



ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA

COMANDO-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

SEPARATA AO BOLETIM Nr 50/2014

PORTARIA N° 461, DE 17 DE DEZEMBRO DE 2014

Aprova a Instrução Provisória IP 4-Mtec TAF BM, ao Manual de Educação Física do Bombeiro Militar para Avaliação Física e aplicação do Teste de Aptidão Física.

18 de dezembro de 2014

Assinatura manuscrita em azul, localizada no canto inferior direito da página.



IP 4-MTec TAF BM

**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
ESTADO-MAIOR GERAL**

**INSTRUÇÕES PROVISÓRIAS
AO MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO BOMBEIRO MILITAR PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E
APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**2014
(1ª Edição)**



IP 4-MTec TAF BM

**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
ESTADO-MAIOR GERAL**

**INSTRUÇÕES PROVISÓRIAS
AO MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO BOMBEIRO MILITAR PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E
APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**2014
(1ª Edição)**



SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E DEFESA DO CIDADÃO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
ESTADO MAIOR-GERAL

PORTARIA Nr 461-EMG, DE 17 DE DEZEMBRO DE 2014.

Aprova a Instrução Provisória IP 4-MTec TAF BM, ao Manual de Educação Física do Bombeiro Militar para Avaliação Física e aplicação do Teste de Aptidão Física.

O CHEFE DO ESTADO MAIOR-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR, no uso da atribuição que lhe confere o artigo 2º, inciso V, da Portaria do Cmt CBM nº 93, de 10 Maio 07, combinado com o artigo 113 da IG 10-01, resolve:

Art. 1º Aprovar a Instrução Provisória IP 4-MTec TAF BM ao Manual de Educação Física do Bombeiro Militar para Avaliação Física e aplicação do Teste de Aptidão Física, constante do ANEXO ÚNICO desta Portaria, 1ª edição, que com esta baixa.

Art. 2º A presente IP deverá ser submetida à revisão após doze meses de sua entrada em vigência, para posterior análise e publicação como manual.

Art. 3º Publicar esta no Diário Oficial do Estado e o ANEXO ÚNICO no Boletim do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina.

Art. 4º Ficam revogadas:

I – A Portaria nº 286-CBMSC, de 14 de outubro de 2010;

II – A Portaria nº 78-CBMSC, de 28 de março de 2012;

III – A Portaria nº 24-CBMSC, de 27 de janeiro de 2014.

Art. 5º Estabelecer que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação.

CARLOS AUGUSTO KNIHS - Cel BM
Chefe do Estado Maior-Geral

Nota: Versão original assinada encontra-se arquivada noEMG.

DOE nº __. __, de __ __ 14.

BCBM nº __, de __ __ 14.



SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E DEFESA DO CIDADÃO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
ESTADO MAIOR-GERAL

ANEXO ÚNICO

INSTRUÇÕES PROVISÓRIAS AO MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO BOMBEIRO
MILITAR PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA
IP 4-MTec TAF BM

ÍNDICE DOS ASSUNTOS

Divisão	Discriminação	Prf	Pag
CAPÍTULO	1 – APRESENTAÇÃO		
ARTIGO ÚNICO	Generalidades	1-1 á 1-4	
	Finalidade da IP	1-1	7
	Dos Tipos de Testes de Aptidão Física	1-2	7
	Aplicação	1-3	7
	Do Manual de Campanha C 20-20	1-4	8
CAPÍTULO	2 – DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA		
ARTIGO ÚNICO	Generalidades	2-1 à 2-7	
	Do Encarregado do TAF	2-1	9
	Da Competência para designação do encarregado do TAF	2-2	9
	Da aplicação do TAF	2-3	9
	Da obrigatoriedade do TAF	2-4	9
	Dos documentos básicos para aplicação de TAF	2-5	9
	Da homologação do resultado do TAF	2-6	10
	Do arquivamento do resultado do TAF	2-7	10
CAPÍTULO	3 – DAS PROVAS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA INCLUSÃO NO CBMSC		
ARTIGO ÚNICO	Generalidades	3-1	
	Normas e Procedimentos para a Realização das Provas de Avaliação Física para Inclusão	3-1	11
CAPÍTULO	4 – DAS PROVAS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA BOMBEIRO MILITAR		
ARTIGO ÚNICO	Generalidades	4-1 à 4-5	
	Aspectos Gerais para Aplicação do TAF	4-1	12
	Da Avaliação do Desempenho por Resultados	4-2	12
	Da avaliação física para cursos de formação e internos do CBMSC que possuem a disciplina de educação física	4-3	14
	Da bateria de provas e índices mínimos para os cadetes e alunos soldados dos cursos de formação de oficiais e de formação de soldados	4-4	14
	Da avaliação para os cursos de formação de sargentos e cabos	4-5	14

Divisão	Discriminação	Prf	Pag
CAPÍTULO	5 – DAS PROVAS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NO CORPO BOMBEIRO MILITAR DE SANTA CATARINA		
ARTIGO ÚNICO	Generalidades	5-1 à 5-27	
	Da prova de flexão de cotovelo dinâmico em barra fixa masculino	5-1	15
	Da prova de flexão de cotovelo estático em barra fixa feminino	5-2	16
	Da prova de Flexão e Extensão de Cotovelo – Apoio de Frente sobre o Solo (masculino)	5-3	17
	Da prova de Flexão e Extensão de Cotovelo – Apoio de Frente sobre o Solo (feminino)	5-4	18
	Da Prova de Desenvolvimento com Halteres (feminino)	5-5	19
	Da Prova de Subida na Corda 6 Metros (masculino e feminino)	5-6	21
	Da Prova de Força Abdominal – Abdominal Tipo Remador (masculino e feminino)	5-7	22
	Da Prova de Flexão Abdominal – Abdominal Supra (masculino e feminino)	5-8	23
	Da Prova de Resistência Aeróbica de 2.400 Metros (masculino e feminino)	5-9	24
	Da Prova de Resistência Aeróbica de 1.600 Metros (masculino e feminino)	5-10	24
	Da Prova de Velocidade de 100 Metros (masculino e feminino)	5-11	25
	Da Prova de Velocidade de 50 Metros (masculino e feminino)	5-12	26
	Da Prova de Resistência Aeróbica de 10.000 Metros (masculino e feminino)	5-13	26
	Da Prova de Caminhada da Milha 1.609 Metros (masculino e feminino)	5-14	27
	Da Prova de Corrida com Sobrecarga 50 Metros (masculino e feminino)	5-15	28
	Da Prova de Natação 50 Metros (masculino e feminino)	5-16	29
	Da Prova de Natação 200 Metros (masculino e feminino)	5-17	30
	Da Prova de Natação 500 Metros (masculino e feminino)	5-18	31
	Da Prova de Natação 500 Metros no Mar (masculino e feminino)	5-19	32
	Da Prova de Apneia Estática (masculino e feminino)	5-20	33
	Da Prova de Apneia Dinâmica (masculino e feminino)	5-21	34
	Da Prova de Flutuação sem Farda (masculino e feminino)	5-22	35
	Da Prova de Flutuação com Farda (masculino e feminino)	5-23	36
	Da Prova de Natação Utilitária (masculino e feminino)	5-24	37
	Da Prova de Apoio em 4 Tempos – Meio Sugado (masculino e feminino)	5-25	38
	Da Prova de Agilidade – Schuttle Run (masculino e feminino)	5-26	40
	Da Prova de Equilíbrio – Transposição em Trave Suspensa (masculino e feminino)	5-27	41

Divisão	Discriminação	Prf	Pag
ANEXO A	PORTARIA DE DESIGNAÇÃO DO ENCARREGADO PARA APLICAÇÃO DO TAF		42
ANEXO B	ATESTADO MÉDICO		43
ANEXO C	PLANILHA PARA INSERÇÃO DOS DADOS OBTIDOS NO TAF		44
ANEXO D	HOMOLOGAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA		45
ANEXO E	CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA		46
ANEXO F	VALORES PARA V02 máx - Prova de Caminhada da Milha 1.609 metros (masculino e feminino)		65
ANEXO G	TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ABSOLUTO		66
ANEXO H	REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS		67

INSTRUÇÕES PROVISÓRIAS AO MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO BOMBEIRO MILITAR
PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA
IP 4-MTec TAF BM

CAPÍTULO 1

APRESENTAÇÃO

**ARTIGO ÚNICO
GENERALIDADES**

1-1. FINALIDADE DA IP

A finalidade desta Instrução Provisória é estabelecer normas e procedimentos para aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) para concurso público, cursos, estágios, como também para a avaliação física do contingente Bombeiro Militar no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina.

1-2. DOS TIPOS DE TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

- a. Teste de Aptidão Física para Inclusão no CBMSC (TAF-Incl).
- b. Teste de Aptidão Física Bombeiro Militar (TAF-BM).
- c. Teste de Aptidão Física Alternativo (TAF-Altn).
- d. Teste de Aptidão Física para Cursos ou Estágios dentro e fora da Corporação.

