



ESTADO DE SANTA CATARINA

**COLEGIADO SUPERIOR DE SEGURANÇA
PÚBLICA E PERÍCIA OFICIAL**

**COMANDO-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS
MILITAR**

SEPARATA AO BOLETIM Nº 22-2022

**MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PROGRAMA
BOMBEIRO COMUNITÁRIO PARA AVALIAÇÃO
FÍSICA E APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO
FÍSICA**

2 de junho de 2022

MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PROGRAMA BOMBEIRO COMUNITÁRIO PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

CAPÍTULO I DAS NORMAS GERAIS

Art. 1º O Teste de Aptidão Física para o Programa Bombeiro Comunitário (TAF-BC) será de caráter obrigatório nas seguintes situações:

- I - para a inclusão dos candidatos no Curso de Formação de Bombeiros Comunitários (CFBC), a constar nos editais dos cursos previstos no Plano Geral de Ensino (PGE) da corporação; e
- II - para a reintegração do Bombeiro Comunitário (BC) inativo, independentemente do período em que ficou afastado;

Art. 2º Havendo anuência do avaliado e autorização dos Comandantes das OBM's envolvidas, a coordenação do serviço comunitário poderá encaminhar o BC para realizar o TAF-BC em outra OBM.

CAPÍTULO II DA APLICAÇÃO

Seção 1 Do Encarregado pela aplicação do TAF-BC

Art. 3º Serão designados, no mínimo, dois Bombeiros Militares (BM) para aplicação do TAF-BC, sob a supervisão e homologação da autoridade competente da respectiva OBM.

§ 1º Obrigatoriamente, pelo menos um dos BM encarregados do TAF-BC deve ser graduado em Educação Física.

§ 2º Não havendo BM graduado em Educação Física lotado no EISub, o Cmt da OBM deverá solicitar ao seu Cmt Imediato a designação de BM, com a referida graduação na circunscrição do EISub superior, seguindo os níveis de GBM, PBM, CBM até BBM.

Art. 4º A competência para designar os avaliadores para aplicação do TAF-BC é conferida aos Cmt de OBM, devendo a designação ser confeccionada conforme modelo do Anexo D e ser publicada em Boletim Interno.

Seção 2 Dos critérios de aplicação

Art. 5º Para realizar o TAF-BC, os avaliados deverão realizar, previamente, avaliação médica, sob suas custas, e apresentar atestado médico com parecer favorável (apto para ser submetido ao TAF-BC), de médico credenciado no Conselho Regional de Medicina (CRM).

Parágrafo único. O atestado de que trata o *caput* deste artigo deve ter emissão máxima de 30 (trinta) dias antes da aplicação do teste.

Art. 6º O TAF-BC é composto por 4 (quatro) etapas, conforme abaixo descrito:

I - 1ª Etapa:

a) PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO NA BARRA FIXA PARA HOMENS: compulsória até os 40 (quarenta) anos de idade, inclusive, e acima desta idade, ou seja, a partir dos 41 (quarenta e um) anos completos o avaliado poderá optar pela barra ou apoio de frente sobre o solo (sendo feita esta opção e após realizar a prova, o participante não poderá voltar atrás, independentemente do resultado);

b) PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO NA BARRA FIXA PARA MULHERES: compulsória até os 40 (quarenta) anos de idade, inclusive, e acima desta idade, ou seja, a partir dos 41 (quarenta e um) anos de idade completos a avaliada poderá optar pelo apoio de frente sobre o solo com seis apoios (sendo feita esta opção e após realizar a prova, a participante não poderá voltar atrás, independentemente do resultado);

II - 2ª Etapa:

a) **PROVA DE FORÇA ABDOMINAL:** abdominal remador para ambos os sexos, independentemente de idade;

III - 3ª Etapa:

a) **PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS:** para ambos os sexos, independentemente de idade;

IV - 4ª Etapa:

a) **PROVA DE AGILIDADE – SCHUTTLE RUN:** para ambos os sexos, independentemente de idade;

Art. 7º Antes da aplicação das provas, o avaliador deverá fornecer informações sobre a execução do movimento, bem como os critérios de avaliação.

