares deverão ser submetidos a exame de saúde periódico, conforme norma vigente na

Corporação, o qual será utilizado para definir as condições de saúde do militar para realização do TAF.

§ 1º Nos casos de incapacidade física temporária parcial, homologada pela Junta Médica, deverá constar na Ata de Inspeção de Saúde do bombeiro militar INCAPACIDADE FÍSICA TEMPORÁRIA COM RESTRIÇÃO PARCIAL ou APTO COM RESTRIÇÃO MÉDICA, bem como constar a indicação de qual exercício alternativo o bombeiro militar poderá realizar, conforme a tabela de exercícios do Teste de Aptidão Física – 5 constante do anexo e, na impossibilidade realizar os exercícios previstos, deve o médico indicar qual exercício o militar se encontra apto a realizar. (Redação dada pela Portaria nº 002/BM-8/2019)

§ 2º Caso a restrição médica seja para todos os exercícios do Teste de Aptidão Física deverá constar em sua Ata de Inspeção de Saúde INCAPACIDADE FÍSICA TEMPORÁRIA COM RESTRIÇÃO TOTAL. (Redação dada pela Portaria nº 002/BM-8/2019)

Art. 4º Os bombeiros militares que faltarem, deliberadamente, à primeira ou segunda chamada, estarão sujeitos a sanção disciplinar, respeitado o direito à ampla defesa e ao contraditório, devendo o Presidente da Comissão de Aplicação do TAF encaminhar a relação dos ausentes à autoridade que o nomeou, para a devida apuração.

Art. 5º O TAF-3 será aplicado em dois dias consecutivos, assim divididos:

§ 1º Primeiro dia: teste de corrida, flexão na barra fixa (masculino) e barra fixa isométrica (feminino).

§ 2º Segundo dia: teste de natação 50 m e abdominal remador.

§ 3º Os demais TAF's também serão aplicados em 02(dois) dias, sendo realizado a divisão dos exercícios, fins de que a atividade não seja exaustiva.

Art. 6º O TAF-3 é dividido em TAF-3 regular e TAF-3 promocional. (Redação dada pela Portaria nº 014/BM-8/2019)

§ 1º O TAF-3 regular será aplicado apenas em primeira e única chamada e o TAF-3 promocional será aplicado sempre em primeira e segunda chamadas, não havendo, portanto, demais chamamentos.

§ 2º O Bombeiro Militar que realizar a segunda chamada para o TAF-3 promocional deverá executar todos os exercícios previstos, mesmo que já tenha realizado algum exercício na primeira chamada.

§ 3º O Bombeiro Militar que possuir TAF-3 (regular ou promocional), válidos, fica dispensando de realizar novamente o TAF-3 dentro do seu prazo de validade. (Incluído pela Portaria nº 010/BM-8/2021)

Art. 7º Deverá constar em ata de aplicação do TAF, a relação de Bombeiros Militares APTOS, INAPTOS e AUSENTES.

§ 1º Para efeito do TAF-3 (ou o equivalente no TAF-5), será considerado APTO o Bombeiro Militar que obtiver no mínimo

menção REGULAR, devendo atingir índice mínimo de 01 (um) ponto em cada teste e pelo menos 12 (doze) pontos na somatória geral.

§ 2º Para efeito do TAF-3 (ou o equivalente no TAF-5), o Bombeiro Militar que não obtiver uma pontuação mínima de 12 (doze) pontos será considerado INAPTO, devendo ser convocado para a segunda chamada.

§ 3º O militar que faltar a convocação de primeira chamada para a realização do TAF-3 (ou o equivalente no TAF-5), e não apresentar justificativa será considerado AUSENTE, não podendo realizar a segunda chamada.

I - Caso seja apresentada justificativa, esta poderá ser deferida ou indeferida pelo Presidente da Comissão de Aplicação do TAF. Sendo deferida, o militar realizará a segunda chamada. Sendo indeferida, será considerado AUSENTE, não podendo realizar a segunda chamada.

II - Caso a justificativa de ausência seja indeferida pelo Presidente da Comissão de Aplicação do TAF, caberá recurso em última instância ao Comandante-Geral do CBMMT.

§ 4º Não haverá demais chamadas aos Bombeiros Militares AUSENTES ou INAPTOS na segunda chamada do TAF-3 (ou o equivalente no TAF-5).

Art. 8º Todos os Bombeiros Militares submetidos ao TAF serão cientificados dos resultados obtidos, através de publicação em Boletim Geral Eletrônico da Instituição.

Art. 9º Os Diretores e Comandantes de UBMs devem zelar para cumprir o que se encontra determinado nos artigos anteriores desta Portaria e também as datas estabelecidas pela Comissão de aplicação do TAF.

Art. 10 Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação, revogando-se as disposições em contrário, em especial a Portaria nº 001/BM-8/2011, de 10 de fevereiro de 2011, publicada no BGE nº 89, de 22 de fevereiro de 2011; Portaria nº 009/BM-8/2011, de 16 de setembro de 2011, publicada no BGE nº 229, de 16 de setembro de 2011; Portaria nº 011/BM-8/2011, de 19 de novembro de 2011, publicada no BGE nº 273, de 25 de novembro de 2011, bem como a Portaria nº 005/BM-8/2015, de 31 de agosto de 2015, publicada no BGE nº 1187, de 1º de setembro de 2015 e a Portaria nº 001/BM-8/2018, de 11 de janeiro de 2018, publicada no BGE nº 1756, de 11 de janeiro de 2018.

Publique-se, registre-se e cumpra-se.

Quartel do Comando Geral em Cuiabá-MT, 25 de Outubro de 2018.

ALESSANDRO BORGES FERREIRA* – CEL BM
COMANDANTE GERAL DO CBMMT

*Original assinado

**** Este texto não substitui o publicado no Boletim Geral Eletrônico - BGE**

ANEXO A**NORMAS PARA A APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE MATO GROSSO****1 OBJETIVO**

Estabelecer parâmetros e critérios para a aplicação do TAF no âmbito do CBMMT.

2 APLICAÇÃO

As presentes prescrições se aplicam a todos os Bombeiros Militares da ativa do CBMMT.

3 REFERÊNCIAS NORMATIVAS E BIBLIOGRÁFICAS

Manual de educação física militar. Uma proposta de vida saudável. Mato Grosso: Polícia Militar, 2007.

Manual para avaliação de atividade física. Departamento de Saúde e Serviços Humanos. Estados Unidos da América: 2002.

Manual de campanha. Treinamento Físico Militar, 4ª ed. Brasil: Exército Brasileiro, 2015.

4 CONCEITOS

4.1 Atividade física: é definida como movimento corporal produzido pela contração do músculo esquelético e que leva substancialmente o dispêndio de energia.

4.2 Exercício: é um tipo de atividade física, com movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado com o intuito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

4.3 Aptidão física: é um conceito multidimensional que foi definido como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou alcançam e que se relaciona com a capacidade de realizar uma atividade física.

5 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DO TAF

5.1 Toda aplicação de TAF deve ser precedida de exame médico, por meio de Inspeção de Saúde ou atestado médico, conforme o caso, que informa a habilitação do militar para a realização dos testes.

5.1.1 A ata de Inspeção de Saúde que considerar o militar apto terá validade de 12 (doze) meses.

6 TIPOS DE TAF A SEREM APLICADOS

Ficam instituídas cinco modalidades de TAF, cujas destinações são as seguintes:

6.1 Teste de Aptidão Física - 1 (TAF-1): destinado à seleção de candidatos a ingresso no Curso de Formação de Oficiais (CFO), Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde (CAOS) e Curso de Formação de Soldados (CFSd).

6.2 Teste de Aptidão Física - 2 (TAF-2): destinado à seleção de Bombeiros Militares na condição de candidatos ao ingresso em Cursos ou Estágios de Especialização ou de Extensão Operacionais oferecidos pelo CBMMT, bem como os ofertados pelas demais Corporações, caso não seja

especificado pela Instituição ofertante da vaga outros testes específicos.

6.3 Teste de Aptidão Física - 3 (TAF-3): destinado a avaliar regularmente o nível de condicionamento físico dos Bombeiros Militares e também avaliar os militares que visam concorrer à promoção ao posto ou graduação superior ou o ingresso nos cursos essenciais para ascensão funcional como o Estágio de Qualificação de Cabo (EQC), o Estágio de Qualificação de Sargento (EQS), o Estágio de Atualização de Sargentos (EAS), o Curso de Aperfeiçoamento de Gestão Pública (CAGesP), o Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde (CAOS), o Curso de Aperfeiçoamento na Área de Saúde (CAAS), o Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO) e o Curso de Estudo de Comando e Estado-Maior (ECEM).

6.4 Teste de Aptidão Física - 4 (TAF-4): destinado à seleção de Bombeiros Militares na condição de candidatos no Curso de Adaptação de Oficiais Complementar (CAOC).

6.5 Teste de Aptidão Física - 5 (TAF-5): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico, de forma alternativa, dos Bombeiros Militares aptos para o serviço militar, entretanto, sujeitos às restrições de ordem médica, e será realizado em substituição ao TAF-3.