1-3. APLICAÇÃO

a. O Teste de Aptidão Física destina-se a verificar e manter, mediante a execução de exercícios específicos, se os candidatos e os Bombeiros Militares possuem as capacidades físicas indispensáveis para o desempenho da profissão, além do que, a prática regular e bem orientada do exercício físico pode ser vista como uma contribuição importante para a higidez do Bombeiro Militar.

b. O TAF-Incl é composto de uma bateria de provas destinado a avaliação física dos candidatos que concorrem as vagas, de acordo com concurso público, para o Curso de Formação de Oficiais (CFO) e Soldados (CFSd), como também aos Quadros de Saúde, conforme seleção de provas previstas no Capítulo 3.

c. O TAF-BM é composto de uma bateria de provas para avaliar a aptidão física geral dos Bombeiros Militares, em casos de avaliações periódicas e promoções, conforme seleção de provas previstas no Capítulo 5.

d. O TAF-Altn:

1) é destinado à avaliação física do Bombeiro Militar com restrição médica, que estiver dispensado em razão de doença, moléstia ou enfermidade que tenha sua causa e efeito relacionada com o serviço, comprovada através de:

- a) Atestado de Origem (AO);
- b) Inquérito Sanitário de Origem (ISO); ou
- c) Parecer da Junta Médica da Corporação (JMC);

2) é realizado em substituição ao TAF-BM para avaliação física em processos de seleção e promoção de bombeiros militares, conforme provas abaixo, exceto para inclusão e conclusão de cursos de formação do CBMSC (CFO, CFS, CFC e CFSd), quando deverá ser aplicado somente o TAF BM:

a) Grupo I – prova de flexão de cotovelos dinâmico na barra fixa (masculino) e prova de flexão de cotovelos estático na barra fixa (feminino); prova de flexão e extensão de cotovelo – apoio de frente sobre o solo (masculino e feminino); prova de desenvolvimento com halteres (feminino);

b) Grupo II – prova de força abdominal – abdominal tipo remador (masculino e feminino); prova de flexão abdominal – abdominal supra (masculino e feminino);

c) Grupo III – prova de velocidade de 50 metros (masculino e feminino); prova de natação 50 metros (masculino e feminino); prova de resistência aeróbia de 2.400 metros (masculino e feminino); prova da caminhada da milha 1.609 metros (masculino e feminino);

3) O candidato deverá realizar, obrigatoriamente, 3 (três) provas do TAF-Altn;

a) caso a restrição médica permita, o candidato deverá realizar 1 (uma) prova de cada Grupo;

b) caso a restrição médica impeça o candidato de realizar todas as provas de um dos Grupos, deverá realizar 2 (duas) provas de 1 (um) dos Grupos sem restrição médica e 1 (uma) prova do outro Grupo sem restrição médica;

c) caso a restrição médica impeça o candidato de realizar todas as provas de 2 (dois) Grupos, deverá realizar 3 (três) provas do Grupo sem restrição médica;

4) terá toda sua documentação submetida a avaliação do Instrutor de Educação Física, do Chefe do Órgão responsável pela Educação Física ou do Coordenador de Capacitação Física e Qualidade de Vida do CBMSC, a fim de verificar a condição do avaliado e decidir sobre a execução do TAF-Altn, cuja pretensão do avaliado poderá ser conhecida ou não;

5) será aplicado a Bombeiro Militar que estiver na situação regulada por esta IP e para ser considerado Apto no TAF-Altn o Bombeiro Militar deverá atingir os índices do IMAP e IMAG constantes desta Instrução Provisória.

e. O Teste de Aptidão Física para Cursos ou Estágios dentro e fora da Corporação é composto de uma bateria de provas específicas, relacionadas com as habilidades a serem desenvolvidas no curso/estágio, definido em Edital específico.

f. A realização do TAF-BM e TAF-Altn é de caráter obrigatório aplicado de acordo com o estabelecido por esta IP.

1-4. DO MANUAL DE CAMPANHA C 20-20

O Manual de Campanha C 20-20 – Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro será fonte subsidiária deste manual, exceto aquilo em que for incompatível com as normas constante na presente IP 4-MTec TAF BM.

CAPÍTULO 2

DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

ARTIGO ÚNICO GENERALIDADES

2-1. DO ENCARREGADO DO TAF

a. Será designada comissão para aplicação do TAF-Incl, sendo composta de oficiais para aplicação aos candidatos que concorrem as vagas para o CFO e CFSd, como também o TAF-Incl poderá ser realizado por meio de instituições especializadas, sob a supervisão e homologação da autoridade competente da respectiva instituição militar.

b. O encarregado do TAF deverá ser sempre um Oficial mais antigo que os avaliados e, de preferência, com curso de Educação Física, sendo que a designação deverá ser publicada em Boletim Interno.

c. O Oficial encarregado poderá ser auxiliado por praça, com curso de Educação Física.

d. Não havendo Oficial na cidade da OBM (pelotão ou superior), o Comandante do Batalhão de Bombeiro Militar, excepcionalmente, poderá designar um praça graduado em Educação Física, desde que mais antigo que os avaliados.

e. A obrigatoriedade do Oficial encarregado do TAF ser mais antigo que os avaliados, poderá não ser aplicada aos Coronéis, Diretores e Comandantes de BBM, em razão de não se ter Oficial mais antigo do que eles para ser o encarregado do TAF.

2-2. DA COMPETÊNCIA PARA DESIGNAÇÃO DO ENCARREGADO DO TAF

a. A competência para designar a comissão para aplicação do TAF-Incl será do presidente da comissão do concurso ou subdelegada à instituição especializada.

b. A competência para designar é conferida aos Oficiais Comandantes, Chefes ou Diretores, para aplicação de TAF, exceto o TAF-Incl, devendo ser encaminhada à Divisão de Educação Física (DiEF) para registro, homologação junto à Diretoria de Ensino do CBMSC e publicação em BCBM.

2-3. DA APLICAÇÃO DO TAF

a. O TAF-Incl será sempre aplicado quando houver concurso público para ingresso de acordo com a legislação vigente.

b. O TAF-BM e TAF-Altn deverá ser aplicado semestralmente, sendo que os dados deverão ser registrados no Sistema Integrado de Recursos Humanos, sob a responsabilidade do encarregado do TAF.

c. O resultado do TAF deverá ser encaminhado à Divisão de Educação Física (DiEF) para registro, homologação junto à Diretoria de Ensino do CBMSC e publicação em BCBM.

d. O TAF-BM e TAF-Altn será aplicado no mês de abril e no mês de setembro de cada ano, independentemente da validade para o Bombeiro Militar.

e. Somente será permitida a realização do TAF, mediante a apresentação do APTO para o TAF, fornecido pela Junta Médica da Corporação e/ou médicos credenciados.

2-4. DA OBRIGATORIEDADE DO TAF

a. O TAF periódico, realizados nos meses de abril e setembro, não é obrigatório, entretanto, é requisito para promoção e seleção para cursos dentro e fora da Corporação.

b. Será considerado apto à promoção ou a participar de seleção para cursos dentro e fora da Corporação, o Bombeiro Militar que estiver apto em, no mínimo, quatro dos últimos seis TAF realizados pelo CBMSC nos últimos quarenta e dois meses.

c. A regra estabelecida na letra “b” deste item, entra em vigor em quatro anos (quarenta e oito meses), a partir da publicação desta IP.

2-5. DOS DOCUMENTOS BÁSICOS PARA APLICAÇÃO DE TAF

São documentos obrigatórios para a realização de TAF:

- a. portaria de designação do Encarregado para aplicação do TAF (ANEXO A);
- b. apresentação de atestado médico (ANEXO B); e
- c. planilha para inserção dos dados obtidos no TAF (ANEXO C).

2-6. DA HOMOLOGAÇÃO DO RESULTADO DO TAF

- a. O resultado do TAF deverá ser encaminhado à Divisão de Educação Física (DiEF) para registro, homologação junto à Diretoria de Ensino do CBMSC e publicação em BCBM.
- b. Modelo de homologação (ANEXO D).

2-7. DO ARQUIVAMENTO DO RESULTADO DO TAF

- a. É recomendável que seja arquivado uma cópia do resultado do TAF na pasta do Bombeiro Militar.
- b. O resultado do TAF deverá ser arquivado na DiEF, para fins de auditoria.

CAPÍTULO 3

DAS PROVAS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA INCLUSÃO NO CBMSC

ARTIGO ÚNICO GENERALIDADES

3-1. NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE AVALIAÇÃO FÍSICA – Teste de Aptidão Física (TAF) PARA INCLUSÃO

a. Será considerado aprovado nos exames físicos de inclusão ao Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina (CBMSC) – Teste de Aptidão Física (TAF), o(a) candidato(a) que, durante a execução dos exercícios físicos relacionados, apresentar desempenho físico compatível com os índices fixados em tabela especificada em Edital de Concurso Público.

b. A título de referência, apresenta-se a tabela do Quadro 1 – Índices Mínimos e Máximos abaixo, de acordo com o ANEXO II do Decreto Executivo nº 1479, de 9 de abril de 2013.

EXERCÍCIOS FÍSICOS		ÍNDICE
Flexão de cotovelo em barra fixa	Masculino (dinâmica)	Mínimo 3 (três) repetições
	Feminino (estático)	Mínimo 10"00 (dez segundos e zero centésimos)
Apoio 4 tempo (meio-sugado) em 60"00 (sessenta segundos e zero centésimos)	Masculino	Mínimo 16 (dezesesseis) repetições
	Feminino	Mínimo 12 (doze) repetições
Abdominal tipo remador em 60"00 (sessenta segundos e zero centésimos)	Masculino	Mínimo 32 (trinta e duas) repetições
	Feminino	Mínimo 26 (vinte e seis) repetições
Corrida de 50 metros	Masculino	Máximo 8"00 (oito segundos e zero centésimos)
	Feminino	Máximo 9"00 (nove segundos e zero centésimos)
Corrida de 12 minutos e 00 (zero) segundos	Masculino	Mínimo 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros
	Feminino	Mínimo 2.000 (dois mil) metros
Natação 50 metros (estilo livre)	Masculino	Máximo 1'10" (um minuto e dez segundos)
	Feminino	Máximo 1'20" (um minuto e vinte segundos)

Quadro 1 – Índices Mínimos e Máximos.

CAPÍTULO 4

DOS CRITÉRIOS TÉCNICOS PARA APROVAÇÃO NOS DIVERSOS TIPOS DE TAF

ARTIGO ÚNICO GENERALIDADES

4-1. ASPECTOS GERAIS PARA APLICAÇÃO DO TAF

a. Antes da aplicação das provas, 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 militar ou credenciado, que está apto para ser submetido ao TAF, portanto, o(a) Bombeiro Militar somente poderá ser submetido ao TAF apresentado, em mãos, o referido atestado.

c. Antes do TAF, o(a) avaliado(a) deverá entregar ao avaliador o respectivo atestado de apto para realizar as provas, 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. Para o TAF-BM as provas terão a seguinte sequência de ordem e exigências:

1) 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 Bombeiro Militar poderá optar pela barra ou apoio de frente sobre o solo (sendo feita esta opção e após realizar a prova, o Bombeiro Militar não poderá voltar atrás, independente 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 Bombeiro Militar poderá optar pelo apoio de frente sobre o solo com seis apoios (sendo feita esta opção e após realizar a prova, a Bombeiro Militar não poderá voltar atrás, independente do resultado);

2) 2ª Etapa:

- PROVA DE FORÇA ABDOMINAL: abdominal remador para ambos os sexos e idade (independente de idade);

3) 3ª Etapa:

- PROVA DE VELOCIDADE 50 METROS: compulsória para ambos os sexos até os 40 (quarenta) anos de idade, inclusive, e acima desta idade, ou seja, a partir dos 41 (quarenta e um) anos completos o(a) Bombeiro Militar poderá optar em não realizar a prova (sendo feita esta opção e após realizar a prova, a Bombeiro Militar não poderá voltar atrás, independente do resultado);

4) 4ª Etapa:

- PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS: para ambos os sexos (independente de idade);

5) 5ª Etapa:

- PROVA DE NATAÇÃO 50 METROS: compulsória para ambos os sexos até os 40 (quarenta) anos de idade, inclusive, e acima desta idade, ou seja, a partir dos 41 (quarenta e um) anos completos o(a) Bombeiro Militar poderá optar em não realizar a prova (sendo feita esta opção e após realizar a prova, a Bombeiro Militar não poderá voltar atrás, independente do resultado).

e. As etapas preferencialmente deverão ser realizadas em um único dia, mas admite-se que os as provas 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.