Parágrafo único. A aplicação do TAF-BC deve obedecer a sequência de aplicação das provas e exigências conforme o [Anexo A](#) deste Manual.

Art. 8º São documentos básicos para aplicação do TAF-BC:

I - Atestado médico;

II - Planilha para inserção dos dados obtidos no TAF-BC ([Anexo B](#));

III - Critérios de referência para avaliação física ([Anexo C](#)); e

IV - Documento oficial de identificação pessoal com foto.

§ 1º O (a) avaliado (a) deverá apresentar-se para o TAF-BC portando em mãos o atestado médico.

§ 2º O (a) avaliado (a) deverá entregar ao avaliador o respectivo atestado com parecer de apto para realizar as provas, caso contrário, não será admitida a execução de nenhuma etapa do TAF-BC.

§ 3º O (a) avaliado (a) deverá apresentar-se com roupas apropriadas para atividade física.

Art. 9º A Bombeira Comunitária gestante é isenta da realização do TAF-BC para fins de promoção e/ou recertificação, devendo para tanto cumprir os demais requisitos previstos na legislação em vigor.

Parágrafo único. O retorno da Bombeiro Comunitária às atividades de apoio operacional nas viaturas de emergência, após o período de afastamento do serviço decorrente da gestação, será condicionado à aprovação no teste de aptidão física.

CAPÍTULO III

DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO POR RESULTADOS

Art. 10. O TAF-BC não tem caráter classificatório e sim eliminatório.

Art. 11. O Índice Mínimo de Aptidão por Prova (IMAP) representa o resultado em pontos de cada prova realizada.

§ 1º O IMAP deverá ser vinculado ao Índice Mínimo de Aptidão Geral (IMAG), representando a média aritmética dos pontos obtidos nas provas, ou seja, soma-se o IMAP de cada prova e divide-se pelo número de provas realizadas para se saber o IMAG.

§ 2º Os índices mínimos de IMAP e IMAG para que o (a) avaliado (a) seja considerado (a) apto (a) no TAF-BC estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1 – Índices Mínimos de IMAP e IMAG

Critérios Técnicos	Pontos	
	IMAP	IMAG
Teste de Aptidão Física	25	60

Adaptado de Morelli (1989).

Art. 12. O BC que realizar o TAF-BC para reintegração, ~~promoção e/ou recertificação~~, e não obtiver o IMAP mínimo, poderá repetir, no máximo, duas provas em que foi reprovado.

§ 1º Para a repetição de prova, deverá ser observado o período máximo de 15 (quinze) dias, iniciando a contagem a partir da realização da última prova.

§ 2º Repetido o teste, o (a) avaliado (a) que não obtiver novamente o IMAP de uma ou duas das provas será considerado INAPTO no TAF-BC.

Art. 13. No TAF-BC realizado para inclusão no CFBC **não** é admitida a repetição de provas em qualquer uma das etapas, sendo considerado INAPTO no TAF-BC o candidato que não atingir o IMAP.

Parágrafo único. Os requisitos mínimos previstos nesta portaria deverão ser cumpridos independentemente das condições climáticas durante a realização da prova.

Art. 14. A nota do TAF-BC será calculada através da média aritmética simples das pontuações obtidas em cada prova pelo avaliado de acordo com o [Anexo C](#).

Parágrafo único. Este conceito numérico corresponderá a um conceito sintético, conforme a média final obtida, o qual é expresso no quadro 2:

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

Adaptado de Morelli (1989).

CAPÍTULO IV DO RESULTADO

Seção 1 Da Homologação

Art. 15. A homologação do resultado do TAF-BC caberá ao Cmt da OBM, e deve ser publicada em Boletim Interno (Anexos E e F).

Seção 2 Do Arquivamento do Resultado

Art. 16. O Cmt da OBM responsável pelo TAF-BC deverá instruir processo digital no Sistema de Gestão de Processos Eletrônicos (SGPe), contendo toda documentação produzida e, após inclusão do resultado, encaminhará para a Assessoria Especial de Integração de Serviços Auxiliares (AISA), para fins de auditoria, bem como para acompanhar a evolução física dos BC.