7 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-1

7.1 O TAF-1 será composto pelos seguintes testes:

7.1.1 Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

7.1.2 Força dos membros superiores:

7.1.2.1 Flexão e extensão do cotovelo na barra fixa, para o sexo masculino.

7.1.2.2 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática, para o sexo feminino.

7.1.3 Meio Sugado, para ambos os sexos.

7.1.4 Resistência abdominal – teste abdominal tipo remador para ambos os sexos.

7.1.5 Natação 100 m – para ambos os sexos.

7.2 Os testes previstos no TAF-1 têm caráter eliminatório. O candidato considerado eliminado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais.

7.3 Instruções para aplicação dos testes do TAF-1:

7.3.1 São requisitos para aprovação nos testes do TAF-1 à obtenção de pelo menos 15 (quinze) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 1 (um) ponto em cada teste.

7.3.2 O protocolo para aplicação do TAF-1 e as tabelas de pontuação constam no Anexo "B" desta Norma.

8 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-2

8.1 O TAF-2 será composto pelos seguintes testes:

8.1.1 Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

8.1.2 Velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos.

8.1.3 Força dos membros superiores:

8.1.3.1 Flexão e extensão do cotovelo na barra fixa, para o sexo masculino.

8.1.3.2 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática, para o sexo feminino.

8.1.4 Resistência abdominal – teste abdominal tipo remador para ambos os sexos.

8.1.5 Natação – 100m, para ambos os sexos.

8.2 Os testes que compõe o Teste de Aptidão Específica - TAE são:

8.2.1 Para seleção dos candidatos ao Curso de Mergulho autônomo (CMAut):

8.2.1.1 Teste de flutuabilidade 60 minutos.

8.2.1.2 Teste de apneia estática.

8.2.1.3 Teste de apneia dinâmica - Horizontal.

8.2.1.4 Teste de apneia dinâmica - Vertical.

8.2.1.5 Teste de Natação 400 (quatrocentos) metros.

8.2.1.6 Teste de deslocamento pernada.

8.2.2 Para seleção de candidatos do Curso de Salvamento em Alturas (CSAlt):

8.2.2.1 Subida de corda 5m.

8.2.2.2 Nós e amarrações.

8.2.2.3 Oitava

8.2.3 Para seleção de candidatos do Curso de Combate a Incêndio (CCI):

8.2.3.1 Caminhada equipada 1 - 1600m

8.2.3.2 Shuttle run

8.2.4 Para seleção de candidatos do Curso de Prevenção e Combate a Incêndio Florestal (CPCIF):

8.2.4.1 Caminhada equipada 2 – 1600m

8.2.4.2 Shuttle run

8.2.5 Para seleção de candidatos a cursos considerados especiais pelo CBMMT:

8.2.5.1 Corrida 10km

8.2.5.2 Natação 400m

8.2.5.3 Flutuabilidade

8.2.5.4 Subida de corda 5m

8.2.5.5 Shuttle run

8.2.5.6 Nós e amarrações

8.2.5.7 Oitava

8.3 O TAF-2 tem caráter classificatório e eliminatório.

8.3.1 O candidato reprovado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais.

8.3.2 A classificação dos candidatos será de acordo com média simples da pontuação obtida no TAF e no TAE.

8.4 Instruções para aplicação dos testes do TAF-2:

8.4.1 São requisitos para aprovação nos testes do TAF-2 a obtenção de pelo menos 25 (vinte e cinco) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 2 (dois) pontos em cada teste.

8.4.2 Os candidatos aprovados no TAF-2 farão o TAE de acordo com o curso pretendido.

8.4.3 O protocolo para aplicação do TAF-2, as tabelas de pontuação e o protocolo para aplicação do TAE se encontram no Anexo "C" desta Norma.

8.5 Poderão ser exigidos para Cursos e Estágios, além do TAF-2 e do TAE, outros exercícios considerados de Aptidão Específica a serem solicitados em edital, que deverá especificar a forma e os critérios de execução.

9 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-3

9.1 O TAF-3 será composto pelos seguintes testes:

9.1.1 Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

9.1.2 Força dos membros superiores:

9.1.2.1 Flexão e extensão do cotovelo na barra fixa, para o sexo masculino.

9.1.2.1.1 O avaliado com 39 anos ou mais, poderá optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-3.

9.1.2.2 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática, para o sexo feminino.

9.1.2.2.1 A avaliada com 35 anos ou mais, poderá optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos com apoio sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-3.

9.1.3 Resistência abdominal – teste abdominal tipo Remador para ambos os sexos.

9.1.4 Natação – 50m, para ambos os sexos.

9.2 As menções se dará pela somatória de pontos obtidos em cada teste.

9.2.1 Os pontos são obtidos conforme os índices das Tabelas de Pontuação fornecidas para o TAF-2, com exceção da Tabela de Pontuação destinada à natação.

9.2.2 As menções são conforme a tabela abaixo:

PONTOS	MENÇÃO
40	E (Excelente)
30 a 39	MB (Muito bom)
21 a 29	B (Bom)
12 a 20	R (Regular)
Menor que 12	I (Insuficiente)

9.3 O protocolo para aplicação do TAF-3 e as tabelas de pontuação estão no Anexo "C" desta Norma.

10 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-4

10.1 O TAF-4 é composto pelos seguintes testes:

10.1.1 Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

10.1.2 Força dos membros superiores:

10.1.2.1 Flexão e extensão do cotovelo na barra fixa, para o sexo masculino.

10.1.2.2 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática, para o sexo feminino.

10.1.3 Resistência abdominal – teste abdominal tipo remador para ambos os sexos.

10.1.4 Natação – 50 m para ambos os sexos.

10.4 Os testes previstos no TAF-4 tem caráter eliminatório. O candidato considerado eliminado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais.

10.5 O protocolo para aplicação do TAF-4 e a tabela de pontuação constam no Anexo “D” desta Norma.

11 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-5

11.1 O TAF-5 destina-se a avaliar o nível de condicionamento físico de Bombeiros Militares aptos para o serviço militar, entretanto sujeitos às restrições médicas.

11.2 Essa avaliação tem por objetivo estabelecer a capacidade de tais bombeiros para o exercício de determinadas funções, inerentes à profissão, de acordo com suas condições restritas de saúde física.

11.3 As restrições médicas que tratam esta Norma classificam-se em:

- a) Lesões em membros superiores;
- b) Lesões em membros inferiores;
- c) Problemas na coluna vertebral;
- d) Problemas cardiovasculares.

11.4 As militares gestantes enquanto aptas para o serviço militar serão avaliadas e autorizadas ou não, por um médico, a realizarem o TAF, caso em que, não sendo autorizadas serão dispensadas do TAF, não comprometendo seu processo promocional.

11.5 O Bombeiro Militar impedido por restrição médica de ser submetido ao TAF-3, deverá ser submetido ao TAF-5.

11.6 A aplicação do TAF-5 deve ser precedida de rigoroso exame médico, em cujo parecer favorável, o médico responsável indicará expressamente os exercícios a serem realizados, de acordo com as restrições citadas no item 11.3.

11.6.1 Caso a restrição não esteja relacionada no item 11.3, poderá ser aplicado outro TAF alternativo, diferente dos previstos nesta Norma, de acordo com a recomendação médica da Junta de Inspeção de Saúde ou Junta Médica.

11.6.2 Caso o médico responsável indicar expressamente somente um exercício a ser realizado dentre os previstos

para o TAF-5 desta Norma, o avaliado (a) terá que obter no mínimo 03 (três) pontos no quadro de pontuação do teste.

11.7 A aprovação no TAF-5 gerará os mesmos efeitos para fins do TAF-3.

11.8 Os testes componentes do TAF-5, estabelecidos de acordo com as restrições médicas dos Bombeiros Militares são os seguintes:

11.8.1 Para Bombeiros Militares de ambos os sexos com lesões em membros superiores:

11.8.1.1 Resistência abdominal: Teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador.

11.8.1.2 Resistência aeróbica: Corrida em 12 minutos.

11.8.1.3 Critérios para aprovação: obter, no mínimo 07 (sete) pontos no somatório das pontuações dos dois testes e, pelo menos, 03 (três) pontos em cada um deles.

11.8.2 Para Bombeiros Militares com lesões em membros inferiores:

11.8.2.1 Resistência abdominal: Teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador.

11.8.2.2 Avaliação de força de membros superiores: flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o sexo masculino.

11.8.2.2.1 O avaliado com 39 anos ou mais poderá optar pelo teste de Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-5.

11.8.2.3 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática para o sexo feminino.

11.8.2.3.1 A avaliada com 35 anos ou mais poderá optar pelo teste de Flexão e extensão de cotovelos com apoio sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-5.

11.8.2.4 Cooper aquático a ser realizado em piscina com profundidade compreendidas entre 1,00 m a 1,40 m.

11.8.2.5 Critérios para aprovação: obter, no mínimo, 10 (dez) pontos na somatória das pontuações dos três testes e, pelo menos, 03 (três) pontos em cada um deles.