4-2. DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO POR RESULTADOS

a. O Índice Mínimo de Aptidão por Prova, o qual recebe a sigla de IMA, representa o resultado em pontos de cada prova realizada.

b. Este IMAP deverá ser vinculado ao Índice Mínimo de Aptidão Geral, que recebe a sigla de IMAG, representando a média aritmética dos pontos obtidos nas provas, ou seja, soma-se o IMAP de cada prova e dividi-se pelo número de provas que realizou para saber o IMAG.

c. O Quadro 2, 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.

d. 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;
- 5) abdominal remador.

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

f. Caso tenham provas específicas, será adotada a mesma sistemática.

g. Persistindo o empate, será decidido por sorteio.

Critérios Técnicos		Pontos	
		IMAP	IMAG
1.	Candidatos que concorrem a Cursos ou Estágios fora e dentro da Corporação	40	70
2.	Teste de Aptidão Física Bombeiro Militar – para avaliações periódicas e promoções	25	60
3.	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Estado Maior – CCEM/CAO	25	70
	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Altos Estudos Estratégicos – CAEE/CSBM		
	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Aperfeiçoamento de Praças – CAS		
4.	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Formação de Oficiais	70	70
	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Formação de Soldados		
5.	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Formação de Sargentos	25	70
	No Curso, ou seja, frequentando o Curso de Formação de Cabos		

Quadro 2 – Índices Mínimos de IMAP e IMAG.

Adaptado de Morelli (1989).

h. O(a) Bombeiro Militar que não obtiver o IMAP poderá repetir, no máximo, duas provas em que foi reprovado; exceto para candidatos que concorrem a vagas nos cursos ou estágios fora e dentro da Corporação.

i. Deverá ser observado um período de no máximo 15 (quinze) dias para a repetição da prova, sendo este período contado a partir da realização da última prova.

j. Não será admitido repetir provas, da bateria de provas do TAF, para aqueles Bombeiros Militares que concorrem a vagas nos cursos ou estágios fora e dentro da Corporação.

k. A pontuação total obtida será traduzida por uma nota, sendo que, 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).

l. 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:

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

Conceito Sintético		Conceito Numérico
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

Quadro 3 – Conceitos sintéticos do Teste de Aptidão Física.
Adaptado de Morelli (1989).

4-3. DA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA CURSOS DE FORMAÇÃO E CURSOS INTERNOS DO CBMSC QUE POSSUEM A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

a. É obrigatório o Teste de Aptidão Física para o Bombeiro Militar quando em cursos em geral, conforme faixa etária e sexo, exceto para o CFSd e CFO, que será diferenciado, observando a carga-horária prevista para a disciplina de Educação Física, sendo avaliado para efeitos de emissão de notas curriculares, cujos resultados serão dados pela média aritmética simples, segundo os critérios a seguir:

- 1) um Teste de Aptidão Física para a disciplina com carga-horária de até 60 horas-aula;
- 2) dois testes de aptidão física para a disciplina com carga-horária acima de 60 horas-aula.

b. Não será obrigatório a edição de portaria designando os instrutores para aplicação do TAF.

4-4. DA BATERIA DE PROVAS E ÍNDICES MÍNIMOS PARA OS CADETES E ALUNOS SOLDADOS DOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS

a. Com o objetivo de termos uma equidade nestes cursos de formação, será aplicado o Teste de Aptidão Física absoluto, isto é, independentemente da faixa etária, cujo desempenho se estabelece de acordo com o Quadro do ANEXO H, para ambos os sexos.

b. Todos os alunos no CFO e CFSd possuem uma carga horária específica para treinamento físico, o que leva a melhorar consideravelmente o condicionamento físico destes futuros Bombeiros Militares.

4-5. DA AVALIAÇÃO PARA INGRESSO NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS E CABOS

a. Os Bombeiros Militares candidatos às vagas dos Cursos de Formação de Sargentos e Cabos deverão realizar o TAF-BM, sendo que este terá caráter eliminatório.

b. Os critérios de avaliação são os que correspondem ao Quadro 2 desta IP observando-se a faixa etária e sexo.

CAPÍTULO 5

DAS PROVAS PARA TESTES DE APTIDÃO FÍSICA NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA

ARTIGO ÚNICO GENERALIDADES

5-1. DA PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO EM BARRA FIXA MASCULINO

a. Posição inicial:

- 1) pegada na barra com as mãos em pronação (dorso das mãos voltado para a face do avaliado);
- 2) membros superiores e inferiores estendidos; e
- 3) corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo.

b. Execução:

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

c. Condições gerais:

- 1) não é permitido utilizar movimentos acessórios como extensão da coluna cervical, dos quadris, pernas, ou balançar o corpo para executar cada flexão;
- 2) não deverá haver o contato das pernas ou do corpo com quaisquer objetos ou auxílios;
- 3) não será permitido que o avaliado solte uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;
- 4) encerra-se a execução do exercício assim que o candidato largar a barra com os cotovelos estendidos;
- 5) para a contagem, serão válidas as trações corretamente executadas, a partir do momento em que a barra for segurada com as duas mãos;
- 6) as trações serão computadas da seguinte maneira:
 - a) 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”;
 - b) em seguida retorna para posição “um” com os braços totalmente estendidos, retornando à posição “um” será computado uma repetição correta;
- 7) serão computadas as trações executadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra sem que, para isso, tenha ocorrido qualquer tipo de auxílio;
- 8) modelo: Fotos 1 a 3; e
- 9) tabela : Apêndice 1.

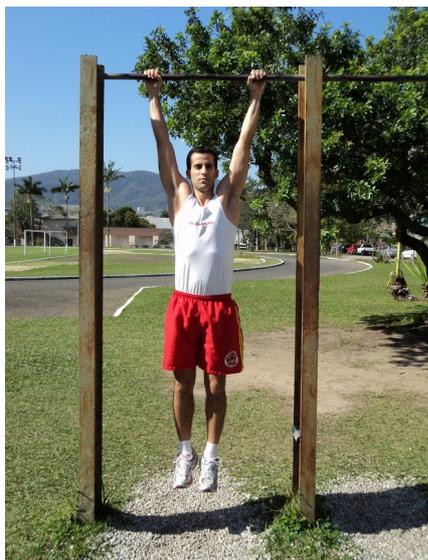


Foto 1: Posição Inicial “um” e Final



Foto 2: Posição “dois”

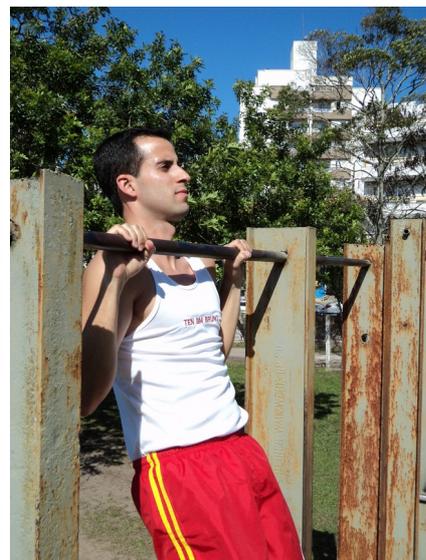


Foto 3: Posição “dois”

5-2. DA PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO EM BARRA FIXA FEMININO

a. Posição inicial:

- 1) a avaliada se dirigirá à barra através de um apoio (banco, escada baixa ou outro material disponível);
- 2) 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);
- 3) o queixo acima da barra, sem tocá-la com essa parte do corpo;
- 4) membros inferiores estendidos; e
- 5) corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo.

b. Execução:

- 1) 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 o tempo mínimo necessário;
- 2) 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;
- 3) o registro do tempo equivalente à sua idade será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- 4) preferencialmente serão utilizados dois cronômetros (cronometragem manual) para registrar o tempo, sendo considerado para cômputo oficial, o menor tempo;
- 5) modelo: Fotos 4 a 6; e
- 6) tabela: Apêndice 2.



Foto 4: Posição Inicial



Foto 5: Posição Final



Foto 6: Posição Final - Visão Lateral

5-3. DA PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (MASCULINO)

a. Posição inicial:

- 1) o avaliado se posicionará em pé;
- 2) 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
- 3) manter os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

b. Execução:

- 1) 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”;
- 2) Manter sempre as costas retas quando retornar à posição de extensão dos cotovelos;
- 3) Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- 4) Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- 5) Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;
- 6) modelo: Fotos 7 a 10; e
- 7) tabela: Apêndice 3.



Foto 7: Posição Inicial “um” e Final



Foto 8: Posição Inicial “um” e Final



Foto 9: Posição “dois”



Foto 10: Posição “dois”

5-4. DA PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO – APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (FEMININO)

a. Posição inicial:

- 1) a avaliada se posiciona em pé;
- 2) apoiará as mãos no chão (espalmadas), bem como os joelhos e a ponta de cada pé, em que o corpo assume a posição de forma a estabelecer seis apoios – posição “um”; e
- 3) manter os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

b. Execução:

- 1) ao ser dado o sinal de “começar”, a avaliada flexionará seus cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;
- 2) manter sempre as costas retas quando retornar à posição de extensão;
- 3) permite-se proteção para os joelhos;
- 4) será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- 5) será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- 6) não haverá tempo limite para execução dos movimentos;
- 7) modelo: Fotos 11 a 14; e
- 8) tabela: Apêndice 4.



