

**PORTARIA Nº 78/CBMSC/2012, de 28 de março de 2012.**

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA alicerçado no artigo 108, “caput”, da Constituição do Estado de Santa Catarina, combinado com o artigo 10, da Lei n.º 6.218, de 10 de fevereiro de 1983, resolve:

Art. 1º Instituir os exercícios físicos que compõem as provas, critérios técnicos e índices do Teste de Aptidão Física para os Bombeiros Militares do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de

Santa Catarina, as quais seguem identificadas e descritas no anexo único deste documento.

Art. 2º Publique-se esta em Boletim do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina - BCBM.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, produzindo efeitos a partir de 7 de março de 2012.

Cel BM – JOSÉ LUIZ MASNIK  
Comandante-Geral do Corpo de Bombeiros Militar

## **ANEXO ÚNICO DA PORTARIA Nº 78/CBMSC/2012, de 28 de março de 2012.**

### **1 ASPECTOS GERAIS PARA APLICAÇÃO DO TAF**

a. Antes da aplicação da bateria de testes, apesar de termos a ideia de já saber que o (a) Bombeiro Militar possui conhecimento da execução dos mesmos, é salutar fornecer informações sobre a execução do movimento, bem como os critérios de avaliação.

b. Outro fator é que o (a) avaliado (a), antes de ser submetido ao TAF, forneça o atestado, expedido por médico, que está apto para ser submetido ao TAF. Portanto, o (a) Bombeiro Militar somente poderá ser submetido ao TAF portando, em mãos, o referido atestado.

c. Antes do TAF, o (a) avaliado (a) deverá entregar ao avaliador o respectivo atestado de apto para realizar os testes, caso contrário, não será admitido se sujeitar ao TAF. O (a) avaliado (a) também deverá se apresentar uniformizado para o evento, isto é, vir trajado com calção, camiseta, tênis e meia, de acordo com o que preconiza o Regulamento de Uniforme do CBMSC.

d. A bateria de testes tem como escopo avaliar a aptidão física do (a) Bombeiro Militar e terá a seguinte sequência de ordem e exigências:

#### 1) 1ª Etapa:

a) **TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO NA BARRA FIXA PARA HOMENS:** compulsória até os 40 anos de idade, e acima desta idade, o Bombeiro Militar poderá optar pela barra ou apoio de frente sobre o solo. Feita a opção e após realizar o teste, o Bombeiro Militar acima dos 40 anos de idade não poderá voltar atrás, independente do resultado;

b) **TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO NA BARRA FIXA PARA MULHERES:** compulsória até os 40 anos de idade, e acima desta idade poderá optar pelo apoio de frente sobre o solo com seis apoios. Feita a opção e após realizar o teste, o Bombeiro Militar acima dos 40 anos de idade não poderá voltar atrás, independente do resultado;

#### 2) 2ª Etapa

a) **TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS:** para ambos os sexos.

#### 3) 3ª Etapa

a) **TESTE DE FORÇA ABDOMINAL - Abdominal remador** para ambos os sexo e idade.

#### 4) 4ª Etapa

a) **TESTE DE VELOCIDADE 50 METROS:** Compulsória até os 40 (quarenta) anos para ambos os sexos e idade.

#### 5) 5ª Etapa

a) **TESTE DE NATAÇÃO 50 METROS:** Compulsória até os 40 (quarenta) anos para ambos os sexos e idade.

e. As etapas preferencialmente deverão ser realizadas em um único dia, mas admite-se que os testes poderão ser fragmentados e aplicados em até três dias consecutivos, sendo no primeiro dia as etapas 1 e 2, no segundo dia as etapas 3 e 4 e no terceiro dia a etapa 5.

### **2. DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO POR RESULTADOS**

a. O Índice Mínimo de Aptidão por Prova, o qual recebe a sigla de IMAP, representa o resultado em pontos de cada teste realizado. Este IMAP deverá ser vinculado ao Índice Mínimo de

Aptidão Geral, que recebe a sigla de IMAG, representando a média aritmética dos pontos obtidos nos testes, ou seja, soma-se o IMAP de cada prova e divide-se pelo número de testes que realizou para se saber o IMAG.

b. O Quadro 1 a seguir representa o padrão necessário para que o Bombeiro Militar tenha como êxito os mínimos de IMAP e IMAG para ser considerado apto no Teste de Aptidão Física.

c. Os critérios de desempate para concorrentes Bombeiros Militares, que disputam vagas para cursos dentro e fora da corporação serão considerados de acordo com a ordem a seguir:

- 1) corrida de resistência aeróbia de 2.400 metros;
- 2) natação de 50 metros;
- 3) flexão de cotovelo na barra fixa;
- 4) corrida de 50 metros; e
- 5) abdominal remador;

d. Se houver empate, adota-se o maior número de segundos lugares nessa sequência, e assim sucessivamente.

e. Caso tenham testes específicos, será adotada a mesma sistemática.

f. Persistindo o empate, será decidido por sorteio.