11.8.3 Para Bombeiros Militares de ambos os sexos com problemas na coluna vertebral:

11.8.3.1 Cooper aquático a ser realizado em piscina com profundidade compreendidas entre 1,00 m a 1,40 m.

11.8.3.2 Critérios para aprovação: obter, no mínimo, 04 (quatro) pontos no quadro de pontuação do teste.

11.8.4 Para Bombeiros Militares de ambos os sexos com problemas cardíacos:

11.8.4.1 Teste ergométrico na esteira, ou na bicicleta, monitorizado eletrocardiograficamente e com acompanhamento médico.

11.8.4.2 Critérios para aprovação: parecer médico após análise do resultado obtido no teste, no qual deverão ser esclarecidas as limitações impostas ao avaliado, bem como sua aptidão ou não para o desempenho da atividade visada.

11.9 As tabelas de pontuações e o protocolo para aplicação do TAF-5 encontram-se no Anexo "E" desta Norma.

11.10 O Bombeiro Militar reprovado no TAF-5, poderá ser reavaliado, a critério do médico responsável, em até 15 (quinze) dias após a realização do último teste aplicado.

12 SITUAÇÕES ESPECIAIS

12.1 Militares com deficiência física:

12.1.1 Os Bombeiros Militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme as prescrições da junta de saúde ou parecer médico, realizarão o TAF-5 (em substituição ao TAF-3) para fins de promoção ao posto ou graduação superior, executando exercícios e atividades adequadas

12.2 Durante a realização dos cursos e estágios de qualificação profissional do militares do CBMMT, a disciplina de Treinamento Físico Militar (TFM) poderá utilizar para avaliações e notas os índices constantes desta Norma.

12.3 Durante a realização de cursos de progressão na carreira bem como os cursos de formação e habilitação a disciplina de Treinamento Físico Militar (TFM) adotará o TAF-3 para avaliações e notas, conforme os índices constantes desta Norma.

13 PRESCRIÇÕES DIVERSAS

13.1 Os casos omissos serão decididos pelo Comandante-Geral Adjunto do CBMMT através de requerimento do interessado.

13.2 Todas as provas devem ser aplicadas, observando as normas de segurança, ficando para isso o avaliador, o Oficial ou o Graduado da Subseção de Capacitação Física (SCF) da Unidade responsável pelas mesmas.

13.3 Os testes aplicáveis aos Bombeiros Militares constantes nesta Norma deverão ser realizados com o devido uniforme previsto no RUBM, exceto quando o exercício exigir o uso de outro tipo de uniforme.

ANEXO B

PROTOCOLO PARA APLICAÇÃO DO TAF – 1**1 - Corrida (12min)**

a) Objetivo: verificar a resistência aeróbia dos avaliados.

b) Equipamento: cronômetros e pista de corrida de 400 metros.

c) Execução:

- o avaliado deve percorrer, em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste.

- o teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos onze minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas dadas.

- quando da interrupção do teste, o avaliado deverá manter-se em deslocamento transversal ao do deslocamento.

d) Resultado: o resultado será a distância percorrida no intervalo de 12 (doze) minutos.

2 – Avaliação de força de membros superiores:**2.1 - Flexão e Extensão dos Membros Superiores na Barra Fixa – Masculino**

a) Objetivo: medir a força dos membros superiores e da cintura escapular.

b) Equipamento: uma barra de metal com aproximadamente 3 (três) centímetros de diâmetro.

c) Execução: a barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficientemente alta para que o avaliado possa ficar suspenso, com extensão total dos membros superiores e inferiores para que não tenha contato entre seus pés e o solo.

- a pegada deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar seu corpo, utilizando a força dos membros superiores e cintura escapular através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial;

- os cotovelos devem estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão;

- não será permitido ao avaliado quando da realização do Teste em barra fixa:

I) retornar ao solo entre as repetições a título de repouso (obs.: é permitida a flexão de pernas para evitar o toque ao solo);

II) receber qualquer tipo de ajuda física;

III) apoiar o queixo na barra.

- somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima, e o candidato deverá atingir a performance mínima exigida.

d) Resultado: Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente, no qual o avaliado conseguiu elevar o corpo, colocando o queixo acima da barra.

2.2 - Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática – feminino

a) Objetivo: medir a força dos membros superiores e da cintura escapular.

b) Equipamento e material: uma barra de metal com aproximadamente 3 centímetros de diâmetro e cronômetros.

c) Posição inicial: a avaliada deverá dependurar-se em barra fixa com pegada em pronação (dorso das mãos voltado para a candidata), mantendo os cotovelos flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;

d) Execução: após a tomada da posição inicial pela avaliada, o fiscal da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a avaliada permanecer na posição o máximo de tempo possível, devendo atingir a performance mínima.

- não será permitido à avaliada quando da realização do teste em barra fixa:

I) receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada da posição inicial;

II) ceder à sustentação, deixando a linha dos olhos ficar abaixo da parte superior da barra, antes do término do tempo mínimo;

III) apoiar o queixo na barra.

e) Resultado: A avaliada deverá atingir performance mínima exigida.

3 – Meio Sugado

A preparação e a execução do teste meio-sugado para os avaliados de ambos os sexos consistirão de:

a) Posição inicial: O avaliado partindo da posição inicial em pé posiciona-se à frente do fiscal ao comando de "Em Posição", o candidato tomará a posição de "Sentido" com os pés juntos e os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos junto à coxa.

b) Execução: ao comando de "Iniciar", o avaliado realizará flexão das pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo por fora das pernas. Após esse movimento, o avaliado deve estender as pernas, tomando a posição para a flexão de braço, e volta a flexionar as pernas com os joelhos unidos, apoiando-se com as mãos no solo, levantando-se e retornando na posição inicial, repetindo o movimento tão depressa e tantas vezes quantas forem possíveis até atingir a performance mínima exigida.

4 - Abdominal Remador – masculino e feminino

a) Objetivo: medir a eficiência dos músculos abdominais e flexores do quadril.

b) Equipamento e material: chão ou colchão de ginástica.

c) Posição inicial: o candidato partindo da posição de decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça baixados ao solo.

d) Execução: ao comando de "Iniciar", o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos. As repetições deverão ser executadas sem interrupções.

e) Resultado: será a contagem do número de repetições executadas de maneira correta.

5 – Natação 100 m

A preparação e a execução do teste de natação, para os candidatos de ambos os sexos consistirão de:

a) Objetivo: verificar o grau de aptidão do avaliado no ambiente aquático.

b) Equipamento: cronômetros e piscina olímpica ou semiolímpica.

c) Posição inicial: ao comando "Em Posição!", o candidato deverá posicionar-se dentro da piscina.

d) Execução: ao sinal, o candidato deverá nadar o percurso necessário na piscina, não podendo tocar com os pés em seu fundo ou utilizar-se das bordas ou raias para a sua

sustentação e nem utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação, sob pena de ser eliminado do certame;

- o candidato poderá nadar de forma livre, dentro dos tempos fixados e em ritmo individual, objetivando atingir a performance mínima descrita. Na virada, será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede da piscina;

- a chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada;

- os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô ou biquíni para a realização deste teste;

- o avaliado terá apenas uma única tentativa para obter aprovação no presente teste.

6 – TESTE DE APTIDÃO ESPECÍFICA – TAE

6.1 – Transposição do Pórtico

Deverá ser executado aos candidatos de ambos os sexos para ingresso na Instituição (**CFO BM, CAOS BM e CFSd BM**).

a) Objetivo: verificar coordenação motora, bem como nível de capacidade do candidato em ambiente de altura.

b) Equipamento: cronômetro, apito, pórtico, e equipamento de proteção individual ao candidato e aplicador do teste.

c) Posição inicial: ao comando “Em Posição!”, o candidato deverá posicionar-se em pé no pórtico devidamente equipado.

d) Execução: ao sinal, o candidato sairá do seu ponto inicial e percorrerá o percurso necessário para transpor o comprimento do pórtico, chegando ao seu ponto final. O percurso tem a distância de 17 m em linha reta, com 30 cm de largura, estando a uma altura de 3m 80cm do solo. O candidato deverá realizar o percurso em pé, não podendo sentar no trajeto. Caso o candidato caia do pórtico será considerado INAPTO. O candidato não poderá tocar no solo, nem no cabo de segurança durante o percurso, e caso o faça será considerado INAPTO. Não haverá segunda tentativa para execução do teste. O candidato deverá percorrer o percurso em até 20 segundos, e caso ultrapasse esse tempo será considerado INAPTO. O candidato INAPTO será excluído do certame.

TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF-1 (CFO, CAOS e CFSd)

MASCULINO					
NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Meio Sugado	Abdominal remador	Natação 100 m
5	2800 m	8 (repetições)	16 (repetições)	47 (repetições)	até 1'40"
4	2700 m	7 (repetições)	15 (repetições)	45 (repetições)	de 1'41" a 1'50"
3	2600 m	6 (repetições)	14 (repetições)	43 (repetições)	de 1'51" a 2'00"
2	2500 m	5 (repetições)	13 (repetições)	41 (repetições)	de 2'01" a 2'15"
1	2400 m	4 (repetições)	12 (repetições)	39 (repetições)	de 2'16" a 2'30"
<p>OBS: O candidato para ser considerado apto deverá obter uma pontuação mínima de 15 (quinze) pontos na soma de todos os exercícios e conseguir no mínimo 1 (um) ponto em cada exercício proposto.</p>					
FEMININO					
NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Meio Sugado	Abdominal remador	Natação 100 m
5	2400 m	15" (segundos)	13 (repetições)	37 (repetições)	até 2'00"
4	2300 m	14" (segundos)	12 (repetições)	35 (repetições)	de 2'01" a 2'10"
3	2200 m	13" (segundos)	11 (repetições)	33 (repetições)	de 2'11" a 2'20"
2	2100 m	12" (segundos)	10 (repetições)	31 (repetições)	de 2'21" a 2'35"
1	2000 m	11" (segundos)	9 (repetições)	29 (repetições)	de 2'36" a 2'50"
<p>OBS: O candidato para ser considerado apto deverá obter uma pontuação mínima de 15 (quinze) pontos na soma de todos os exercícios e conseguir no mínimo 1 (um) ponto em cada exercício proposto.</p>					

ANEXO C

PROCOLO PARA APLICAÇÃO DO TAF – 2

1. O protocolo para aplicação do TAF–2 é o mesmo protocolo de aplicação do TAF–1, em relação aos seguintes testes:

- a) Corrida 12 minutos;
- b) Avaliação de força de membros superiores: (Flexão e Extensão dos Membros Superiores na Barra Fixa – Masculino e Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática – feminino);
- c) Abdominal Remador – masculino e feminino.

2. O protocolo para aplicação do TAF – 2, em relação aos testes de corrida de 50 metros para ambos os sexos e natação para o sexo masculino e feminino, é o seguinte:

2.1 - Corrida (50m)

- a) **Objetivo:** medir a velocidade de deslocamento.
- b) **Equipamento:** cronômetros e área de corrida com mais de 50 metros de comprimento.
- c) **Execução:** é aconselhável que os avaliados executem o teste simultaneamente. Devem iniciá-lo na posição de pé.
 - os comandos “Prontos” e “Vai” devem ser dados;
 - ao comando “Vai” o avaliador deve abaixar seu braço para que os avaliadores posicionados na linha de chegada acionem os cronômetros;
 - devem ser demarcadas, no chão, tanto a linha de saída quanto a linha de chegada;
 - os avaliados devem correr o mais rápido possível até ultrapassar a linha de chegada.
 - o cronômetro deverá ser travado quando a maior parte do corpo do avaliado tiver ultrapassado a linha de chegada.
- d) **Resultado:** O resultado será o tempo gasto para percorrer os 50 metros e deverá ser computado em décimos de segundo.

2.2 - Natação 100 (cem) metros para ambos os sexos:

- a) **Objetivo:** verificar o grau de aptidão do avaliado no ambiente aquático.
- b) **Equipamento:** cronômetros e piscina olímpica ou semiolímpica.
- c) **Execução:** o avaliado deverá nadar 100 metros utilizando o estilo livre.
 - o avaliado começará o teste estando dentro ou fora da piscina, a seu critério, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando "Atenção...Já!";
 - após o comando de voz “Atenção” realizado pelo fiscal, o avaliado irá posicionar-se dentro da piscina de modo que esteja preparado para efetuar a saída;
 - na virada, será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede da piscina;
 - a chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro.
 - os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres maiô, para a realização deste teste. O avaliado terá apenas uma única tentativa para obter aprovação no presente teste;
 - a piscina utilizada para o teste deverá ter, pelo menos, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento;
 - implica na reprovação do avaliado:
 - I) apoiar-se na borda ou na corda da raia;
 - II) tocar no fundo da piscina;
 - III) receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação.

d) **Resultado:** será de acordo com tempo gasto para nadar 100 (cem) metros.

PROCOLO DE APLICAÇÃO DO TAE

1 - CURSO DE MERGULHADOR AUTÔNOMO – CMAut

1.1 - Flutuabilidade

- a) **Objetivo:** verificar o nível de aptidão do avaliado em permanecer durante um intervalo de tempo flutuando na vertical na superfície da água.
- b) **Equipamento:** piscina ou tanque de mergulho que permita ao avaliado a flutuabilidade em posição vertical.
- c) **Execução:** O teste terá início com o avaliado, posicionado dentro da piscina, segurando na borda e de frente para o fiscal;
 - a critério da comissão fiscal, a prova poderá ser aplicada a mais de um avaliado por vez, limitando o número pelo espaço físico disponível para a execução da prova;
 - ao comando de “Prepara, vai!” ou ao som do apito, o cronômetro será acionado e o avaliado deverá executar a permanência em flutuabilidade em posição vertical;
- d) **Resultado:** esta prova terá caráter ELIMINATÓRIO, estando INAPTOS os candidatos que não completarem o tempo mínimo de 60 (sessenta) minutos.
- e) O candidato que não observar ou descumprir os procedimentos previstos neste regulamento será desclassificado do processo seletivo.

1.2 - Apneia estática

- a) **Objetivo:** verificar a capacidade de resistência do Bombeiro Militar.
- b) **Equipamento:** cronômetros, materiais para anotação de dados, piscina com profundidade mínima de 1,00 (um) metro.
- c) **Execução:** O teste terá início com o avaliado, posicionado dentro da piscina, segurando na borda e de frente para o fiscal.
 - a critério da comissão fiscal, a prova poderá ser aplicada a mais de um candidato por vez, limitando o número de candidatos pelo espaço físico disponível para a execução da prova;
 - ao comando de “Prepara, vai!” ou ao som do apito, o cronômetro será acionado e o candidato deverá executar a apneia estatística;
 - ao comando de “Prepara, vai!” ou ao som do apito, o cronômetro será acionado, o candidato deverá submergir até que todo o corpo esteja dentro d’água e executar a apneia estática;
 - o avaliado não poderá utilizar nenhum equipamento ou acessório para a realização da prova (lastro, pesos ou similar), sob pena de desclassificação.
- d) **Resultado:** esta prova terá caráter CLASSIFICATÓRIO, estando INAPTOS todos os candidatos que não completarem no tempo mínimo de 1’30” (um minuto e trinta segundos). (observar a Tabela de Avaliação Específica para o CMAut)
- e) O avaliado que não observar ou descumprir os procedimentos previstos neste regulamento será desclassificado.

1.3 - Apneia Dinâmica - Horizontal

- a) **Objetivo:** verificar a capacidade de resistência do Bombeiro Militar em deslocamento.
- b) **Equipamento:** piscina olímpica ou semiolímpica, devendo na olímpica serem utilizadas boias ou outros artefatos que demarquem a distância.

- c) Execução:** o teste terá início com o candidato posicionado dentro da piscina segurando na borda;
- a critério da comissão fiscal a prova poderá ser aplicada a mais de um candidato por vez, limitando o número de candidatos pelo espaço físico disponível para a execução da prova;
 - ao comando de "Prepara, vai!" ou ao som do apito, o candidato partirá da borda até alcançar a metragem máxima com segurança;
 - o candidato terá direito à segunda tentativa e não poderá passar sua vez, sob pena de desclassificação;
 - o candidato deverá observar os seus limites não atentando contra a própria segurança pessoal, sendo eliminado aquele que perder a consciência durante a execução do teste.
- d) Resultado:** esta prova terá caráter CLASSIFICATÓRIO, estando INAPTOS todos os candidatos que não alcançarem a distância mínima de 25 metros. (observar a Tabela de Avaliação Específica para o CMAut)
- e)** o candidato que não observar ou descumprir os procedimentos previstos neste regulamento será desclassificado.

1.4 - Apneia Dinâmica - Vertical

- a) Objetivo:** verificar se o avaliado sabe realizar um mergulho em profundidade.
- b) Equipamento:** piscina ou tanque de mergulho com uma profundidade mínima de 5 (cinco) metros, uma bola de sinuca ou objeto similar.
- c) Execução:** o avaliado deverá iniciar a prova dentro da piscina, flutuando sem auxílio de qualquer equipamento (exemplo: boia);
- o fiscal dará início a prova através do comando "Vai!", neste instante o avaliado irá mergulhar de cabeça pra baixo (estilo "canivete") até a profundidade estabelecida e retornar com a bola de sinuca ou objeto similar que se encontra no fundo da piscina, e posteriormente apresentar ao fiscal;
 - não será permitido ao avaliado iniciar o teste sem autorização do fiscal;
 - não será permitido ao avaliado usar óculos de natação, equipamento básico de mergulho e tampões de ouvido;
 - o avaliado terá direito a 02 (duas) tentativas para realizar a prova;
 - o candidato deverá observar os seus limites não atentando contra a própria segurança pessoal, sendo eliminado aquele que perder a consciência durante a execução do teste.
- d) Resultado:** esta prova tem caráter ELIMINATÓRIO e será considerado APTO o avaliado que conseguir emergir a profundidade estabelecida e apresentar a bola de sinuca, ou objeto similar, ao fiscal.