Foto 11: Posição Inicial “um” e Final



Foto 12: Posição “dois”



Foto 13: Posição Inicial “um” e Final



Foto 14: Posição “dois”

5-5. DA PROVA DE DESENVOLVIMENTO COM HALTERES (FEMININO)

a. Posição inicial:

1) de pé, pernas afastadas, barra suspensa até a altura dos ombros, com pegada na posição em pronação e abertura lateral no alinhamento dos ombros.

b. Execução:

1) estender totalmente e simultaneamente os braços para cima;

2) voltar à posição inicial pela flexão completa dos braços;

3) realizar, nestas condições, o maior número de extensão e flexão de braços, até o limite da resistência da candidata, sem executar movimentos de flexão de pernas ou qualquer outro movimento que impulse para cima a barra, além dos braços;

4) o repouso é permitido com os braços estendidos, devendo ser o avaliador informado a respeito;

5) o comando para iniciar a prova será dado pelo avaliador;

6) modelo: Fotos 15 a 17; e

7) tabela: Apêndice 5.



Foto 15: Posição Inicial “um”



Foto 16: Posição “dois”



Foto 17: Posição “final”

5-6. DA PROVA DE SUBIDA NA CORDA 6 METROS (MASCULINO E FEMININO)

5-6.1 Sem uso de pernas

a. Posição inicial:

1) de pé, corpo na posição vertical e perdendo o contato com o solo.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, subir numa corda suspensa na vertical, sem auxílio dos pés, com início na posição de pé com a empunhadura (pegada) da corda não superior a altura dos braços do executante; e

2) a prova será executada sem contagem de tempo.

c. Condições gerais:

1) subir, nestas condições, no mínimo 06 (seis) metros na corda;

2) o avaliado que não atingir o índice mínimo será considerado “Inapto”; e

3) modelo: Fotos 18 e 19.



Foto 18: Posição Inicial



Foto 19: Execução

5-6.2 Com uso de pernas

a. Posição inicial:

1) de pé, corpo na posição vertical e perdendo o contato com o solo.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, subir numa corda suspensa na vertical, com início na posição de pé com a empunhadura (pegada) da corda não superior a altura dos braços do executante;

2) não será permitido dar impulso com os pés no solo para iniciar a subida;

3) será permitido utilizar a técnica de trava de pernas (técnica paraquedista ou de bombeiro) para a subida e descida, ou seja, prendendo o cabo entre as pernas, a fim de obter apoio ou utilizar somente a força dos braços; e

4) a prova será executada sem contagem de tempo.

c. Condições Gerais:

1) subir, nestas condições, no mínimo 06 (seis) metros na corda;

2) o avaliado que não atingir o índice mínimo será considerado “Inapto”; e

3) modelo: Fotos 20 e 21.



Foto 20: Posição Inicial



Foto 21: Execução

5-7. DA PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – ABDOMINAL TIPO REMADOR (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) 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.

b. Execução:

1) 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 até o cotovelo alinhar-se com os joelhos – posição “um”; e

2) retornar à posição inicial – posição “dois”.

c. Condições gerais:

- 1) a contagem dar-se-á a cada movimento de execução e retorno à posição inicial;
- 2) para maior conforto do(a) avaliado(a), a prova deve ser aplicada sobre uma área confortável;
- 3) não se computará o exercício quando o(a) avaliado(a) levar ambos os cotovelos para frente ao iniciar o abdominal, ou utilizar-se de qualquer tipo de auxílio para a subida do tronco;
- 4) deve-se atentar para o correto alinhamento dos cotovelos com os joelhos;
- 5) realizar, nessas condições, o maior número possível de repetições no tempo máximo de 60”00 (sessenta segundos e zero centésimos);
- 6) será utilizado um cronômetro (cronometragem manual) para registrar o tempo;
- 7) modelo: Fotos 22 a 25; e
- 8) tabela: Apêndices 6 (masculino) e 7 (feminino).



Foto 22: Posição Inicial “um” e Final



Foto 23: Posição “dois”

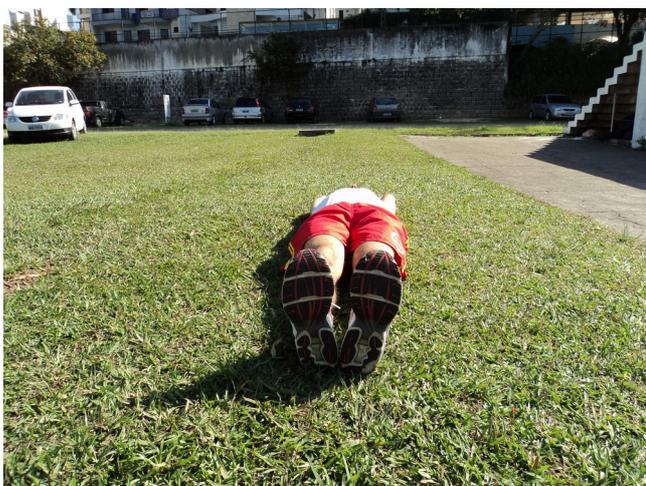


Foto 24: Posição Inicial “um” e Final



Foto 25: Posição “dois”

5-8. DA PROVA DE FLEXÃO ABDOMINAL – ABDOMINAL SUPRA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

- 1) o avaliado(a) deverá estar deitado(a) em decúbito dorsal, quadril e joelhos flexionados apoiando as pernas sobre o solo, formando um ângulo aproximado de 90°; e
- 2) os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as mãos sobre os ombros, segurando-os e onde devem permanecer durante toda execução dos movimentos, Posição inicial “um”.

b. Execução:

- 1) o avaliado(a) por contração da musculatura abdominal, deverá flexionar o tronco, elevando até que a parte da região dorsal perca contato com o solo e até que ocorra o contato simultâneo dos cotovelos com os joelhos ou quadríceps – Posição “dois”; e
- 2) retornar à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo com as escápulas – Posição final “um”.

c. Condições gerais:

- 1) a contagem dar-se-á a cada movimento de execução e retorno a posição inicial;
- 2) realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 60 (sessenta) segundos;
- 3) o repouso é permitido, na Posição “um” devendo o avaliado ser informado a respeito;
- 4) será utilizado um cronômetro (cronometragem manual) para registrar o tempo;
- 5) modelo: Fotos 26 a 29; e
- 6) tabela: Apêndices 8 (masculino) e 9 (feminino).



Foto 26: Posição Inicial e Final "um"



Foto 27: Posição "dois"



Foto 28: Posição Inicial e Final "um"



Foto 29: Posição "dois"

5-9. DA PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, junto à linha de partida.

b. Execução:

1) 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;

2) 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;

3) o tempo será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;

4) modelo: Foto 30; e

5) tabela: Apêndices 10 (masculino) e 11 (feminino).



Foto 30: Largada prova 2400 m

5-10. DA PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 1.600 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, junto à linha de partida.

b. Execução:

1) 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;

2) o resultado do teste será o tempo de percurso dos 1.600 metros com precisão de segundos e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova;

3) a cada segundo que ultrapasse 5 minutos e 30 segundos, será descontado o valor de 0,055 pontos; e

4) modelo: Foto 31.



Foto 31: Largada prova 1.600 m

5-11. DA PROVA DE VELOCIDADE DE 100 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, com um afastamento ântero-posterior das pernas; e

2) pé da frente, alinhado com a marca de partida.

b. Execução:

1) 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.

c. Condições gerais:

1) para a largada o avaliador de saída, simultaneamente além das orientações, utilizará um apito, com um silvo forte, bem como descerrará uma bandeirola que servirá de referência para cronometragem;

2) o cronômetro deverá ser acionado exatamente no momento do sinal de partida;

3) deverá ser explicado ao avaliado(a) para correr o mais rápido que possa, não diminuindo o ritmo propositalmente ao aproximar-se da linha de chegada;

4) não será permitido o uso de sapatilhas;

5) a prova deverá ser em percurso retilíneo;

6) o piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;

7) apenas uma saída em falso será admitida por avaliado(a);

8) se a largada for queimada pela segunda vez o(a) avaliado(a) será considerado(a) inapto(a);

9) o tempo de execução da prova será transformado em pontuação, conforme tabela específica;

10) a cronometragem será manual, havendo dois cronometristas, sendo validado o menor tempo e, arredondando-se ainda a casa centesimal para a casa decimal inferior;

11) modelo: Fotos 32 e 33; e

12) tabela: Apêndices 12 (masculino) e 13 (feminino).



Foto 32: Posição Inicial



Foto 33: Largada

5-12. DA PROVA DE VELOCIDADE DE 50 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, com um afastamento ântero-posterior das pernas; e

2) pé da frente, alinhado com a marca de partida.

b. Execução:

1) 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.

c. Condições gerais:

1) para a largada o avaliador de saída, simultaneamente além das orientações, utilizará um apito, com um silvo forte, bem como descerrará uma bandeirola que servirá de referência para cronometragem;

2) o cronômetro deverá ser acionado exatamente no momento do sinal de partida;

3) deverá ser explicado ao avaliado(a) para correr o mais rápido que possa, não diminuindo o ritmo propositadamente ao aproximar-se da linha de chegada;

4) não será permitido o uso de sapatilhas;

5) a prova deverá ser em percurso retilíneo;

6) o piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;

7) apenas uma saída em falso será admitida por avaliado(a);

8) se a largada for queimada pela segunda vez o(a) avaliado(a) será considerado(a) inapto(a);

9) o tempo de execução da prova será transformado em pontuação, conforme tabela específica;

10) a cronometragem será manual, havendo dois cronometristas, sendo validado o menor tempo e, arredondando-se ainda a casa centesimal para a casa decimal inferior;

11) modelo: Fotos 34 e 35; e

12) tabela: Apêndices 14 (masculino) e 15 (feminino).



Foto 34: Posição Inicial



Foto 35: Largada

5-13. DA PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 10.000 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, junto à linha de partida.

b. Execução:

1) 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;

2) o resultado do teste será o tempo de percurso dos 10.000 metros com precisão de segundos e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova;

3) o tempo será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;

4) o avaliado que correr a distância de 10 km acima do tempo máximo estabelecido será considerado “Inapto”;

5) modelo: Foto 36; e

6) tabela: Apêndice 18.