*Quadro 1 – Índices Mínimos de IMAP e IMAG*

Critérios Técnicos	Pontos	
	IMAP	IMAG
Candidatos que concorrem a Cursos ou estágios fora e dentro da Corporação	40	70
Teste de Aptidão Física Bombeiro Militar – Para avaliações periódicas e promoções	25	60
No Curso de Estado Maior – CCEM/CAO	25	70
No Curso de Altos Estudos Estratégicos – CAEE/CSBM		
No Curso de Aperfeiçoamento de Praças – CAS		
No Curso de Formação de Oficiais	70	75
No Curso de Formação de Soldados		
No Curso de Formação de Sargentos	25	70
No Curso de Formação de Cabos		

g. O Bombeiro Militar que não obtiver o IMAP poderá repetir, no máximo, dois testes em que foi reprovado. Deverá ser observado um período de no máximo 15 (quinze) dias para a repetição da prova. Este período será contado a partir da realização da última prova.

h. Este critério será aplicado para todos os cursos, para o TAF Bombeiro Militar, exceto para aqueles que concorrem a vagas nos demais cursos ou estágios.

i. A pontuação total obtida será traduzida por uma nota. Cada teste possui o mesmo peso. Assim, aplica-se a regra de três simples para a obtenção da nota final. Exemplo: um Bombeiro Militar de 24 anos, ao ser submetido ao TAF, atingiu todos os IMAP e IMAG conquistando a somatória geral de 450 pontos. Neste caso, 500 pontos correspondem à nota 10 (dez), como ele obteve 450 pontos, multiplica-se este valor por 10 (dez) e divide-se por 500. Assim, este Bombeiro obteve a nota 9 (nove).

j. Este conceito numérico corresponderá a um conceito sintético, conforme a média final obtida, o qual é expresso no quadro (conceito do teste de aptidão física), conforme abaixo:

*Quadro 2 – Conceitos sintéticos do teste de aptidão física*

Conceito Sintético		Conceito Numérico
E	Excelente	Nota máxima – 10 (Dez)

MB	Muito bom	Nota de 8,5 (Oito vírgula cinco) a 9,9 (Nove vírgula nove)
B	Bom	Nota 7,0 (Sete) a 8,4 (Oito vírgula quatro)
R	Regular	Nota de 6,9 (Seis vírgula nove) a 5 (Cinco)
I	Insuficiente	Quando o avaliado não obtiver o IMAP e o IMAG na média dos pontos obtidos.

### CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA – MASCULINO

Quadro 1 – Teste de resistência aeróbia de 2.400 metros – em minutos:segundos – masculino

TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS – EM MINUTOS:SEGUNDOS – MASCULINO							
Categoria	Capacidade Aeróbia	PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
			Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
I – M. Fraca		0	≥15'31''	≥16'01''	≥16'31''	≥17'31''	≥19'01''
II – Fraca		25	15'07''-15'30''	15'46''-16'00''	16'18-16'30''	17'21''-17'30''	18'46''-19'00''
		30	14'42''-15'06''	15'31''-15'45''	16'05''-16'17''	17'06''-17'20''	18'31''-18'45''
		35	14'17''-14'41''	15'16''-15'30''	15'52''-16'04''	16'51''-17'05''	18'16''-18'30''
		40	13'52''-14'16''	15'01''-15'15''	15'38''-15'51''	16'36''-16'50''	18'01''-18'15''
		45	13'27''-13'51''	14'46''-15'00''	15'25''-15'37''	16'21''-16'35''	17'46''-18'00''
		50	13'01''-13'26''	14'31''-14'45''	15'12''-15'24''	16'06''-16'20''	17'31''-17'45''
		55	12'36''-13'00''	14'16''-14'30''	14'59''-15'11''	15'51''-16'05''	17'16''-17'30''
III – Média		60	12'11''-12'35''	14'01''-14'15''	14'46''-14'58''	15'36''-15'50''	17'01''-17'15''
		65	11'51''-12'10''	13'31''-14'00''	14'13''-14'45''	14'58''-15'35''	16'25''-17'00''
		70	11'30''-11'50''	13'01''-13'30''	13'39''-14'12''	14'19''-14'57''	15'47''-16'24''
		75	11'10''-11'29''	12'31''-13'00''	13'05''-13'38''	13'40''-14'18''	15'09''-15'46''
IV – Boa		80	10'49''-10'09''	12'01''-12'30''	12'31''-13'04''	13'01''-13'39''	14'31''-15'08''
		85	10'27''-10'48''	11'37''-12'00''	12'01''-12'30''	12'31''-13'00''	13'51''-14'30''
		90	10'04''-10'26''	11'11''-11'36''	11'31''-12'00''	12'01''-12'30''	13'11''-13'50''
V – Excelente		95	09'41''-10'03''	10'46''-11'10''	11'01''-11'30''	11'31''-12'00''	12'31''-13'10''
		100	≤ 09'40''	≤10'45''	≤11'00''	≤11'30''	≤12'30''

Quadro 2 – Teste de força abdominal – em número de repetições em 60 segundos – masculino

TESTE DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS – MASCULINO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤25	≤23	≤21	≤18	≤17
25	26	24	22	19	18
30	27	25	23	20	19
35	28	26	24	21	20
40	29	27	25	23	21
45	30	28	26	24	22
50	31	29	27	25	23
55	32	30	28	26	24
60	33	31	29	27	25
65	35 – 34	34 – 32	32 – 30	30 – 28	28 – 26
70	38 – 36	37 – 35	35 – 33	33 – 31	31 – 29
75	41 – 39	40 – 38	38 – 36	36 – 34	34 – 32
80	44 – 42	42 – 41	41 – 39	39 – 37	37 – 35
85	47 – 45	45 – 43	44 – 42	42 – 40	40 – 38

<b>90</b>	49 – 48	48-46	47 – 45	45 – 43	43 – 41
<b>95</b>	50	49	48	46	44
<b>100</b>	≥51	≥50	≥49	≥47	≥45

*Quadro 3 – Teste de velocidade – 50 metros – masculino – em segundos*

<b>TESTE DE VELOCIDADE – 50 METROS – MASCULINO – EM SEGUNDOS</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≥9,7	≥10,1	≥10,5	≥10,9	≥11,3
<b>25</b>	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8	11,1 – 11,2
<b>30</b>	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6	10,9 – 11,0
<b>35</b>	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8
<b>40</b>	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6
<b>45</b>	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4
<b>50</b>	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2
<b>55</b>	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0
<b>60</b>	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8
<b>65</b>	7,9 – 8,0	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6
<b>70</b>	7,7 – 7,8	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4
<b>75</b>	7,5 – 7,6	7,9 – 8,0	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2
<b>80</b>	7,3 – 7,4	7,7 – 7,8	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0
<b>85</b>	7,1 – 7,2	7,5 – 7,6	7,9 – 8,0	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8
<b>90</b>	6,9 – 7,0	7,3 – 7,4	7,7 – 7,8	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6
<b>95</b>	6,7 – 6,8	7,1 – 7,2	7,5 – 7,6	7,9 – 8,0	8,3 – 8,4
<b>100</b>	≤6,6	≤7,0	≤7,4	≤7,8	≤8,2