1.5 - Natação 400 (quatrocentos) metros

- a) Objetivo:** verificar o grau de aptidão do avaliado no ambiente aquático.
- b) Equipamento:** cronômetros e piscina olímpica ou semiolímpica.
- c) Execução:** o avaliado deverá nadar 400 (quatrocentos) metros em piscina;
- o avaliado começará o teste estando dentro da piscina, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando "Atenção...Já!";
 - após o comando de voz "Atenção!" realizado pelo fiscal o avaliado posicionará-se dentro da piscina de modo que esteja preparado para efetuar a saída.
 - no nado *crawl*, o avaliado deve manter-se o mais horizontalizado possível na água, com o abdômen voltado para o fundo da piscina, propulsionar-se somente com os

- movimentos cíclicos de braços e pernas, executando batimentos de pernas correspondentes ao estilo *crawl* e braçadas cíclicas alternadas, destacando sua fase aquática e aérea;
 - na virada, será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede da piscina.
 - a chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro;
 - os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô, para a realização deste teste;
 - o avaliado terá direito a 1 (uma) tentativa para obter aprovação no presente teste;
 - implica na reprovação do avaliado:
 - I) apoiar-se na borda, ou na corda da raia;
 - II) tocar no fundo da piscina;
 - III) receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação.
- d) Resultado:** será o tempo gasto para nadar 400 (quatrocentos) e pontuação conforme a Tabela de Avaliação Específica para o CMAut.

1.6 – Deslocamento Pernada

- a) Objetivo:** verificar se o avaliado sabe realizar um deslocamento básico utilizando a técnica de pernadas.
- b) Equipamento:** cronômetros, piscina olímpica ou semiolímpica, nadadeiras, máscara de mergulho e tubo de respiração.
- c) Execução:** o avaliado deverá realizar deslocamento contínuo, utilizando-se de nadadeiras, máscara de mergulho e tubo de respiração, onde o tempo decorrido no percurso de 500 (quinhentos) metros, na piscina, será convertido em pontos de acordo com tabela específica;
- não será permitido ao avaliado iniciar o teste sem autorização do fiscal.
- d) Resultado:** esta prova tem caráter CLASSIFICATÓRIO e será pontuado cada avaliado conforme o tempo gasto para realização da prova e a Tabela de Avaliação Específica para o CMAut.

TABELA DE PONTUAÇÃO DO CMAut

Flutuabilidade (60')	Apneia estática	Apneia dinâmica (m)	Apneia dinâmica vertical	Natação 400 m	Deslocamento pernada	Nota
Realizar flutuabilidade vertical em piscina ou tanque por um tempo mínimo de 60 (sessenta) minutos. ELIMINATÓRIO	3'00"	50	Resgatar objeto do fundo da piscina ou tanque com profundidade mínima de 5 metros.	6'00"	7'00"	10
	2'50"	48		6'30"	7'30"	9,5
	2'40"	46		7'00"	8'00"	9
	2'30"	44		7'30"	8'30"	8,5
	2'20"	42		8'00"	9'00"	8
	2'00"	40		8'30"	9'30"	7,5
	1'30"	38		9'00"	10'00"	7
	INAPTO	36		9'30"	10'30"	6,5
	INAPTO	34		10'00"	11'00"	6
	INAPTO	32		10'30"	11'30"	5,5
	INAPTO	30		11'00"	12'00"	5
	INAPTO	28		11'30"	12'30"	4,5
	INAPTO	25		12'00"	13'00"	4
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	13'30"	3,5
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	14'00"	3
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	14'30"	2,5
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	15'00"	2
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	15'30"	1,5
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	16'00"	1
	INAPTO	INAPTO		INAPTO	16'30"	0,5
-	-	-	-	-	0	

2 - CURSO DE SALVAMENTO EM ALTURAS – CSAIt

2.1 - Subida no cabo vertical

a) Objetivo: medir a força muscular dos membros superiores.

b) Equipamento: cabo horizontal liso de 02 (duas) polegadas, colchão e sistema de segurança (cabo, mosquetão, aparelho oito, etc.).

c) Execução: o avaliado içará seu corpo ao longo do cabo liso de 02 (duas) polegadas, que estará suspenso verticalmente com a extremidade inferior livre, de tal modo que, tão logo o avaliado inicie a subida, partindo da posição em pé e sem saltar, perca contato com o solo;

- os homens farão uso apenas dos membros superiores na subida, sendo que o contato dos membros inferiores com o cabo, com o intuito de descansar ou melhorar a marca, acarretará o encerramento da subida, naquela altura, onde houver o contato dos membros inferiores com o cabo;

- para as mulheres será facultada, além da utilização dos membros superiores, a utilização dos membros inferiores;

- a comissão organizadora deverá instalar sistema de segurança que permita a um monitor, em terra, sustentar o corpo do avaliado no ar, caso este apresente algum problema que o impeça de fazê-lo sozinho, impedindo assim quedas acidentais;

- a comissão organizadora deverá providenciar a colocação de colchões na base da corda, que assegurem uma descida tranquila e sem fortes impactos para os avaliados;

- avaliado que vier a se soltar do cabo antes de atingir a altura mínima será desclassificado;

d) Resultado: será aprovado o avaliado que conseguir a altura estabelecida de 05 (cinco) metros.

2.2 - Nós e Amarrações

a) Objetivo: Verificar o conhecimento específico e técnico do Bombeiro Militar.

b) Equipamentos: cronômetros, material para anotação dos dados, cabos de no mínimo 05 metros de comprimento e com diâmetro entre 09 e 12 milímetros.

c) Execução: Em local pré-estabelecido pela comissão julgadora o avaliado terá à disposição cabos solteiros dispostos a frente de cartazes contendo os nomes dos nós a serem executados, sendo que determinados nós deverão ser realizados em local “empatado” em um cabo que será montado na horizontal;

- os outros nós serão executados no próprio seio do cabo solteiro de acordo com a especificação do cartaz;

- o avaliado não poderá escolher a sequência de confecção dos nós;

- não há tempo específico para execução de cada nó;

- o teste terá início após o avaliado permanecer em frente ao cabo para confecção do primeiro nó;

- a partir deste momento o avaliado dará a voz de comando “Atenção, vai!” e o cronômetro será acionado para iniciar efetivamente a prova;

- após o término do tempo estabelecido o fiscal dará o comando “Terminou!” e o avaliado deverá se afastar do cabo;

d) Resultado: o avaliado deverá realizar a confecção dos nós e amarrações estabelecidos num intervalo de tempo de no máximo 2’30” (dois minutos e trinta segundos) para ser considerado **APTO**;

- para cada nó ou cadeirinha que for realizado de forma incorreta, ou que não for confeccionado, o candidato terá acrescido em seu tempo total, 20 (vinte) segundos.

e) Nós a serem executados e suas finalidades:

1) Nó Volta do Fiel (local fixo):

1.1) Finalidade: Nó empregado na fixação de cabos a um ponto de amarração, nas amarrações de maca, na fixação de escadas e outros. Este nó pode ser executado pelo seio ou pelo chicote e não pode esquecer que a sua segurança está na confecção de no mínimo 02 (dois) cotes.

2) Nó Prussik:

2.1) Finalidade: Nó empregado na fixação de um cabo de menor bitola a outro, sendo que esta diferença consiste entre 30 a 50% no diâmetro do cabo que será empregado para confeccionar o nó. Nó muito empregado nas atividades de escaladas principalmente para subir através de cabos, nos processos de tração, na transposição de um cabo para outro e na segurança do escalador.

3) Nó Direito:

3.1) Finalidade: Nó empregado para unir (emendar) cabos com diâmetros iguais. O nó direito é plano e simétrico constituindo de duas curvas entrelaçadas, com os dois chicotes emergindo do mesmo lado.

4) Nó Escota Singelo:

4.1) Finalidade: Nó usado para unir cabos de diâmetros diferentes e na confecção do nó de união do seio e do chicote do cabo da vida para o transporte do mesmo.

5) Nó Borboleta (seio do cabo):

5.1) Finalidade: Nó que tem a mesma finalidade do azelha simples, também deve-se usar com travas (rachi) para evitar o aperto excessivo.

6) Nó Algema:

6.1) Finalidade: Nó muito utilizado no transporte de paciente psiquiátrico e de animais.

7) Nó Azelha em oito:

7.1) Finalidade: Nó para formação de uma alça. Usado nas trações exercidas nos cabos de sustentação inclinados e horizontais.

8) Nó Balso do Calafate pelo Seio:

8.1) Finalidade: Nó que tem como finalidade específica no resgate de vítimas de um modo geral.

9) Nó Balso do Calafate com Laís de guia na ponta:

9.1) Finalidade: Nó confeccionado pelo Bombeiro Militar para sua própria segurança, com um Laís de Guia (alça básica), usada em diversas atividades, principalmente na segurança individual, alça de apoio e segurança a outras atividades de salvamento.