Foto 36: Largada prova 10.000 m

5-14. DA PROVA DE CAMINHADA DA MILHA 1.609 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição Inicial:

1) o(a) avaliado(a) se postará em pé, junto a linha de partida; e

2) modelo: Foto 30.

b. Execução:

1) ao sinal, o(a)avaliado(a) percorrerá a distância estabelecida no menor tempo possível, o qual será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica.

c. Considerações gerais:

1) a Prova de Caminhada da Milha será realizada conforme protocolo **Rockport Fitness Walking Test (American College Of Sports Medicine)**, com o objetivo de mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiorespiratórios, ou seja, a do avaliado;

2) na Prova de Caminhada da Milha será atribuído conceito “Apto” ou “Inapto”, sendo computados 100 (cem) pontos para composição do IMAP e IMAG, para o BM apto e 0 (zero) pontos para o BM inapto, bem como para o cálculo da pontuação final da avaliação física ou para fins de nota em curso;

3) imediatamente na chegada, o avaliador marcará a frequência cardíaca do avaliado, por pressão na artéria radial por 15 segundos, multiplicando por 4, sendo correspondente a marcação ou contagem, por minuto, da frequência cardíaca ou a utilização do oxímetro;

4) o cálculo do VO_2 Max será feito de acordo com a fórmula contida no ANEXO F e o índice definido de acordo com a tabela contida no mesmo anexo;

5) a contagem do tempo da Prova de Caminhada de Milha será feita através de cronômetro, o qual será acionada na largada simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado na chegada exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar a linha ou seu prolongamento vertical;

6) índice mínimo: o avaliado que percorrer a distância de uma milha abaixo do índice estabelecido na tabela contida no ANEXO F desta Portaria, será considerado “Inapto”.

7) modelo: Foto 37; e

6) tabela: ANEXO F.



Foto 37: Largada prova de Caminhada 1.609m

5-15. DA PROVA DE CORRIDA COM SOBRECARGA 50 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) de pé, em posição de largada, estando o pé da frente alinhado com a linha de partida.

b. Execução:

1) 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;

2) o avaliado deverá correr 50 (cinquenta) metros com sobrecarga (peso) similar ao do candidato não podendo exceder a 05 (cinco) quilogramas deste, no tempo máximo de 15 (quinze) segundos;

3) o cronômetro deverá ser acionado exatamente no momento do sinal de partida;

4) deverá ser explicado ao avaliado(a) para correr o mais rápido que possa, não diminuindo o ritmo propositalmente ao aproximar-se da linha de chegada;

5) não será permitido o uso de sapatilhas;

6) a prova deverá ser em percurso retilíneo;

- 7) o piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;
- 8) apenas uma saída em falso será admitida por avaliado(a)
- 9) se a largada for queimada pela segunda vez o(a) avaliado(a) será considerado(a) inapto(a);
- 10) a cronometragem será manual, havendo dois cronometristas, sendo validado o menor tempo e, arredondando-se ainda a casa centesimal para a casa decimal inferior;
- 11) modelo: Fotos 38 e 39; e
- 12) tabela: Apêndice 18.



Foto 38: Largada



Foto 39: Largada

5-16. DA PROVA DE NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

- 1) o(a) avaliado(a) se posicionará dentro da piscina, de 25 ou 50 metros, junto à borda.

b. Execução:

- 1) o teste será iniciado ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador;
- 2) será acionado concomitantemente o cronômetro ao comando;
- 3) não será permitido que o(a) avaliado(a) toque os pés no fundo da piscina ou de alguma forma se segure na borda da mesma;
- 4) a virada do(a) avaliado(a) para retornar na piscina de 25 metros, para completar o percurso, poderá ser a olímpica ou a virada com o toque na borda da mesma;
- 5) ao finalizar, o cronômetro é travado e registrado o tempo, o qual será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- 6) modelo: Fotos 40 a 43; e
- 7) tabela: Apêndices 16 (masculino) e 17 (feminino).



Foto 40: Posição Inicial - Largada



Foto 41: Percurso

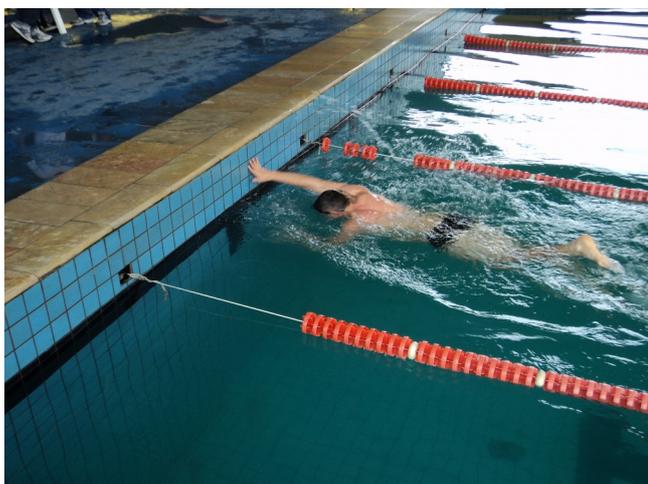


Foto 42: Chegada (piscina 50m) / Virada (piscina 25m)

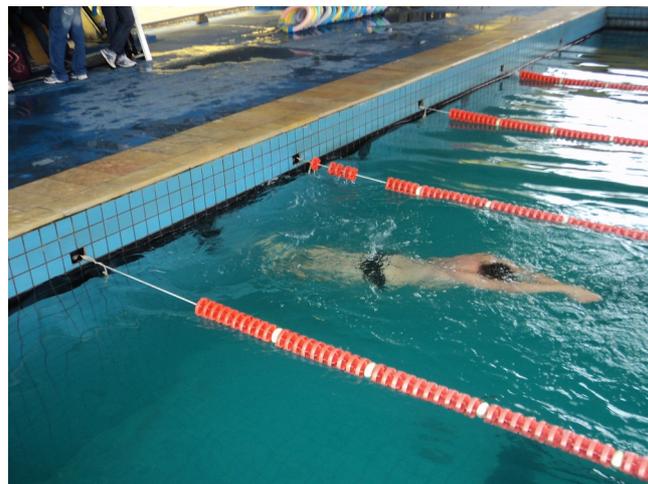


Foto 43: Retorno (piscina de 25m)

5-17. DA PROVA DE NATAÇÃO 200 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se posicionará dentro da piscina, de 25 ou 50 metros, junto à borda.

b. Execução:

1) o teste será iniciado ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador;

2) será acionado concomitantemente o cronômetro ao comando;

3) não será permitido que o(a) avaliado(a) toque os pés no fundo da piscina ou de alguma forma se segure na borda da mesma;

4) a virada do(a) avaliado(a) para retornar na piscina de 25 metros, para completar o percurso, poderá ser a olímpica ou a virada com o toque na borda da mesma;

5) ao finalizar, o cronômetro é travado e registrado o tempo, o qual será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;

6) modelo: Fotos 44 a 47; e

7) tabela: Apêndice 18.



Foto 44: Posição Inicial - Largada



Foto 45: Percurso

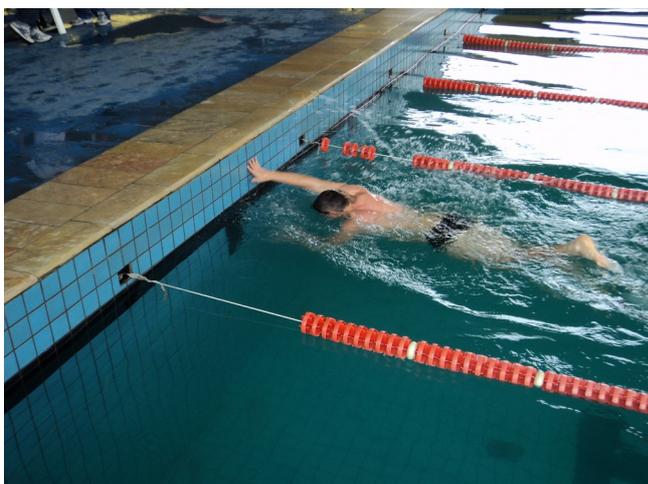


Foto 46: Chegada (piscina 50m) / Virada (piscina 25m)

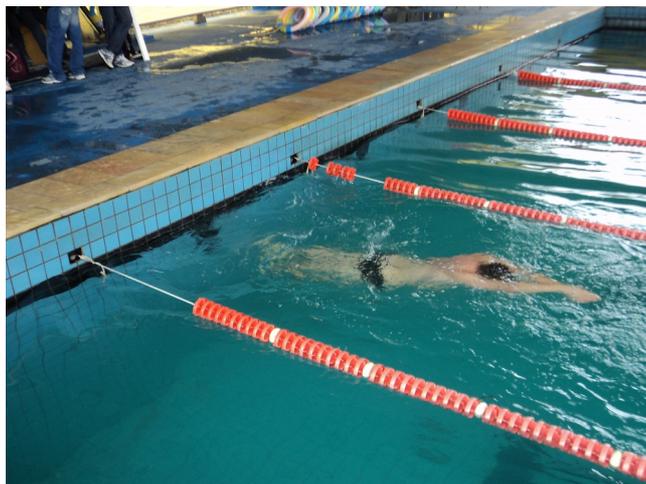


Foto 47: Retorno (piscina de 25m)

5-18. DA PROVA DE NATAÇÃO 500 METROS (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se posicionará dentro da piscina, de 25 ou 50 metros, junto à borda.

b. Execução:

1) o teste será iniciado ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador;

2) será acionado concomitantemente o cronômetro ao comando;

3) não será permitido que o(a) avaliado(a) toque os pés no fundo da piscina ou de alguma forma se segure na borda da mesma;

4) a virada do(a) avaliado(a) para retornar na piscina de 25 metros, para completar o percurso, poderá ser a olímpica ou a virada com o toque na borda da mesma;

5) ao finalizar, o cronômetro é travado e registrado o tempo, o qual será transformado em pontos;

6) a cada segundo que ultrapasse 7 minutos e 30 segundos, será descontado o valor de 0,024 pontos; e

7) modelo: Fotos 48 a 51.