§ 1º A tramitação do processo para a AISA deverá respeitar o prazo máximo de 5 dias úteis.

§ 2º A pedido do avaliado interessado, poderá ser fornecida uma cópia do resultado do TAF-BC.

Art 17. Casos omissos, divergentes e que não estão especificados por esta Portaria poderão ser analisados pela AISA com apoio da Divisão de Educação Física da Diretoria de Pessoal.

Florianópolis, 26 de maio de 2022.

Coronel BM MARCOS AURÉLIO BARCELOS
Comandante-Geral do CBMSC

ANEXO A
TAF-BC - SEQUÊNCIA DE APLICAÇÃO E EXIGÊNCIAS

1ª ETAPA:

1.1 DA PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO EM BARRA FIXA MASCULINO:

1.1.1 Posição inicial:

- a) Pegada na barra com as mãos em pronação (dorso das mãos voltado para a face do avaliado);
- b) Membros superiores e inferiores estendidos; e
- c) Corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo.

1.1.2 Execução:

- a) Flexionar os cotovelos, até posicionar o queixo sobre a barra horizontal, sem tocá-la com o mesmo; e
- b) Voltar à posição inicial pela extensão completa dos cotovelos.

1.1.3 Condições gerais:

- a) Não é permitido utilizar movimentos acessórios como extensão da coluna cervical, dos quadris, pernas, ou balançar o corpo para executar cada flexão;
- b) Não deverá haver o contato das pernas ou do corpo com quaisquer objetos ou auxílios;
- c) Não será permitido que o avaliado solte uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;
- d) Encerra-se a execução do exercício assim que o candidato largar a barra com os cotovelos estendidos;
- e) Para a contagem, serão válidas as trações corretamente executadas, a partir do momento em que a barra for segurada com as duas mãos;
- f) As trações serão computadas da seguinte maneira:
 - 1. O executante com o corpo na vertical – posição “um”, flexionará os cotovelos, posicionando o queixo sobre a barra sem tocá-la, considerando este movimento como posição “dois”;
 - 2. Em seguida retorna para posição “um” com os braços totalmente estendidos, retornando à posição “um” será computado uma repetição correta;
- g) Serão computadas as trações executadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra sem que, para isso, tenha ocorrido qualquer tipo de auxílio;
- h) Modelo: Fotos 1 a 3; e
- i) Tabela : Anexo C - Apêndice 1.

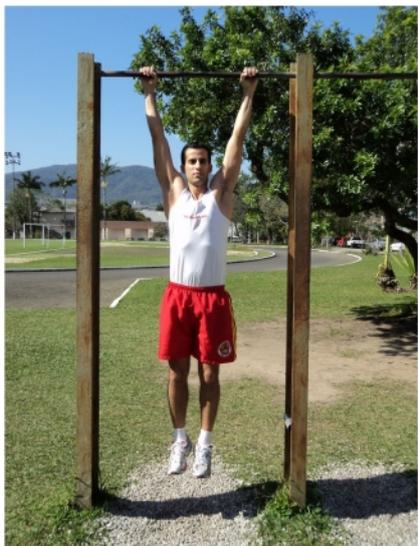


Foto 1: Posição Inicial “um” e Final



Foto 2: Posição “dois”

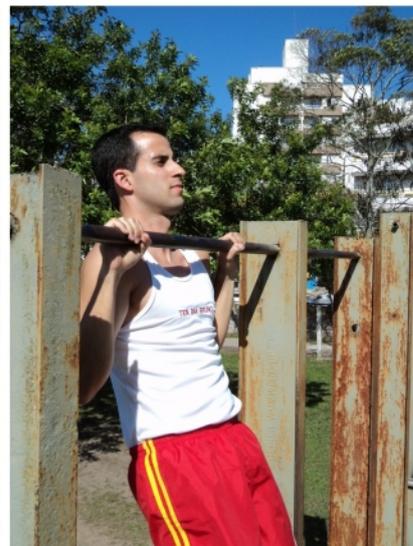


Foto 3: Posição “dois”