*Quadro 4 – Teste de natação – 50 metros – masculino*

<b>TESTE DE NATAÇÃO – 50 METROS – MASCULINO – NADO CRAWL</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≥1'33"	≥1'36"	≥1'40"	≥1'48"	≥1'53"
<b>25</b>	1'29 – 1'32"	1'32 – 1'35"	1'38 – 1'39"	1'44 – 1'47"	1'49 – 1'52"
<b>30</b>	1'25 – 1'28"	1'28 – 1'31"	1'34 – 1'37"	1'40 – 1'43"	1'45 – 1'48"
<b>35</b>	1'23 – 1'24"	1'24 – 1'27"	1'30 – 1'33"	1'36 – 1'39"	1'41 – 1'44"
<b>40</b>	1'19 – 1'22"	1'20 – 1'23"	1'26 – 1'29"	1'32 – 1'35"	1'37 – 1'40"
<b>45</b>	1'15 – 1'18"	1'16 – 1'19"	1'22 – 1'25"	1'28 – 1'31"	1'33 – 1'36"
<b>50</b>	1'11 – 1'14"	1'12 – 1'15"	1'18 – 1'21"	1'24 – 1'27"	1'29 – 1'32"
<b>55</b>	1'07 – 1'10"	1'08 – 1'11"	1'14 – 1'17"	1'20 – 1'23"	1'25 – 1'28"
<b>60</b>	1'03 – 1'06"	1'04 – 1'07"	1'10 – 1'13"	1'16 – 1'19"	1'21 – 1'24"
<b>65</b>	56,9 – 60,0	59,9 – 1'03"	1'06 – 1'09"	1'12 – 1'15"	1'17 – 1'20"
<b>70</b>	53,6 – 56,8	56,6 – 59,8	1'02 – 1'05"	1'08 – 1'11"	1'13 – 1'16"
<b>75</b>	50,3 – 53,5	53,3 – 56,5	58,3 – 1'01"	1'04 – 1'07"	1'09 – 1'12"
<b>80</b>	47,0 – 50,2	51,0 – 53,2	55,0 – 58,2	1'00 – 1'03"	1'05 – 1'08"
<b>85</b>	43,7 – 46,9	47,7 – 50,9	51,7 – 54,9	56,7 – 59,9	1'01 – 1'04"
<b>90</b>	40,4 – 43,6	44,4 – 47,6	48,4 – 51,6	53,4 – 56,6	57,4 – 1'00"
<b>95</b>	37,1 – 40,3	41,1 – 44,3	45,1 – 48,3	50,1 – 53,3	55,1 – 57,3
<b>100</b>	≤37,0	≤41	≤45	≤50	≤55

*Quadro 5 – Teste de flexão de cotovelo dinâmico na barra fixa – barra em número de repetições – masculino*

<b>TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO NA BARRA FIXA – BARRA EM NÚMERO DE REPETIÇÕES – MASCULINO</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≤2	≤1	≤1	≤1	≤1
<b>25</b>	3	2	2	2	2
<b>30</b>		3			
<b>35</b>		3			

40	4	4	4	3	3
45					
50					
55					
60	5	5	5	4	4
65					
70	6	6	5	5	4
75	8-7	7	6		
80	9	8	7		
85	10	9	8	6	5
90	11	10	9	7	6
95	12	11	10	8	7
100	≥13	≥12	≥11	≥9	≥8

Obs: será considerada a pontuação maior.

Quadro 6 – Teste de flexão e extensão de cotovelo de frente sobre o solo – apoio de frente sobre o solo em número de repetições e sem tempo para execução – masculino

<b>TESTE DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO DE FRENTE SOBRE O SOLO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO EM NÚMERO DE REPETIÇÕES E SEM TEMPO PARA EXECUÇÃO – MASCULINO</b>					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤21	≤20	≤14	≤6	≤5
25	22	21	15	7	6
30	23	22	16	8	7
35	24	23	17	9	8
40	25	24	18	10	9
45	26	25	19	11	10
50	27	26	20	12	11
55	28	27	21	13	12
60	29	28	22	14	13
65	30	29	23	15	14
70	33	30	24	16	15
75	34	31	25	17	16
80	35	32	26	18	17
85	36	33	27	19	18
90	37	34	28	20	19
95	38	35	29	21	20
100	≥39	≥36	≥30	≥22	≥21

### CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA – FEMININO

Quadro 1 – Teste de resistência aeróbia de 2.400 metros – feminino

<b>TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS - FEMININO</b>						
Categoria	PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
		Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
<b>I – M. Fraca</b>	<b>0</b>	≥18'31''	≥19'01''	≥19'31''	≥20'01''	≥20'31''
<b>II – Fraca</b>	<b>25</b>	15'19''- 18'30''	18'59''-19'00''	19'29''-19'30''	19'59''-20'00''	20'29''-20'30''
	<b>30</b>	18'07''-18'18''	18'55''-18'58''	19'25''-19'28''	19'55''-19'58''	20'25''-20'28''
	<b>35</b>	17'55''-18'06''	18'51''-18'54''	19'21''-19'24''	19'51''-19'54''	20'21''-20'24''
	<b>40</b>	17'43''-17'54''	18'47''-18'50''	19'17''-19'20''	19'47''-19'50''	20'17''-20'20''
	<b>45</b>	17'31''-17'42''	18'43''-18'46''	19'13''-19'16''	19'43''-19'46''	20'13''-20'16''
	<b>50</b>	17'19''- 17'30''	18'39''-18'42''	19'09''-19'12''	19'39''-19'42''	20'09''-20'12''
	<b>55</b>	17'07''- 17'18''	18'35''-18'38''	19'05''-19'08''	19'35''-19'38''	20'05''-20'08''
<b>60</b>	16'55''- 17'06''	18'31''-18'34''	19'01''-19'04''	19'31''-19'34''	20'01''-20'04''	