Foto 48: Posição Inicial - Largada



Foto 49: Percurso

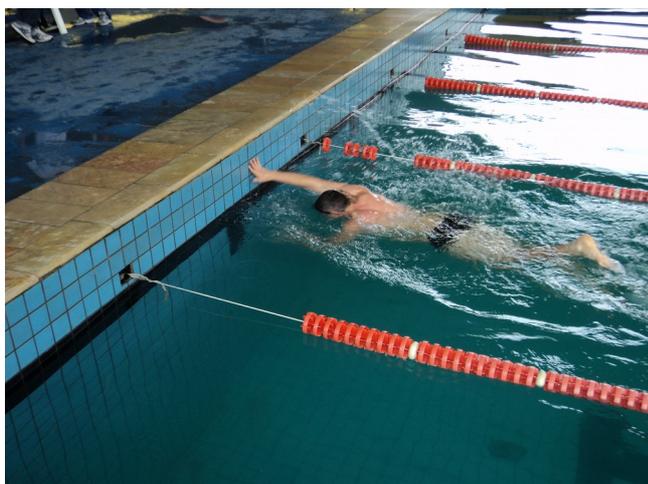


Foto 50: Chegada (piscina 50m) / Virada (piscina 25m)

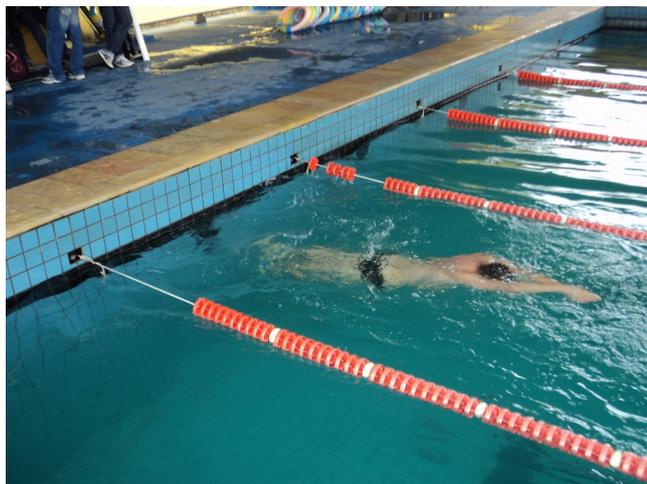


Foto 51: Retorno (piscina de 25m)

5-19. DA PROVA DE NATAÇÃO 500 METROS NO MAR (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) os (as) avaliados (as) se posicionarão na beira do mar.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, percorrerão a distância estabelecida no menor tempo possível;

2) a contagem do tempo será iniciada no exato momento em que os avaliados (as) saírem da posição inicial; e

3) a contagem de tempo será através do acionamento do cronometro, que deverá ocorrer simultaneamente ao comando de execução da prova.

c. Condições Gerais:

1) o primeiro colocado ou um nadador de referência (preferencialmente um avaliador) da prova será considerado o tempo de corte para a nota 100 pontos;

2) com o tempo do primeiro colocado ou um nadador de referência, será confeccionada as demais notas a partir de uma regra de 3 simples;

3) sempre que houver um nadador de referência, não importando sua colocação, seu tempo será considerado o tempo de corte para a nota 100 pontos;

3) o avaliado que atingir mais que o dobro do tempo do primeiro colocado ou do nadador de referência será considerado "Inapto"; e

4) modelo: Fotos 52.



Foto 52: Largada Natação 500 m no mar

5-20. DA PROVA DE APNEIA ESTÁTICA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se posicionará dentro da piscina em decúbito ventral, cabeça inteiramente submersa.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem meios auxiliares (oxigenação), permanecer com a cabeça inteiramente submersa em meio aquático; e

2) a contagem do tempo será iniciada no exato momento em que o avaliado esteja na posição inicial;

c. Condições Gerais:

1) modelo: Foto 53; e

2) tabela: Apêndice 18.



Foto 53: Execução

5-21. DA PROVA DE APNEIA DINÂMICA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) de pé, imerso em meio aquático.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem meios auxiliares (oxigenação e propulsão) ou apoio no fundo do ambiente, deslocar-se de forma submersa em meio aquático pela maior distância que conseguir; e

2) a prova será executada sem contagem de tempo.

c. Condições Gerais:

1) modelo: Fotos 54 e 55; e

2) tabela: Apêndice 18.



Foto 54: Posição inicial



Foto 55: Execução

5-22. DA PROVA DE FLUTUAÇÃO SEM FARDA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) corpo na vertical em meio aquático somente com sunga preta e touca de natação.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial e na área previamente delimitada, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem impulso ou meios auxiliares (oxigenação, apoio e propulsão), permanecer flutuando na posição vertical em meio aquático por tempo mínimo de 15 (quinze) minutos; e

2) tão logo o executante esteja na posição inicial, será feita a contagem de tempo através do acionamento do cronometro, que deverá ocorrer simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar o chão, suporte e/ou ultrapassar a área delimitada para a sua permanência;

3) o avaliado não poderá deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal;

4) o avaliado não poderá posicionar o queixo abaixo da linha d'água; e

5) o avaliado não poderá segurar em algum anteparo, seja borda ou outro avaliado.

c. Condições Gerais:

1) o avaliado que não atingir o tempo mínimo (15 minutos) será considerado “Inapto”; e

2) modelo: Foto 56.



Foto 56: Execução

5-23. DA PROVA DE FLUTUAÇÃO COM FARDA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) corpo na vertical em meio aquático vestido com o fardamento operacional completo.

b. Execução:

1) partindo da posição inicial e na área previamente delimitada, ao comando do responsável pela aplicação do teste, sem impulso ou meios auxiliares (oxigenação, apoio e propulsão), permanecer flutuando na posição vertical em meio aquático por tempo mínimo de 10 (dez) minutos;

2) tão logo o executante esteja na posição inicial, será feita a contagem de tempo através do acionamento do cronometro, que deverá ocorrer simultaneamente ao comando de execução da prova, sendo travado exatamente no momento em que qualquer parte do corpo do executante tocar o chão, suporte e/ou ultrapassar a área delimitada para a sua permanência;

3) o avaliado não poderá deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal;

4) o avaliado não poderá posicionar o queixo abaixo da linha d'água;

5) o avaliado não poderá segurar em algum anteparo, seja borda ou outro avaliado; e

6) o avaliado deverá estar com o fardamento completo operacional (5A): calça operacional, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, fivela, borzeguim ou coturno e meia.

c. Condições Gerais:

1) o avaliado que não atingir o tempo mínimo (10 minutos) será considerado “Inapto”; e

2) modelo: Foto 57.



Foto 57: Execução

5-24. DA PROVA DE NATAÇÃO UTILITÁRIA (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) se posicionará dentro da piscina, de 25 ou 50 metros, junto à borda, com o fardamento operacional completo.

b. Execução:

1) o teste será iniciado ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador;

2) será acionado concomitantemente o cronômetro ao comando;

3) não será permitido que o(a) avaliado(a) toque os pés no fundo da piscina ou de alguma forma se segure na borda da mesma;

4) a virada do(a) avaliado(a) para retornar na piscina de 25 metros, para completar o percurso, poderá ser a olímpica ou a virada com o toque na borda da mesma; e

5) o(a) avaliado(a) deverá estar com o fardamento completo operacional (5A): calça operacional, gandola manga longa, camisa interna, cinto de nylon, fivela, borzeguim ou coturno e meia.

c. Condições Gerais:

1) o avaliado que não atingir o tempo mínimo (4 minutos) será considerado “Inapto”; e

2) modelo: Fotos 58 a 60.



Foto 58: Posição Inicial - Largada



Foto 59: Execução



Foto 60: Chegada

5-25. DA PROVA DE APOIO EM 4 TEMPOS – MEIO SUGADO (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o(a) avaliado(a) em pé, com braços estendidos ao longo do corpo, o qual deverá estar ereto, posição inicial.

b. Execução:

1) flexionar os quadris e joelhos mantendo as pernas juntas, apoiando-se com as mãos no solo (Posição “um”);

2) após, apoiando-se somente com as palmas das mãos no solo, arremessar as pernas para trás, estendendo os joelhos, tocando o solo apenas com as pontas dos pés, (Posição “dois”);

3) flexionar novamente os joelhos, retornando à posição anterior, (Posição “três”); e

4) voltar à posição inicial, para completar o exercício (Posição “quatro”).

c. Observações:

1) o(a) candidato(a) terá um tempo máximo de 60'00” (sessenta segundos e zero centésimos) para executar o índice mínimo;

2) o(a) avaliado(a) deverá estender totalmente os joelhos tanto ao arremessar as pernas para trás quanto ao retornar à posição inicial;

3) para realizar um exercício completo, deve ser observada a total extensão do tronco, ao retornar a posição inicial, não será permitido que o candidato efetue o exercício apenas inclinando o tronco para frente;

4) o candidato do sexo masculino deverá fazer, no mínimo **16 (dezesseis)** repetições corretas, para ser considerado apto e a candidata do sexo feminino, no mínimo **12 (doze)** repetições corretas, para ser considerada apta, sendo para ambos os sexos no tempo máximo de 60' 00” (sessenta segundos e zero centésimos); e

5) modelo: Fotos 61 a 65.



Foto 61: Posição Inicial



Foto 62: Execução - Posição "um"



Foto 63: Execução - Posição "dois"



Foto 64: Execução - Posição "três"



Foto 65: Execução - Posição "quatro"

5-26. DA PROVA DE AGILIDADE – SCHUTTLE RUN (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) 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.

b. Execução:

1) 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);

2) pegará um dos blocos, retornará a linha de partida, colocando-o atrás da linha de saída;

3) em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma; e

4) o cronometro é parado assim que o(a) candidato(a) colocar o último bloco no solo e ultrapassa pelo menos um dos pés da linha final.

c. Condições Gerais:

1) 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;

2) o bloco não deve ser jogado, mas sim colocado ao solo;

3) 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;

4) caso o(a) candidato(a) queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste;

5) modelo: Fotos 66 a 70; e

6) tabela: Apêndice 19.