1.2 PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (MASCULINO):

1.2.1 Posição inicial:

- a) O avaliado se posicionará em pé;
- b) Apoiará as mãos (espalmadas) no chão e estenderá o corpo assumindo a posição de apoio de forma a estabelecer quatro apoios (os dois braços estendidos e pernas unidas, em que a ponta de cada pé toque o solo) – posição “um”; e
- c) Manterá os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

1.2.2 Execução:

- a) Ao ser dado o sinal de “começar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;
- b) Manter sempre as costas retas quando retornar até a posição de extensão dos cotovelos;
- c) Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- d) Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- e) Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;
- f) Modelo: Fotos 4 a 7; e
- g) Tabela: Anexo C - Apêndice 2.



Foto 4: Posição Inicial e Final (Posição “um”) Visão Lateral



Foto 5: Posição “Dois” - Visão Lateral



Foto 6: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 7: Posição “Dois” -Visão Frontal

1.3 DA PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO EM BARRA FIXA FEMININO:

1.3.1 Posição inicial:

- a) A avaliada se dirigirá à barra através de um apoio (banco, escada baixa ou outro material disponível);
- b) Posicionar-se na barra com os cotovelos flexionados, com a pegada na barra com as mãos em pronação (dorso das mãos voltado para a face da avaliada);
- c) O queixo acima da barra, sem tocá-la com essa parte do corpo;
- d) Membros inferiores estendidos; e
- e) Corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo.

1.3.2 Execução:

- a) Após a avaliada perceber que está em posição segura, com o queixo sobre a barra, sem tocá-la, e cotovelos flexionados, avisará ao avaliador para retirar o apoio, com o corpo suspenso, momento em que será acionado o cronômetro, devendo permanecer na posição final até o avaliador lhe informar que ela superou a tempo mínimo necessário;
- b) A avaliada permanecerá na posição final até suportar o máximo de tempo possível, sendo que o cronômetro será travado no momento em que a avaliada tocar o queixo na barra ou quando a avaliada colocar a cabeça para trás para não tocar na barra;
- c) O registro do tempo equivalente à sua idade será transformado em pontos, de acordo

com a tabela específica;

d) Preferencialmente serão utilizados dois cronômetros (cronometragem manual) para registrar o tempo, sendo considerado para cômputo oficial, o menor tempo;

e) Modelo: Fotos 8 a 10; e

f) Tabela: Anexo C - Apêndice 3.



Foto 8: Posição inicial



Foto 9: Posição Final



Foto 10: Posição Final - Visão Lateral

1.4 PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (FEMININO):

1.4.1 Posição inicial:

a) A avaliada se posicionará em pé;

b) Apoiará as mãos (espalmadas) no chão, bem como os joelhos e a ponta de cada pé, em que o corpo assume a posição de forma a estabelecer seis apoios sobre o solo – posição “um”; e

c) Manter os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

1.4.2 Execução:

a) Ao ser dado o sinal de “começar”, a avaliada flexionará os cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;

b) Manter sempre as costas retas quando retornar à posição de extensão dos cotovelos;

c) Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;

d) Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;

e) Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;

f) Modelo: Fotos 11 a 14; e

g) Tabela: Anexo C - Apêndice 4.



Foto 11: Posição Inicial e Final (Posição "um")



Foto 12: Posição "Dois" - Visão Lateral

Visão Lateral



Foto 13: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 14: Posição "Dois" - Visão Frontal

2ª ETAPA:

1.1 PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – ABDOMINAL TIPO REMADOR (MASCULINO E FEMININO):

1.1.1 Posição inicial (posição "um"):

a) O (a) avaliado (a) deverá estar deitado (a) em decúbito dorsal com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos paralelamente acima da cabeça, posição inicial.

1.1.2 Execução:

a) Flexionar simultaneamente o quadril e joelhos de modo que a planta dos pés se apoiem totalmente no chão, ao mesmo tempo em que se lançam os membros superiores à frente, simultaneamente, até os cotovelos alinharem-se com os joelhos (posição "dois"); e
b) Retornar à posição inicial (posição "um").