<b>III – Média</b>	<b>65</b>	16'19''- 16'54''	17'52''-18'30''	18'22''-19'00''	19'01''-19'30''	19'46''-20'00''
	<b>70</b>	15'43''-16'18''	17'13''-17'51''	17'45''-18'21''	18'31''-19'00''	19'31''-19'45''
	<b>75</b>	15'07''-15'42''	16'34''-17'12''	17'08''-17'44''	18'01''-18'30''	19'16''-19'30''
	<b>80</b>	14'31'' - 15'06''	15'55''-16'33''	16'31''-17'07''	17'31''-18'00''	19'01''-19'15''
<b>IV – Boa</b>	<b>85</b>	13'50'' - 14'30''	15'07''-15'54''	15'51''-16'30''	16'58''-17'30''	18'11''-19'00''
	<b>90</b>	13'10'' - 13'49''	14'19''-15'06''	15'11''-15'50''	16'27''-16'57''	17'21''-18'10''
	<b>95</b>	12'30'' -13'09''	13'31''-14'18''	14'31''-15'10''	15'56''-16'26''	16'31''-17'20''
<b>V – Excelente</b>	<b>100</b>	≤12'29''	≤13'30''	≤14'30''	≤15'55''	≤16'30''

Quadro 2 – Teste de força abdominal – em número de repetições em 60 segundos – feminino

<b>TESTE DE FORÇA ABDOMINAL – EM NUMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS – FEMININO</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≤20	≤19	≤16	≤15	≤11
<b>25</b>	21	20	17	16	12
<b>30</b>	22	21	18	17	13
<b>35</b>	23	22	19	18	14
<b>40</b>	24	23	20	19	15
<b>45</b>	25	24	21	20	16
<b>50</b>	26	25	22	21	17
<b>55</b>	27	26	23	22	18
<b>60</b>	28	27	24	23	19
<b>65</b>	34-29	28	25	24	20
<b>70</b>	37-35	32-29	28-26	27-25	21
<b>75</b>	40-38	35-33	32-29	28	22
<b>80</b>	41	38-36	35-33	29	23
<b>85</b>	42	39	36	30	24
<b>90</b>	43	40	37	31	25
<b>95</b>	44	41	38	32	26
<b>100</b>	≥45	≥42	≥39	≥33	≥27

Quadro 3 – Teste de velocidade – 50 metros – feminino

<b>TESTE DE VELOCIDADE – 50 METROS – FEMININO</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≥10,7	≥11,1	≥11,5	≥11,9	≥12,3
<b>25</b>	10,5 – 10,6	10,9 – 11,0	11,3 – 11,4	11,7 – 11,8	12,1 – 12,2
<b>30</b>	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8	11,1 – 11,2	11,5 – 11,6	11,9 – 12,0
<b>35</b>	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6	10,9 – 11,0	11,3 – 11,4	11,7 – 11,8
<b>40</b>	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8	11,1 – 11,2	11,5 – 11,6
<b>45</b>	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6	10,9 – 11,0	11,3 – 11,4
<b>50</b>	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8	11,1 – 11,2
<b>55</b>	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6	10,9 – 11,0
<b>60</b>	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4	10,7 – 10,8
<b>65</b>	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2	10,5 – 10,6
<b>70</b>	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0	10,3 – 10,4
<b>75</b>	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8	10,1 – 10,2
<b>80</b>	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6	9,9 – 10,0
<b>85</b>	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4	9,7 – 9,8
<b>90</b>	7,9 – 8,0	8,3 – 8,4	8,7 – 8,8	9,1 – 9,2	9,5 – 9,6
<b>95</b>	7,7 – 7,8	8,1 – 8,2	8,5 – 8,6	8,9 – 9,0	9,3 – 9,4
<b>100</b>	≤7,6	≤8,0	≤8,4	≤8,8	≤9,2