Foto 66: Posição Inicial - Largada



Foto 67: Retirando o 1º Bloco



Foto 68: Colocando o 1º Bloco



Foto 69: Retirando o 2º Bloco



Foto 70: Colocando o 2º Bloco

5-27. DA PROVA DE EQUILÍBRIO - TRANSPOSIÇÃO EM TRAVE SUSPensa (MASCULINO E FEMININO)

a. Posição inicial:

1) o avaliado(a) colocar-se-á em pé sobre a trave, sem qualquer tipo de apoio para as mãos e antes da linha de partida.

b. Execução:

1) ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá transpor um vão de 6 (seis) metros de comprimento, andando sobre uma trave de 20 (vinte) centímetros de largura, a 5 (cinco) metros de altura.

c. Condições Gerais:

1) durante a execução o(a) candidato(a) não poderá se apoiar no cabo de segurança e terá 1'00” (um minuto) para percorrer a distância de 6 (seis) metros;

2) o(a) candidato(a) terá até 2 (duas) tentativas com intervalo entre as execuções de no máximo 10'00" (dez minuto e zero centésimos – cravados);

3) o exercício se dará por concluso quando o(a) candidato(a) ultrapassar totalmente a marca da chegada na trave suspensa no tempo estipulado;

4) modelo: Foto 71.



Foto 71: Execução

ANEXO A

**PORTARIA DE DESIGNAÇÃO DO ENCARREGADO PARA
APLICAÇÃO DO TAF-BM e Altn**



**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
1º BATALHÃO DE BOMBEIRO MILITAR**

PORTARIA Nr 1-1º BBM, DE 22 DE OUTUBRO DE 2012.

Designação de Encarregado para aplicação do TAF

O COMANDANTE DO 1º BATALHÃO DE BOMBEIRO MILITAR, no uso da atribuição que lhe confere o art. 1º, da Portaria Nr xx/CBMSC, de xx de março de 2010 em conformidade com o Parágrafo 2-4, alínea “a.”, da IP 4-MTec TAF BM, resolve:

Art. 1º Designar o 1º Ten BM Mtcl 900.688-6 CICLANO Beltrano de Souza Silva, para proceder o Teste de Aptidão Física visando avaliar a aptidão física dos Bombeiros Militares do 1º BBM.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua assinatura.

NOME – Ten Cel BM
Cmt do 1º BBM

Assinatura manuscrita em azul, com uma linha decorativa curva.

ANEXO B

ATESTADO MÉDICO



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
1º BATALHÃO DE BOMBEIRO MILITAR

ATESTADO MÉDICO Nr 1-12-OBM

ATESTO que o Sd BM Mtcl 900.000-0, FULANO De TAI, submeteu-se a avaliação médica, estando APTO para ser submetido ao Teste de Aptidão Física no dia 22 de outubro de 2012.

Quartel do (OBM), (dia) de (mês) de (ano).

NOME - (Posto/Grad) Méd
PM/BM
CRM – n° (xxx), ou
Nome do Médico
CRM – n° (xxx)

Assinatura manuscrita em azul, consistindo de um nome estilizado e uma linha decorativa.

ANEXO D

HOMOLOGAÇÃO DE TESTE DO APTIDÃO FÍSICA



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
1º BATALHÃO DE BOMBEIRO MILITAR

Aos _____ dias do mês de _____ de 20__, após a análise do Relatório nº ____ do Teste de Aptidão Física, aplicado, conforme a **IP 4-MTec TAF BM**, ao efetivo do ____ºBBM, **RESOLVO**:

1. Homologar o Teste de Aptidão Física, conforme Planilha de Resultados Nr ____ do
BBM.

2. Determinar à Ajudância do ____ BBM G que:
- remeta cópia desta Homologação ao Sr. Ch do EM do CBMSC;
 - publique-se em Boletim do BBM.

Quartel do _____ em _____, em ____ de _____ de 20__.

NOME – Ten Cel BM
Cmt do ____ºBBM

Assinatura manuscrita em azul.

ANEXO E

CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA

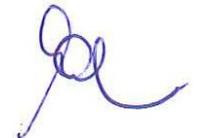
Apêndice 1

Quadro 4 – 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				3
35			4			4
40	5	4				
45	5	6		5	4	
50						6
55	6	7	7	5	4	
60						7
65	8 – 7	8	8	6	5	
70						9
75	9	9	9	7	6	
80						10
85	10	10	10	8	7	
90						11
95	12	11	11	9	8	
100						13

- Adaptado de Boldori (2002).

Obs: será considerada a pontuação maior.



Apêndice 2

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

- Teste de campo (2008) do CEBM/CBMSC.

Apêndice 3

Quadro 6 – 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

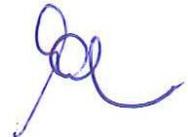
- Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

Apêndice 4

Quadro 7 – 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 8 – Prova de Desenvolvimento com Halteres – feminino

PROVA DE DESENVOLVIMENTO COM HALTERES – FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 24 anos	De 25 a 29 anos	De 30 a 34 anos	De 35 a 39 anos	De 40 a 44 anos	De 45 a 49 anos	De 50 a 54 anos	Acima de 55 anos
0	24	21	18	15	12	09	06	03
25	25	22	19	16	13	10	07	04
30	26	23	20	17	14	11	08	05
35	27	24	21	18	15	12	09	06
40	28	25	22	19	16	13	10	07
45	29	26	23	20	17	14	11	08
50	30	27	24	21	18	15	12	09
55	31	28	25	22	19	16	13	10
60	32	29	26	23	20	17	14	11
65	33	30	27	24	21	18	15	12
70	34	31	28	25	22	19	16	13
75	35	32	29	26	23	20	17	14
80	36	33	30	27	24	21	18	15
85	37	34	31	28	25	22	19	16
90	38	35	32	29	26	23	20	17
95	39	36	33	30	27	24	21	18
100	40	37	34	31	28	25	22	19

Apêndice 6

Quadro 9 – 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 7

Quadro 10 – Prova de força abdominal – em número de repetições em 60 segundos – feminino

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS – FEMININO

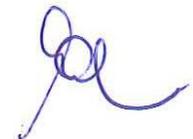
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos
0	≤20	≤19	≤16	≤15	≤11
25	21	20	17	16	12
30	22	21	18	17	13
35	23	22	19	18	14
40	24	23	20	19	15
45	25	24	21	20	16
50	26	25	22	21	17
55	27	26	23	22	18
60	28	27	24	23	19
65	34-29	28	25	24	20
70	37-35	32-29	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 8

Quadro 11 – Prova de Força Abdominal Supra– masculino

PROVA DE FORÇA ABDOMINAL SUPRA – MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 24 anos	De 25 a 29 anos	De 30 a 34 anos	De 35 a 39 anos	De 40 a 44 anos	De 45 a 49 anos	De 50 a 54 anos	Acima de 55 anos
0	26	23	20	17	14	11	08	05
25	27	24	21	18	15	12	09	06
30	28	25	22	19	16	13	10	07
35	29	26	23	20	17	14	11	08
40	30	27	24	21	18	15	12	09
45	31	28	25	22	19	16	13	10
50	32	29	26	23	20	17	14	11
55	33	30	27	24	21	18	15	12
60	34	31	28	25	22	19	16	13
65	35	32	29	26	23	20	17	14
70	36	33	30	27	24	21	18	15
75	37	34	31	28	25	22	19	16
80	38	35	32	29	26	23	20	17
85	39	36	33	30	27	24	21	18
90	40	37	34	31	28	25	22	19
95	41	38	35	32	29	26	23	20
100	42	39	36	33	30	27	24	21



Apêndice 9

Quadro 12 – Prova de Força Abdominal Supra– feminino

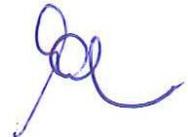
PROVA DE FORÇA ABDOMINAL SUPRA – FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 24 anos	De 25 a 29 anos	De 30 a 34 anos	De 35 a 39 anos	De 40 a 44 anos	De 45 a 49 anos	De 50 à 54 anos	Acima de 55 anos
0	21	18	15	12	09	06	03	00
25	22	19	16	13	10	07	04	01
30	23	20	17	14	11	08	05	02
35	24	21	18	15	12	09	06	03
40	25	22	19	16	13	10	07	04
45	26	23	20	17	14	11	08	05
50	27	24	21	18	15	12	09	06
55	28	25	22	19	16	13	10	07
60	29	26	23	20	17	14	11	08
65	30	27	24	21	18	15	12	09
70	31	28	25	22	19	16	13	10
75	32	29	26	23	20	17	14	11
80	33	30	27	24	21	18	15	12
85	34	31	28	25	22	19	16	13
90	35	32	29	26	23	20	17	14
95	36	33	30	27	24	21	18	15
100	37	34	31	28	25	22	19	16

Apêndice 10

Quadro 13 – 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 11

Quadro 14 – 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''
III – Média	60	16'55''- 17'06''	18'31''-18'34''	19'01''-19'04''	19'31''-19'34''	20'01''-20'04''
	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''
IV – Boa	80	14'31'' - 15'06''	15'55''-16'33''	16'31''-17'07''	17'31''-18'00''	19'01''-19'15''
	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''
V – Excelente	95	12'30''-13'09''	13'31''-14'18''	14'31''-15'10''	15'56''-16'26''	16'31''-17'20''
	100	≤12'29''	≤13'30''	≤14'30''	≤15'55''	≤16'30''