1.1.3 Observações:

a) A contagem dar-se-á a cada movimento de execução e retorno à posição inicial;
b) Para maior conforto do avaliado (a), a prova deve ser aplicada sobre uma área confortável;
c) Não se computará o exercício quando o avaliado utilizar-se de qualquer tipo de auxílio para a subida do tronco;
d) Deve-se atentar para o correto alinhamento dos cotovelos com os joelhos;

- e) Realizar, nessas condições, o maior número possível de repetições no tempo máximo de 60"00 (sessenta segundos e zero centésimos);
- f) Será utilizado um cronômetro (cronometragem manual) para registrar o tempo;
- g) Modelo: Fotos 15 a 18; e
- h) Tabelas: Anexo C - Apêndice 5 (masculino) e Apêndice 6 (feminino).



Foto 15: Posição Inicial e Final (Posição "Um")
Visão Lateral



Foto 16: Posição "Dois" - Visão Lateral



Foto 17: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 18: Posição "Dois" - Visão Frontal

3ª ETAPA:

1.1 PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS (MASCULINO E FEMININO)

1.1.1 Posição inicial:

- a) O(a) avaliado(a) se postará em pé, junto à linha de partida.

1.1.2 Execução:

- a) Ao comando de "ATENÇÃO", "PREPARA", "JÁ" (execução), ou "ATENÇÃO", "PREPARA", seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível;
- b) O resultado do teste será o tempo de percurso dos 2400 metros com precisão de segundos e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova;
- c) O tempo será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- d) O piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;

e) Modelo: Foto 21; e

f) Tabela: Anexo C - Apêndice 7 (masculino) e Apêndice 8 (feminino).



Foto 21: Largada prova 2.400m

4ª ETAPA:

1.1 DA PROVA DE AGILIDADE – SCHUTTLE RUN (MASCULINO E FEMININO)

1.1.1 Posição inicial:

a) O avaliado(a) colocar-se-á em pé com afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo da linha de saída.

1.1.2 Execução:

- a) Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer o mais rápido possível até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros);
- b) Pegará um dos blocos, retornará a linha de partida, colocando-o atrás da linha de saída;
- c) Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma; e
- d) O cronômetro é parado assim que o(a) candidato(a) colocar o último bloco no solo e ultrapassa pelo menos um dos pés da linha final.

1.1.3 Condições Gerais:

- a) Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado;
- b) O bloco não deve ser jogado, mas sim colocado ao solo;
- c) O candidato terá duas tentativas, em que a segunda somente será permitida, se o(a) candidato(a) de alguma forma perder a primeira tentativa, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o(a) candidato(a) após todos os outros terem sido avaliados;
- d) Caso o(a) candidato(a) queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste;
- e) Modelo: Fotos 22 a 26; e
- f) Tabela: Anexo C - Apêndice 9 (masculino) e Apêndice 10 (feminino).



Foto 22: Posição inicial: Largada



Foto 23: Retirando o 1º bloco



Foto 24: Colocando o 1º bloco



Foto 25: Retirando o 2º bloco



Foto 26: Colocando o 2º bloco

ANEXO B
MODELO DE PLANILHA PARA INSERÇÃO DOS DADOS OBTIDOS NO TAF-BC



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
OBM (Cidade)

PLANILHA PARA INSERÇÃO DOS DADOS OBTIDOS NO TAF-BC

CPF	Nome	Idade	Apoio	Pontos	Abdominal Remador	Pontos	2.400 metros	Pontos	Total	Apto ou Inapto
					1 min				Pontos	

Quartel em Município, em XX de xxxx de XXXX.

Sd BM NOME SOBRENOME
AVALIADOR

Sd BM NOME SOBRENOME
AVALIADOR AUXILIAR

ANEXO C**CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA****Apêndice 1**

Quadro 3 – Prova de flexão de cotovelo dinâmico na barra fixa
barra em número de repetições – masculino

PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO NA BARRA FIXA BARRA EM NÚMERO DE REPETIÇÕES – 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	≤ 2	≤ 1	≤ 1	≤ 1	≤ 1
25	3	2	2	2	2
30		3			
35			4		
40	4	4	3	3	3
45					
50			6		
55		7			
60	5	5	4	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

- Adaptado de Boldori (2002).