Quadro 4 – Teste de natação – 50 metros – feminino

<b>TESTE DE NATAÇÃO – 50 METROS – FEMININO – NADO CRAWL</b>
---

PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≥1'43"	≥1'46"	≥1'55"	≥2'00"	≥2'06"
25	1'39" – 1'42"	1'42" – 1'45"	1'51" – 1'54"	1'56" – 1'59"	2'02" – 2'05"
30	1'35" – 1'38"	1'38" – 1'41"	1'47" – 1'50"	1'52" – 1'55"	1'58" – 2'01"
35	1'33" – 1'34"	1'34" – 1'37"	1'43" – 1'46"	1'48" – 1'51"	1'54" – 1'57"
40	1'29" – 1'32"	1'30" – 1'33"	1'39" – 1'42"	1'44" – 1'47"	1'50" – 1'53"
45	1'25" – 1'28"	1'26" – 1'29"	1'35" – 1'38"	1'40" – 1'43"	1'46" – 1'49"
50	1'21" – 1'24"	1'22" – 1'25"	1'31" – 1'34"	1'36" – 1'39"	1'42" – 1'45"
55	1'17" – 1'20"	1'18" – 1'21"	1'27" – 1'30"	1'32" – 1'35"	1'38" – 1'41"
60	1'13" – 1'16"	1'14" – 1'17"	1'23" – 1'26"	1'28" – 1'31"	1'34" – 1'37"
65	1'09" – 1'10"	1'11" – 1'13"	1'19" – 1'22"	1'24" – 1'27"	1'30" – 1'33"
70	1'06" – 1'08"	1'08" – 1'10"	1'15" – 1'18"	1'20" – 1'23"	1'26" – 1'29"
75	1'03" – 1'05"	1'05" – 1'07"	1'11" – 1'14"	1'16" – 1'19"	1'22" – 1'25"
80	57,0 – 1'02"	1'02" – 1'04"	1'07" – 1'10"	1'12" – 1'15"	1'18" – 1'21"
85	53,7 – 56,9	57,7 – 1'01"	1'03" – 1'06"	1'08" – 1'11"	1'14" – 1'17"
90	50,4 – 53,6	54,4 – 57,6	58,4 – 1'02"	1'04" – 1'07"	1'10" – 1'13"
95	47,1 – 50,3	51,1 – 54,3	55,1 – 58,3	1'01" – 1'03"	1'06" – 1'09"
100	≤47,0	≤51	≤55	≤1'00"	≤1'05"

Quadro 5 – Teste de flexão de cotovelo estático na barra fixa em segundos – feminino

TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO NA BARRA FIXA EM SEGUNDOS – FEMININO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤1	≤1	≤1	≤1	≤1
25	2	2	2	2	2
30	3				
35	4				
40	5				
45	6				
50	7	6	5	4	3
55	8	7	6	5	4
60	9	8	7	6	5
65	12-10	9	8	7	6
70	16-13	12-10	9	8	7
75	21-17	16-13	12-10	9	8
80	25-22	20-17	16-13	15-10	9
85	29-26	24-21	20-17	19-16	15-10
90	31-30	28-25	25-21	24-20	20-16
95	32	29	26	25	22
100	≥33	≥30	≥27	≥24	≥21

Quadro 6 – Teste de flexão e extensão de cotovelo de frente sobre o solo – apoio de frente sobre o solo – feminino

TESTE DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO DE FRENTE SOBRE O SOLO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO – FEMININO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤17	≤14	≤11	≤8	≤5
25	18	15	12	9	6
30	19	16	13	10	7
35	20	17	14	11	8
40	21	18	15	12	9
45	22	19	16	13	10
50	23	20	17	14	11
55	24	21	18	15	12



<b>60</b>	25	22	19	16	13
<b>65</b>	26	23	20	17	14
<b>70</b>	27	24	21	18	15
<b>75</b>	28	25	22	19	16
<b>80</b>	29	26	23	20	17
<b>85</b>	30	27	24	21	18
<b>90</b>	31	28	25	22	19
<b>95</b>	32	29	26	23	20
<b>100</b>	≥33	≥30	≥27	≥24	≥21

**IMPORTANTE**

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e aquecimento dos grupos musculares antes de ser submetido aos testes, sendo responsável o candidato (a) por este procedimento.