10) Cadeirinha Japonesa:

10.1) Finalidade: É uma cadeira confeccionada com cabos solteiro (cabo da vida) para trabalhos de rapel. É confeccionada por dois nós direitos e arrematada com cote.

2.3 - Oitava

a) Objetivo: verificar se o militar reúne condições técnicas e de força muscular abdominal e dos membros superiores.

b) Equipamentos: barra fixa de metal.

c) Execução: em uma barra fixa de metal o candidato deverá executar uma oitava, partindo da posição inicial do exercício de flexão na barra, estático, e finalizando sobre a barra fixa, tendo o corpo apoiado nesta através dos braços completamente estendidos;

- ao final do exercício, o corpo inteiro deve estar na vertical com barra na altura da cintura, em equilíbrio;
 - O avaliado será desclassificado, caso:
 - I) Não execute o exercício no tempo exigido;
 - II) Se utilize dos pilares de sustentação da barra fixa.
- d) Resultado:** o avaliado deverá realizar uma oitava no tempo de 30 segundos para ser considerado **APTO**.

3 - CURSO DE COMBATE A INCÊNDIO - CCI

3.1 – Caminhada Equipada 1 – 1.600 (mil e seiscentos) metros – 16 minutos

- a) Objetivo:** verificar o nível de condicionamento físico do Bombeiro Militar e sua capacidade de se deslocar portando carga.
- b) Equipamento:** cronômetro, pista de corrida plana de 400 m, aparelho de proteção autônoma, roupa de aproximação (capa e calça de aproximação) e “prontidão completo” (calça, gandola e coturno).
- c) Execução:** o avaliado começará a prova a partir do comando “Vai!” realizado pelo fiscal. A partir deste instante o cronômetro será acionado e o avaliado caminhará uma distância de 1600 (mil e seiscentos) metros. Cabe ressaltar que antes do início da prova o avaliado deverá estar equipado com o aparelho de proteção autônoma, roupa de aproximação e coturno;
- o avaliado deverá permanecer somente com o cilindro do PA nas costas (sem máscara);
 - o avaliado não poderá retirar os equipamentos.
- d) Resultado:** o avaliado será considerado apto se conseguir realizar a caminhada equipada no tempo máximo de 16 (dezesesseis) minutos;

3.2 - Shuttle run – corrida de vai e vem (40 metros)

- a) Objetivo:** medir a habilidade de correr com mudança de direção do corpo.
- b) Equipamento:** fita adesiva, cronômetros e blocos de madeira retangular com medidas que não podem ultrapassar 6 cm x 6 cm x 12cm.
- c) Execução:** o avaliado inicia o teste na posição em pé, atrás da linha de partida;
- ao ser dado o comando “Vai!”, corre em direção a 02 (dois) blocos, distantes 10 metros da linha de partida, pega um e retorna a linha de partida, coloca o bloco atrás dessa linha e repete esta movimentação com outro bloco;
 - candidato deverá cruzar o mais rápido possível a linha de partida quando do transporte do segundo bloco;
 - os blocos devem ser colocados no chão e não arremessados;
 - o avaliado terá direito a 2 (duas) tentativas de realizar a prova.
- d) Resultado:** é o tempo gasto para executar a tarefa, sendo de no máximo 12 (doze) segundos.

4 - CURSO DE PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIO FLORESTAL (CPCIF)

4.1 - Caminhada Equipada 2 – 1600 (mil e seiscentos) metros – 16 minutos

- a) Objetivo:** verificar o nível de condicionamento físico do Bombeiro Militar e sua capacidade de se deslocar portando carga.
- b) Equipamento:** cronômetro, pista de corrida plana de 400 m, bomba costal e “prontidão completo” (calça, gandola e coturno).
- c) Execução:** o avaliado começará a prova a partir do comando “Vai!” realizado pelo fiscal. A partir deste instante o

cronômetro será acionado e o avaliado caminhará uma distância de 1600 (mil e seiscentos) metros. Cabe ressaltar que antes do início da prova o avaliado deverá estar equipado com a bomba costal cheia de água e uniformizado (prontidão completo);

- o avaliado não poderá correr durante a prova e nem retirar os equipamentos.

d) Resultado: O avaliado será considerado apto se conseguir realizar a caminhada equipada no tempo pré-estabelecido.

4.2 – Shuttle run de velocidade

O teste de Shuttle Run de velocidade é o mesmo estabelecido no do Curso de Combate a Incêndio Urbano.

5 - CURSO ESPECIAIS:

5.1 - Corrida 10 (dez) quilômetros

- a) Objetivo:** verificar a resistência aeróbia dos avaliados.
- b) Equipamento:** cronômetros, pista de corrida de 400 m ou um percurso em que seja possível mensurar os 10 (dez) km.
- c) Execução:** o avaliado deverá percorrer 10 km em um tempo de 60 minutos (1 hora);
- o teste terá início através da voz de comando "Atenção, já!";
 - após o término dos 60 minutos, o fiscal irá emitir um silvo longo, sendo que o avaliado que chegar ao final do percurso após o silvo será considerado
- d) Resultado:** será percorrer a distância estabelecida em até 60 minutos.

5.2 - Natação 400 (quatrocentos) metros e fluuabilidade

Os protocolos de aplicações dos testes 400 m e fluuabilidade são os mesmos aplicados no CMAut.

5.3 - Subida de corda e nós e amarrações

Os protocolos de aplicações dos testes de subida de corda e nós e amarrações são os mesmos aplicados no CSAIt.

5.4 - Shuttle run

O protocolo de aplicação do teste de Shuttle run é o mesmo aplicado no CCI e no CPCIF.

5.5 - Oitava

O protocolo de aplicação do teste de oitava é o mesmo aplicado no CSAIt.

6 - Prescrições Diversas

Outros exercícios considerados de Aptidão Específica poderão ser solicitados em Edital, que deverá especificar a forma e os critérios de execução.

Para Cursos e estágios não relacionados nesta norma ou considerados especiais pelo CBMMT, poderão ser exigidos, além dos exercícios previstos no TAE, outros julgados necessários estabelecidos em Edital.

PROCOLO PARA APLICAÇÃO DO TAF-3

1 - O protocolo para aplicação do TAF-3 é o mesmo utilizado para aplicação do TAF-2, em relação aos seguintes testes:

- a) Corrida 12 minutos;**
- b) Abdominal Remador – masculino e feminino;**

2 - O protocolo para aplicação do TAF-3 em relação ao teste de avaliação de força de membros superiores (flexão e extensão dos membros superiores na barra fixa – masculino e flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática – feminino) é o mesmo protocolo de

aplicação do TAF-2, podendo os avaliados do sexo masculino com 39 anos ou mais e as avaliadas do sexo feminino com 35 anos ou mais, optar pelos seguintes testes:

2.1 - Sexo masculino:

Realizar flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, conforme o número de repetições descrito na tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-3.

2.2 - Sexo feminino:

Realizar a flexão e extensão de cotovelos com apoio sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o solo, conforme o número de repetições descrito na tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-3.

3 - O protocolo para aplicação do TAF-3, em relação aos testes natação 50 metros para ambos os sexos, é o seguinte:

3.1 - Natação 50 (cinquenta) metros ambos os sexos:

a) Objetivo: verificar o grau de aptidão do avaliado no ambiente aquático.

b) Equipamento: cronômetros e piscina olímpica ou semiolímpica.

c) Execução: o avaliado deverá nadar 50 (cinquenta) metros, para ambos os sexos, utilizando o estilo livre.

- o avaliado começará o teste estando dentro ou fora da piscina, a seu critério, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando "Atenção, já!";

- após o comando de voz "Atenção!" realizado pelo fiscal o avaliado posicionar-se-á dentro ou fora da piscina, a seu critério, de modo que esteja preparado para efetuar a saída;

- o avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, ou na corda da raia, ou tocar no fundo da piscina, nem receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação, fatos que, em ocorrendo, implicarão na reprovação do avaliado naquela tentativa;

- a chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro;

- na virada, será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede da piscina;

- os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô para a realização deste teste;

- o avaliado terá apenas uma única tentativa para obter aprovação no presente teste;

- a piscina utilizada para o teste deverá ter, pelo menos, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento.

d) Resultado: será o tempo gasto para nadar 50 (cinquenta) metros no menor tempo possível.