Obs: será considerada a pontuação maior.

Apêndice 2

Quadro 4 – Prova 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

PROVA 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					
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	≤23	≤20	≤14	≤6	≤5
25	24	21	15	7	6
30	25	22	16	8	7
35	26	23	17	9	8
40	27	24	18	10	9
45	28	25	19	11	10
50	29	26	20	12	11
55	30	27	21	13	12
60	31	28	22	14	13
65	32	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

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

Apêndice 3

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

PROVA 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"0	≤ 1"0	≤ 1"0	≤ 1"0	≤ 1"0
25	1"1-1"9	1"1-2"9	1"1-1"9	1"1-2"9	1"1-2"9
30	2"0-3"9				
35	4"0-4"9	3"0-3"9			
40	5"0-5"9	4"0-4"9	2"0-2"9		
45	6"0-6"9	5"0-5"9	3"0-3"9	3"0-3"9	
50	7"0-7"9	6"0-6"9	4"0-4"9	4"0-4"9	3"0-3"9
55	8"0-8"9	7"0-7"9	5"0-5"9	5"0-5"9	4"0-4"9
60	9"0-10"9	8"0-8"9	6"0-6"9	6"0-6"9	5"0-5"9
65	11"0-12"9	9"0-11"9	7"0-8"9	7"0-7"9	6"0-6"9
70	13"0-16"9	12"0-15"9	9"0-9"9	8"0-8"9	7"0-7"9
75	17"0-21"9	16"0-19"9	10"0-10"9	9"0-9"9	8"0-8"9
80	22"0-25"9	20"0-21"9	11"0-12"9	10"0-10"9	9"0-9"9
85	26"0-29"9	22"0-23"9	13"0-15"9	11"0-14"9	10"0-10"9
90	30"0-31"9	24"0-28"9	16"0-19"9	15"0-18"9	11"0-17"9
95	32"0-32"9	29"0-29"9	20"0-26"9	19"0-23"9	18"0-20"9
100	≥33"0	≥30"0	≥27"0	≥24"0	≥21"0

- Adaptado de Boldori (2002).

Obs: será considerada a pontuação maior.

Apêndice 4

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

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

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

Apêndice 5

Quadro 7 – Prova de força abdominal
em número de repetições em 60 segundos – masculino

PROVA 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	22	21
45	30	28	26	23	22
50	31	29	27	24	23
55	32	30	28	25	24
60	33	31	29	26	25
65	35 – 34	34 – 32	32 – 30	30 – 27	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
90	49 – 48	48-46	47 – 45	45 – 43	43 – 41
95	50	49	48	46	44
100	≥51	≥50	≥49	≥47	≥45

Adaptado de Boldori (2002) com teste de campo (2008).

Apêndice 6

Quadro 8 – Prova de força abdominal – em número de repetições em 60 segundos
feminino

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 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	≤20	≤19	≤16	≤15	≤11
25	21	20	17	16	12
30	22	21	18	17	13
35	23	22	19	18	14
40	24	23	20	19	15
45	25	24	21	20	16
50	26	25	22	21	17
55	27	26	23	22	18
60	28	27	24	23	19
65	34-29	28	25	24	20
70	37-35	32-29	28-26	27-25	21
75	40-38	35-33	32-29	28	22
80	41	38-36	35-33	29	23
85	42	39	36	30	24
90	43	40	37	31	25
95	44	41	38	32	26
100	≥45	≥42	≥39	≥33	≥27

Adaptado de Morelli (1989).

Apêndice 7

Quadro 9 – Prova de resistência aeróbia de 2.400 metros em minutos e segundos – masculino

PROVA 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"
	60	12'11"- 12'35"	14'01"- 14'15"	14'46"-14'58"	15'36"- 15'50"	17'01"-17'15"
III – Média	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"
	80	10'49"- 11'09"	12'01"- 12'30"	12'31"-13'04"	13'01"- 13'39"	14'31"-15'08"
IV – Boa	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"
	95	09'41"- 10'03"	10'46"- 11'10"	11'01"-11'30"	11'31"- 12'00"	12'31"-13'10"
V – Excelente	100	≤ 09'40"	≤10'45"	≤11'00"	≤11'30"	≤12'30"

Adaptado de Cooper (1982) apud Marins & Giannichi (2003).