TABELA DE PONTUAÇÃO PARA TAF-2 E TAF-3**Barra fixa – Masculino (TAF-2 e TAF-3)**

Teste Barra (quantidade)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
1	-	-	1	3	4	5
2	-	1	2	4	5	6
3	1	2	3	5	6	7
4	2	3	4	6	7	8
5	3	4	5	7	8	9
6	4	5	6	8	9	10
7	5	6	7	9	10	-
8	6	7	8	10	-	-
9	7	8	9	-	-	-
10	8	9	10	-	-	-
11	9	10	-	-	-	-
12	10	-	-	-	-	-

Barra fixa – Feminino (TAF-2 e TAF-3)

Teste Barra (segundos)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
5"	-	-	1	2	3	4
6"	-	1	2	3	4	5
7"	1	2	3	4	5	6
9"	2	3	4	5	6	7
10"	3	4	5	6	7	8
11"	4	5	6	7	8	9
12"	5	6	7	8	9	10
13"	6	7	8	9	10	-
14"	7	8	9	10	-	-
15"	8	9	10	-	-	-
20"	9	10	-	-	-	-
25"	10	-	-	-	-	-

Abdominal remador – Masculino (TAF-2 e TAF-3)

Teste	Pontos					
	Abdominal remador	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos
16	-	-	-	-	-	1
18	-	-	-	-	1	2
20	-	-	-	1	2	3
22	-	-	-	2	3	4
24	-	-	1	3	4	5
26	-	-	2	4	5	6
28	-	1	3	5	6	7
30	-	2	4	6	7	8
32	1	3	5	7	8	9
34	2	4	6	8	9	10
36	3	5	7	9	10	-
38	4	6	8	10	-	-
40	5	7	9	-	-	-
42	6	8	10	-	-	-
44	7	9	-	-	-	-
46	8	10	-	-	-	-
48	9	-	-	-	-	-
50	10	-	-	-	-	-

Abdominal remador – Feminino (TAF-2 e TAF-3)

Teste	Pontos					
	Abdominal remador	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos
12	-	-	-	-	1	2
14	-	-	-	1	2	3
16	-	-	1	2	3	4
18	-	-	2	3	4	5
20	-	1	3	4	5	6
22	1	2	4	5	6	7
24	2	3	5	6	7	8
26	3	4	6	7	8	9
28	4	5	7	8	9	10
30	5	6	8	9	10	-
32	6	7	9	10	-	-
34	7	8	10	-	-	-
36	8	9	-	-	-	-
38	9	10	-	-	-	-
40	10	-	-	-	-	-

Corrida 12 minutos – Masculino (TAF-2 e TAF-3)

Teste	Pontos						
	Corrida 12 min (metros)	Até 25 Anos	De 26 a 30 Anos	De 31 a 35 Anos	De 36 a 40 Anos	De 41 a 45 Anos	46 acima
1400	-	-	-	-	-	-	1
1500	-	-	-	-	-	1	2
1600	-	-	-	-	1	2	3
1700	-	-	-	-	2	3	4
1800	-	-	1	1	3	4	5
1900	-	-	2	2	4	5	6
2000	-	1	3	3	5	6	7
2100	-	2	4	4	6	7	8
2200	-	3	5	5	7	8	9
2300	1	4	6	6	8	9	10
2400	2	5	7	7	9	10	-
2500	3	6	8	8	10	-	-
2600	4	7	9	9	-	-	-
2700	5	8	10	10	-	-	-
2800	6	9	-	-	-	-	-
2900	7	10	-	-	-	-	-
3000	8	-	-	-	-	-	-
3100	9	-	-	-	-	-	-
3200	10	-	-	-	-	-	-

Corrida 12 minutos – Feminino (TAF-2 e TAF-3)

Teste	Pontos						
	Corrida 12 min (metros)	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
1200	-	-	-	-	-	-	1
1300	-	-	-	-	-	1	2
1400	-	-	-	-	1	2	3
1500	-	-	1	1	2	3	4
1600	-	-	2	2	3	4	5
1700	-	1	3	3	4	5	6
1800	-	2	4	4	5	6	7
1900	-	3	5	5	6	7	8
2000	1	4	6	6	7	8	9
2100	2	5	7	7	8	9	10
2200	3	6	8	8	9	10	-
2300	4	7	9	9	10	-	-
2400	5	8	10	10	-	-	-
2500	6	9	-	-	-	-	-
2600	7	10	-	-	-	-	-
2700	8	-	-	-	-	-	-
2800	9	-	-	-	-	-	-
2900	10	-	-	-	-	-	-

Corrida 50 metros – Masculino (TAF-2)

Teste Corrida 50m (tempo)	Pontos					
	Até 25 Anos	De 26 a 30 Anos	De 31 a 35 Anos	De 36 a 40 Anos	De 41 a 45 Anos	46 acima
12"00	-	-	-	-	-	1
11"75	-	-	-	-	1	2
11"50	-	-	-	1	2	3
11"30	-	-	1	2	3	4
11"25	-	-	2	3	4	5
11"20	-	1	3	4	5	6
11"15	-	2	4	5	6	7
11"00	-	3	5	6	7	8
10"75	-	4	6	7	8	9
10"50	1	5	7	8	9	10
10"25	2	6	8	9	10	-
10"00	3	7	9	10	-	-
9"75	4	8	10	-	-	-
9"50	5	9	-	-	-	-
9"25	6	10	-	-	-	-
9"00	7	-	-	-	-	-
8"50	8	-	-	-	-	-
8"25	9	-	-	-	-	-
8"00	10	-	-	-	-	-

Corrida 50 metros – Feminino (TAF-2)

Teste Corrida 50m (tempo)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
13"50	-	-	-	-	-	1
13"25	-	-	-	-	1	2
13"05	-	-	-	1	2	3
12"85	-	-	-	2	3	4
12"65	-	-	1	3	4	5
12"45	-	-	2	4	5	6
12"25	-	-	3	5	6	7
12"00	-	1	4	6	7	8
11"75	-	2	5	7	8	9
11"50	-	3	6	8	9	10
11"25	1	4	7	9	10	-
11"00	2	5	8	10	-	-
10"75	3	6	9	-	-	-
10"50	4	7	10	-	-	-
10"25	5	8	-	-	-	-
10"00	6	9	-	-	-	-
9"75	7	10	-	-	-	-
9"50	8	-	-	-	-	-
9"25	9	-	-	-	-	-
9"00	10	-	-	-	-	-

Natação 100 metros – Masculino (TAF-2)

Teste Natação (tempo)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
2'40"	-	-	-	-	-	1
2'35"	-	-	-	-	1	2
2'30"	-	-	-	1	2	3
2'25"	-	-	1	2	3	4
2'20"	-	-	2	3	4	5
2'15"	-	1	3	4	5	6
2'10"	-	2	4	5	6	7
2'05"	1	3	5	6	7	8
2'00"	2	4	6	7	8	9
1'55"	3	5	7	8	9	10
1'50"	4	6	8	9	10	-
1'45"	5	7	9	10	-	-
1'40"	6	8	10	-	-	-
1'35"	7	9	-	-	-	-
1'30"	8	10	-	-	-	-
1'25"	9	-	-	-	-	-
1'20"	10	-	-	-	-	-

Natação 100 metros – Feminino (TAF-2)

Teste Natação (tempo)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
3'00"	-	-	-	-	-	1
2'55"	-	-	-	-	1	2
2'50"	-	-	-	1	2	3
2'45"	-	-	1	2	3	4
2'40"	-	-	2	3	4	5
2'35"	-	1	3	4	5	6
2'30"	-	2	4	5	6	7
2'25"	1	3	5	6	7	8
2'20"	2	4	6	7	8	9
2'15"	3	5	7	8	9	10
2'10"	4	6	8	9	10	-
2'05"	5	7	9	10	-	-
2'00"	6	8	10	-	-	-
1'55"	7	9	-	-	-	-
1'50"	8	10	-	-	-	-
1'45"	9	-	-	-	-	-
1'40"	10	-	-	-	-	-

Natação 50 metros – Masculino (TAF-3)

Teste Natação (tempo)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
1'32"	-	-	-	-	1	2
1'28"	-	-	-	1	2	3
1'24"	-	-	1	2	3	4
1'20"	-	-	2	3	4	5
1'16"	-	1	3	4	5	6
1'12"	-	2	4	5	6	7
1'08"	1	3	5	6	7	8
1'04"	2	4	6	7	8	9
60"	3	5	7	8	9	10
56"	4	6	8	9	10	-
52"	5	7	9	10	-	-
48"	6	8	10	-	-	-
44"	7	9	-	-	-	-
40"	8	10	-	-	-	-
36"	9	-	-	-	-	-
32"	10	-	-	-	-	-

Natação 50 metros – Feminino (TAF-3)

Teste Natação (tempo)	Pontos					
	até 25 anos	de 26 a 30 anos	de 31 a 35 anos	de 36 a 40 anos	de 41 a 45 anos	46 acima
1'55"	-	-	-	-	1	2
1'50"	-	-	-	1	2	3
1'45"	-	-	-	2	3	4
1'40"	-	-	1	3	4	5
1'35"	-	1	2	4	5	6
1'30"	1	2	3	5	6	7
1'25"	2	3	4	6	7	8
1'20"	3	4	5	7	8	9
1'15"	4	5	6	8	9	10
1'10"	5	6	7	9	10	-
1'05"	6	7	8	10	-	-
1'00"	7	8	9	-	-	-
55"	8	9	10	-	-	-
50"	9	10	-	-	-	-
45"	10	-	-	-	-	-

Flexão de braço para TAF-3 – Masculino (39 anos ou mais)
(opcional em substituição a Barra Fixa)

Idade Nota	39-41	42-45	Acima de 46
10	30	28	26
9	28	26	24
8	26	24	22
7	24	22	20
6	22	20	18
5	18	18	16
4	16	16	14
3	14	14	12
2	13	12	11
1	12	11	10

Flexão de braço para TAF-3 – Feminino (35 anos ou mais)
(opcional em substituição a Barra Fixa)

Idade Nota	35-40	41-45	Acima de 46
10	28	26	24
9	26	24	22
8	24	22	20
7	22	20	18
6	20	18	16
5	18	16	14
4	16	14	12
3	14	12	10
2	12	10	9
1	10	9	8

ANEXO D

PROTOCOLO PARA APLICAÇÃO DO TAF-4

1) O protocolo para aplicação do TAF-4, é o mesmo protocolo para aplicação do TAF-2, em relação a todos os testes.

TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF-4

(Processo Seletivo Interno para ingresso no Curso de Adaptação de Oficiais Complementar - CAOC)

MASCULINO				
Nota	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal Remador	Natação (50m)
10	2700 m	13 (repetições)	44 (repetições)	35"
9	2600 m	12 (repetições)	42 (repetições)	40"
8	2500 m	10 (repetições)	40 (repetições)	45"
7	2400 m	8 (repetições)	38 (repetições)	50"
6	2300 m	6 (repetições)	36 (repetições)	55"
5	2200 m	5 (repetições)	34 (repetições)	1'00"
4	2100 m	4 (repetições)	32 (repetições)	1'05"
3	2000 m	3 (repetições)	30 (repetições)	1'10"
2	1900 m	2 (repetições)	28 (repetições)	1'15"
1	1800 m	1 (repetição)	26 (repetições)	1'20"

Obs.: o candidato para ser considerado apto deverá obter uma pontuação mínima de 12 (doze) pontos na soma de todos os exercícios e conseguir no mínimo 1 (um) ponto em cada exercício proposto.

FEMININO				
Nota	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal Remador	Natação (50m)
10	2500 m	10" (Segundos)	36 (repetições)	45"
9	2400 m	9" (Segundos)	34 (repetições)	50"
8	2300 m	8" (Segundos)	32 (repetições)	55"
7	2200 m	7" (Segundos)	30 (repetições)	1'00"
6	2100 m	6" (Segundos)	28 (repetições)	1'05"
5	2000 m	5" (Segundos)	26 (repetições)	1'10"
4	1900 m	4" (Segundos)	24 (repetições)	1'15"
3	1800 m	3" (Segundos)	22 (repetições)	1'20"
2	1700 m	2" (Segundos)	20 (repetições)	1'25"
1	1600 m	1" (Segundo)	18 (repetições)	1'30"

Obs.: a candidata para ser considerada apta deverá obter uma pontuação mínima de 12 (doze) pontos na soma de todos os exercícios e conseguir no mínimo 1 (um) ponto em cada exercício proposto.

ANEXO E
TABELA DE PONTUAÇÃO – TAF-5 (Alternativo)

1) Lesões em membros superiores - homens:

ABDOMINAL REMADOR						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	40	38	36	34	32	30
9	38	36	34	32	30	28
8	36	34	32	30	28	26
7	34	32	30	28	26	24
6	32	30	28	26	24	22
5	30	28	26	24	22	20
4	28	26	24	22	20	18
3	26	24	22	20	18	16

CORRIDA – 12 MINUTOS						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	2800	2700	2600	2400	2300	2200
9	2700	2600	2500	2300	2200	2100
8	2600	2500	2400	2200	2100	2000
7	2500	2400	2300	2100	2000	1900
6	2400	2300	2200	2000	1900	1800
5	2300	2200	2100	1900	1800	1700
4	2200	2100	2000	1800	1700	1600
3	2100	2000	1900	1700	1600	1500

2) Lesões em membros superiores - mulheres:

ABDOMINAL REMADOR						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	34	32	30	28	26	24
9	32	30	28	26	24	22
8	30	28	26	24	22	20
7	28	26	24	22	20	18
6	26	24	22	20	18	16
5	24	22	20	18	16	14
4	22	20	18	16	14	12
3	20	18	16	14	12	11

CORRIDA - 12 MINUTOS						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	2500	2400	2300	2100	2000	1900
9	2400	2300	2200	2000	1900	1800
8	2300	2200	2100	1900	1800	1700
7	2200	2100	2000	1800	1700	1600
6	2100	2000	1900	1700	1600	1500
5	2000	1900	1800	1600	1500	1400
4	1900	1800	1700	1500	1400	1300
3	1800	1700	1600	1400	1300	1200

3) Lesões em membros inferiores - homens:

FLEXÃO NA BARRA FIXA						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	11	10	9	8	7	6
9	10	9	8	7	6	5
8	9	8	7	6	5	4
7	8	7	6	5	4	3
6	7	6	5	4	3	2
5	6	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1	-
3	4	3	2	1	-	-

ABDOMINAL REMADOR						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	40	38	36	34	32	30
9	38	36	34	32	30	28
8	36	34	32	30	28	26
7	34	32	30	28	26	24
6	32	30	28	26	24	22
5	30	28	26	24	22	20
4	28	26	24	22	20	18
3	26	24	22	20	18	16

COOPER AQUÁTICO – 12 MIN (Metros)						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	650	600	550	500	450	400
9	600	550	500	450	400	350
8	550	500	450	400	350	300
7	500	450	400	350	300	250
6	450	400	350	300	250	200
5	400	350	300	250	200	150
4	350	300	250	200	150	100
3	300	250	200	150	100	-

FLEXÃO DE BRAÇO						
Idade Nota	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	30	28	26	24	22	20
9	28	26	24	22	20	18
8	26	24	22	20	18	16
7	24	22	20	18	16	14
6	22	20	18	16	14	12
5	20	18	16	14	12	11
4	18	16	14	12	11	10
3	16	14	12	11	10	9

4) Lesões em membros inferiores - mulheres:

BARRA FIXA ISOMÉTRICA						
Nota \ Idade	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	10"	9"	8"	7"	Dispensado	Dispensado
9	9"	8"	7"	6"		
8	8"	7"	6"	5"		
7	7"	6"	5"	4"		
6	6"	5"	4"	3"		
5	5"	4"	3"	2"		
4	4"	3"	2"	1"		
3	3"	2"	1"	-		

ABDOMINAL REMADOR						
Nota \ Idade	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	34	32	30	28	26	24
9	32	30	28	26	24	22
8	30	28	26	24	22	20
7	28	26	24	22	20	18
6	26	24	22	20	18	16
5	24	22	20	18	16	14
4	22	20	18	16	14	12
3	20	18	16	14	12	11

COOPER AQUÁTICO – 12 MIN (Metros)						
Nota \ Idade	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	550	500	450	400	350	300
9	500	450	400	350	300	250
8	450	400	350	300	250	200
7	400	350	300	250	200	150
6	350	300	250	200	150	100
5	300	250	200	150	100	-
4	250	200	150	100	-	-
3	200	150	100	-	-	-

FLEXÃO DE BRAÇO						
Nota \ Idade	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	Acima de 46
10	28	26	24	22	20	18
9	26	24	22	20	18	16
8	24	22	20	18	16	14
7	22	20	18	16	14	12
6	20	18	16	14	12	11
5	18	16	14	12	11	10
4	16	14	12	11	10	9
3	14	12	11	10	9	8

PROTOCOLO PARA APLICAÇÃO DOS TESTES DO TAF-5

5.1 Força dos membros superiores - o protocolo de aplicação é o mesmo descrito para o TAF-3.

5.1.1 Flexão e extensão do cotovelo na barra fixa, para o sexo masculino.

O avaliado com 39 anos ou mais, poderá optar realizar a flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-5.

5.1.2 Flexão na barra fixa e permanência em suspensão estática, para o sexo feminino.

A avaliada com 35 anos ou mais, poderá optar realizar a flexão e extensão de cotovelos com apoio sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o solo, conforme tabela de pontuação de flexão de braço específica do TAF-5.

5.2 Resistência abdominal - é o mesmo descrito para o TAF-3.

5.3 Corrida em 12 minutos - é o mesmo descrito para o TAF-3.

5.4 Cooper aquático - realizado por Bombeiros Militares com lesões nos membros inferiores ou com lesões na coluna vertebral. O objetivo do teste é andar a maior distância possível, obedecendo o tempo limite máximo de 12 (doze) minutos. A pontuação do desempenho será dada em função da distância percorrida.

5.5 Testes ergométrico na bicicleta ou esteira monitorizado eletrocardiograficamente e com acompanhamento médico, custeado pelo avaliado, que devido a sua complexidade e à necessidade de observância de preceitos técnicos que garantam total segurança ao avaliado, deverá ser realizado somente em laboratório de esforço dotado de todos os recursos necessários. O teste deverá conter laudo conclusivo, informando se o bombeiro esta apto para exercer suas funções.

Cuiabá- MT, Quartel do Comando Geral, em 25 de outubro de 2018.

**ALESSANDRO BORGES FERREIRA – CEL BM
COMANDANTE GERAL DO CBM-MT**