Apêndice 8

Quadro 10 – Prova de resistência aeróbia de 2.400 metros – em minutos e segundos feminino

PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS - FEMININO						
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	≥18'31"	≥19'01"	≥19'31"	≥20'01"	≥20'31"
II – Fraca	25	18'19"- 18'30"	18'59"- 19'00"	19'29"- 19'30"	19'59"-20'00"	20'29"- 20'30"
	30	18'07"- 18'18"	18'55"- 18'58"	19'25"- 19'28"	19'55"-19'58"	20'25"- 20'28"
	35	17'55"- 18'06"	18'51"- 18'54"	19'21"- 19'24"	19'51"-19'54"	20'21"- 20'24"
	40	17'43"- 17'54"	18'47"- 18'50"	19'17"- 19'20"	19'47"-19'50"	20'17"- 20'20"
	45	17'31"- 17'42"	18'43"- 18'46"	19'13"- 19'16"	19'43"-19'46"	20'13"- 20'16"
	50	17'19"- 17'30"	18'39"- 18'42"	19'09"- 19'12"	19'39"-19'42"	20'09"- 20'12"
	55	17'07"- 17'18"	18'35"- 18'38"	19'05"- 19'08"	19'35"-19'38"	20'05"- 20'08"
	60	16'55"- 17'06"	18'31"- 18'34"	19'01"- 19'04"	19'31"-19'34"	20'01"- 20'04"
III – Média	65	16'19"- 16'54"	17'52"- 18'30"	18'22"- 19'00"	19'01"-19'30"	19'46"- 20'00"
	70	15'43"- 16'18"	17'13"- 17'51"	17'45"- 18'21"	18'31"-19'00"	19'31"- 19'45"
	75	15'07"- 15'42"	16'34"- 17'12"	17'08"- 17'44"	18'01"-18'30"	19'16"- 19'30"
	80	14'31"- 15'06"	15'55"- 16'33"	16'31"- 17'07"	17'31"-18'00"	19'01"- 19'15"
IV – Boa	85	13'50"- 14'30"	15'07"- 15'54"	15'51"- 16'30"	16'58"-17'30"	18'11"- 19'00"
	90	13'10"- 13'49"	14'19"- 15'06"	15'11"- 15'50"	16'27"-16'57"	17'21"- 18'10"
	95	12'30"- 13'09"	13'31"- 14'18"	14'31"- 15'10"	15'56"-16'26"	16'31"- 17'20"
V – Excelente	100	≤12'29"	≤13'30"	≤14'30"	≤15'55"	≤16'30"

Adaptado de Cooper 1982 apud Marins & Giannichi (2003).

Apêndice 9

Quadro 11 – Prova Schuttle Run - Masculino

SCHUTLLE RUN - MASCULINO								
Pontuação	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 a 55 anos	56 em diante
10	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0	15"2	15"7
15	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0	15"2
20	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7	15"0
25	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4	14"7
30	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1	14"4
35	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9	14"1
40	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7	13"9
45	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5	13"7
50	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3	13"5
55	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1	13"3
60	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9	13"1
65	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8	12"9
70	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7	12"8
75	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6	12"7
80	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5	12"6
85	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4	12"5
90	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3	12"4
95	11"5	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2	12"3
100	11"0	11"5	11"6	11"7	11"8	11"9	12"1	12"2

Fonte: Adaptação do TAF Força Nacional (PORTARIA Nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ)

Apêndice 10

Quadro 12 – Prova Schuttle Run - Feminino

SCHUTLLE RUN - FEMININO								
Pontuação	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 a 50 anos	51 a 55 anos	56 em diante
10	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5	16"7	16"9
15	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5	16"7
20	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3	16"5
25	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9	16"3
30	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7	15"9
35	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5	15"7
40	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2	15"5
45	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0	15"2
50	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8	15"0
55	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6	14"8
60	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4	14"6
65	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3	14"4
70	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1	14"3
75	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0	14"1
80	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8	14"0
85	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5	13"8
90	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"5
95	11"9	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2
100	11"5	11"9	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0

Fonte: Adaptação do TAF Força Nacional (PORTARIA Nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ)

ANEXO D
**MODELO DE PORTARIA DE DESIGNAÇÃO DO ENCARREGADO PARA APLICAÇÃO DO TAF-
BC**



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
OBM (Cidade)

PORTARIA Nº 0-Xº/Xª/Xº BBM, DE XX/XX/XX.

Designação de Encarregado para aplicação do TAF-BC.

O **COMANDANTE DO Xº/Xª/Xº BATALHÃO DE BOMBEIROS MILITAR**, no âmbito de suas atribuições legais,

RESOLVE:

Art. 1º Designar o Sd BM Mtcl. 900.688-6 CICRANO DE SOUSA e Sd BM Mtcl. 930.688-6 BELTRANO DA SILVA, para proceder o Teste de Aptidão Física visando avaliar a aptidão física dos Candidatos ao Curso de Formação Bombeiro Comunitário do 1º/1ª/5º BBM - Lages.

Art. 2º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua assinatura.

Cidade, 0 de mês de ano.

1º Tenente BM NOME COMPLETO
Comandante do Xº/Xª/Xº BBM
(assinado digitalmente)

ANEXO E
MODELO DE HOMOLOGAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
OBM (Cidade)

Aos _____ dias do mês de _____ de 20__, após a análise do Relatório n. ____ do Teste de Aptidão Física, aplicado, conforme a **Portaria N° 1-1º/1ª/5º BBM, DE 22 DE MAIO DE 2019**, aos candidatos a ingressar no Curso de Formação Bombeiro Comunitário do __ 1º/1ª/5ºBBM – Lages,

RESOLVO:

1. Homologar o Teste de Aptidão Física, conforme Planilha de Resultados n° _ do BBM.
2. Determinar à Coordenação do Serviço Comunitário Local que:
 - a. Arquive esta Homologação na OBM;
 - b. publique-se em Boletim do BBM.

Quartel do _____ em _____, em ___ de _____ de _____.

1º Tenente BM NOME COMPLETO
Comandante do Xº/Xª/Xº BBM
(assinado digitalmente)

ANEXO F
MODELO DE RESULTADO INDIVIDUAL DO TAF-BC



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
OBM (Cidade)

Atesto para os devidos fins que no dia XX de XXXX de XXXX o Bombeiro Comunitário CPF N° xxx.xxx.xxx-xx FULANO DA SILVA realizou o Teste de Aptidão Física para Bombeiro Comunitário (TAF-BC) obtendo os seguintes conceitos:

Conceito Sintético	Conceito Numérico
B	8,2 (Oito vírgula dois)

Quartel do _____ em _____, em ___ de _____ de _____.

1º Tenente BM NOME COMPLETO
Comandante do Xº/Xª/Xº BBM
(assinado digitalmente)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARTINS, João C. B. GIANNICHI, R. S. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física: Guia Prático**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BOLDORI, Reinaldo. **Aptidão Física e sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do Estado de Santa Catarina**. 2002. 70 p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis – SC, 2002.

LESSA, Ronaldo. **PROPOSTA DE NORMATIZAÇÃO PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA DO BOMBEIRO MILITAR DE SANTA CATARINA**. 2009. 104 p. Monografia (Especialização em Administração Pública) Curso de Altos Estudos Estratégicos do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis – SC, 2009.

POLLOCK, Michael L. & WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença. Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

MORELLI, Edson Ivan. **Teste de aptidão física: manual de procedimentos**. Monografia (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais). Florianópolis. 1989.

ASSINA:

Coronel BM MARCOS AURÉLIO BARCELOS
Comandante-Geral do Corpo de Bombeiros Militar
de Santa Catarina
(assinado digitalmente)

Obs.: O documento assinado encontra-se no SGP-e CBMSC 13075/2022