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

Apêndice 12

Quadro 15 – Prova de Velocidade de 100 metros – masculino

PROVA DE 100 METROS – MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 24 anos	De 25 a 29 anos	De 30 a 34 anos	De 35 a 39 anos	De 40 a 44 anos	De 45 a 49 anos	De 50 a 54 anos	Acima de 55 anos
0	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4					
25	17,8 – 18,0	18,7 – 19,0	19,7 – 20,0					
30	17,5 – 17,8	18,4 – 18,6	19,4 – 19,6					
35	17,2 – 17,4	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4				
40	16,9 – 17,1	17,8 – 18,0	18,7 – 19,0	19,7 – 20,0				
45	16,6 – 16,8	17,5 – 17,8	18,4 – 18,6	19,4 – 19,6				
50	16,3 – 16,5	17,2 – 17,4	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4			
55	16,0 – 16,2	16,9 – 17,1	17,8 – 18,0	18,7 – 19,0	19,7 – 20,0			
60	15,7 – 15,9	16,6 – 16,8	17,5 – 17,8	18,4 – 18,6	19,4 – 19,6			
65	15,4 – 15,6	16,3 – 16,5	17,2 – 17,4	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4		
70	15,1 – 15,3	16,0 – 16,2	16,9 – 17,1	17,8 – 18,0	18,7 – 19,0	19,7 – 20,0		
75	14,8 – 15,0	15,7 – 15,9	16,6 – 16,8	17,5 – 17,8	18,4 – 18,6	19,4 – 19,6		
80	14,5 – 14,7	15,4 – 15,6	16,3 – 16,5	17,2 – 17,4	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4	
85	14,2 – 14,4	15,1 – 15,3	16,0 – 16,2	16,9 – 17,1	17,8 – 18,0	18,7 – 19,0	19,7 – 20,0	
90	13,9 – 14,1	14,8 – 15,0	15,7 – 15,9	16,6 – 16,8	17,5 – 17,8	18,4 – 18,6	19,4 – 19,6	
95	13,6 – 13,8	14,5 – 14,7	15,4 – 15,6	16,3 – 16,5	17,2 – 17,4	18,1 – 18,3	19,1 – 19,3	21,1 – 21,4
100	Até 13,5	Até 14,4	Até 15,3	Até 16,2	Até 17,1	Até 18,0	Até 19,0	Até 20,0

Apêndice 13

Quadro 16 – Prova de Velocidade de 100 metros – feminino

PROVA DE 100 METROS – FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 24 anos	De 25 a 29 anos	De 30 a 34 anos	De 35 a 39 anos	De 40 a 44 anos	De 45 a 49 anos	De 50 a 54 anos	Acima de 55 anos
0	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4					
25	18,8 – 19,0	19,7 – 20,0	20,7 – 21,0					
30	18,5 – 18,7	19,4 – 19,6	20,4 – 20,6					
35	18,2 – 18,4	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4				
40	17,9 – 18,1	18,8 – 19,0	19,7 – 20,0	20,7 – 21,0				
45	17,6 – 17,8	18,5 – 18,7	19,4 – 19,6	20,4 – 20,6				
50	17,3 – 17,5	18,2 – 18,4	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4			
55	17,0 – 17,2	17,9 – 18,1	18,8 – 19,0	19,7 – 20,0	20,7 – 21,0			
60	16,7 – 16,9	17,6 – 17,8	18,5 – 18,7	19,4 – 19,6	20,4 – 20,6			
65	16,4 – 16,6	17,3 – 17,5	18,2 – 18,4	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4		
70	16,1 – 16,3	17,0 – 17,2	17,9 – 18,1	18,8 – 19,0	19,7 – 20,0	20,7 – 21,0		
75	15,8 – 16,0	16,7 – 16,9	17,6 – 17,8	18,5 – 18,7	19,4 – 19,6	20,4 – 20,6		
80	15,5 – 15,7	16,4 – 16,6	17,3 – 17,5	18,2 – 18,4	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4	
85	15,2 – 15,4	16,1 – 16,3	17,0 – 17,2	17,9 – 18,1	18,8 – 19,0	19,7 – 20,0	20,7 – 21,0	
90	14,9 – 15,1	15,8 – 16,0	16,7 – 16,9	17,6 – 17,8	18,5 – 18,7	19,4 – 19,6	20,4 – 20,6	
95	14,6 – 14,8	15,5 – 15,7	16,4 – 16,6	17,3 – 17,5	18,2 – 18,4	19,1 – 19,3	20,1 – 20,3	21,1 – 21,4
100	Até 14,5	Até 15,4	Até 16,3	Até 17,2	Até 18,1	Até 19,0	Até 20,0	Até 21,0

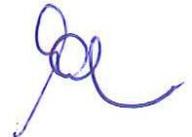
Apêndice 14

Quadro 17 – Prova de velocidade – 50 metros – masculino – em segundos

PROVA DE VELOCIDADE – 50 METROS – MASCULINO – EM SEGUNDOS

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	≥9 ^{''} 7	≥10 ^{''} 1	≥10 ^{''} 5	≥10 ^{''} 9	≥11 ^{''} 3
25	9 ^{''} 5 – 9 ^{''} 6	9 ^{''} 9 – 10 ^{''} 0	10 ^{''} 3 – 10 ^{''} 4	10 ^{''} 7 – 10 ^{''} 8	11 ^{''} 1 – 11 ^{''} 2
30	9 ^{''} 3 – 9 ^{''} 4	9 ^{''} 7 – 9 ^{''} 8	10 ^{''} 1 – 10 ^{''} 2	10 ^{''} 5 – 10 ^{''} 6	10 ^{''} 9 – 11 ^{''} 0
35	9 ^{''} 1 – 9 ^{''} 2	9 ^{''} 5 – 9 ^{''} 6	9 ^{''} 9 – 10 ^{''} 0	10 ^{''} 3 – 10 ^{''} 4	10 ^{''} 7 – 10 ^{''} 8
40	8 ^{''} 9 – 9 ^{''} 0	9 ^{''} 3 – 9 ^{''} 4	9 ^{''} 7 – 9 ^{''} 8	10 ^{''} 1 – 10 ^{''} 2	10 ^{''} 5 – 10 ^{''} 6
45	8 ^{''} 7 – 8 ^{''} 8	9 ^{''} 1 – 9 ^{''} 2	9 ^{''} 5 – 9 ^{''} 6	9 ^{''} 9 – 10 ^{''} 0	10 ^{''} 3 – 10 ^{''} 4
50	8 ^{''} 5 – 8 ^{''} 6	8,9 – 9,0	9 ^{''} 3 – 9 ^{''} 4	9 ^{''} 7 – 9 ^{''} 8	10 ^{''} 1 – 10 ^{''} 2
55	8 ^{''} 3 – 8 ^{''} 4	8 ^{''} 7 – 8 ^{''} 8	9 ^{''} 1 – 9 ^{''} 2	9 ^{''} 5 – 9 ^{''} 6	9 ^{''} 9 – 10 ^{''} 0
60	8 ^{''} 1 – 8 ^{''} 2	8 ^{''} 5 – 8 ^{''} 6	8 ^{''} 9 – 9 ^{''} 0	9 ^{''} 3 – 9 ^{''} 4	9 ^{''} 7 – 9 ^{''} 8
65	7 ^{''} 9 – 8 ^{''} 0	8 ^{''} 3 – 8 ^{''} 4	8 ^{''} 7 – 8 ^{''} 8	9 ^{''} 1 – 9 ^{''} 2	9 ^{''} 5 – 9 ^{''} 6
70	7 ^{''} 7 – 7 ^{''} 8	8 ^{''} 1 – 8 ^{''} 2	8 ^{''} 5 – 8 ^{''} 6	8 ^{''} 9 – 9 ^{''} 0	9 ^{''} 3 – 9 ^{''} 4
75	7 ^{''} 5 – 7 ^{''} 6	7 ^{''} 9 – 8 ^{''} 0	8 ^{''} 3 – 8 ^{''} 4	8 ^{''} 7 – 8 ^{''} 8	9 ^{''} 1 – 9 ^{''} 2
80	7 ^{''} 3 – 7 ^{''} 4	7 ^{''} 7 – 7 ^{''} 8	8 ^{''} 1 – 8 ^{''} 2	8 ^{''} 5 – 8 ^{''} 6	8 ^{''} 9 – 9 ^{''} 0
85	7 ^{''} 1 – 7 ^{''} 2	7 ^{''} 5 – 7 ^{''} 6	7 ^{''} 9 – 8 ^{''} 0	8 ^{''} 3 – 8 ^{''} 4	8 ^{''} 7 – 8 ^{''} 8
90	6 ^{''} 9 – 7 ^{''} 0	7 ^{''} 3 – 7 ^{''} 4	7 ^{''} 7 – 7 ^{''} 8	8 ^{''} 1 – 8 ^{''} 2	8 ^{''} 5 – 8 ^{''} 6
95	6 ^{''} 7 – 6 ^{''} 8	7 ^{''} 1 – 7 ^{''} 2	7 ^{''} 5 – 7 ^{''} 6	7 ^{''} 9 – 8 ^{''} 0	8 ^{''} 3 – 8 ^{''} 4
100	≤6 ^{''} 6	≤7 ^{''} 0	≤7 ^{''} 4	≤7 ^{''} 8	≤8 ^{''} 2

- Adaptado de Boldori (2002).



Apêndice 15

Quadro 18 – Prova de velocidade – 50 metros – em segundos – feminino

PROVA DE VELOCIDADE – 50 METROS – 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	≥10 [”] 7	≥11 [”] 1	≥11 [”] 5	≥11 [”] 9	≥12 [”] 3
25	10 [”] 5 – 10 [”] 6	10,9 – 11 [”] 0	11 [”] 3 – 11 [”] 4	11 [”] 7 – 11 [”] 8	12 [”] 1 – 12 [”] 2
30	10 [”] 3 – 10 [”] 4	10 [”] 7 – 10 [”] 8	11 [”] 1 – 11 [”] 2	11 [”] 5 – 11 [”] 6	11 [”] 9 – 12 [”] 0
35	10 [”] 1 – 10 [”] 2	10 [”] 5 – 10 [”] 6	10 [”] 9 – 11 [”] 0	11 [”] 3 – 11 [”] 4	11 [”] 7 – 11 [”] 8
40	9 [”] 9 – 10 [”] 0	10 [”] 3 – 10 [”] 4	10 [”] 7 – 10 [”] 8	11 [”] 1 – 11 [”] 2	11 [”] 5 – 11 [”] 6
45	9 [”] 7 – 9 [”] 8	10 [”] 1 – 10 [”] 2	10 [”] 5 – 10 [”] 6	10 [”] 9 – 11 [”] 0	11 [”] 3 – 11 [”] 4
50	9 [”] 5 – 9 [”] 6	9 [”] 9 – 10 [”] 0	10 [”] 3 – 10 [”] 4	10 [”] 7 – 10 [”] 8	11 [”] 1 – 11 [”] 2
55	9 [”] 3 – 9 [”] 4	9 [”] 7 – 9 [”] 8	10 [”] 1 – 10 [”] 2	10 [”] 5 – 10 [”] 6	10 [”] 9 – 11 [”] 0
60	9 [”] 1 – 9 [”] 2	9 [”] 5 – 9 [”] 6	9 [”] 9 – 10 [”] 0	10 [”] 3 – 10 [”] 4	10 [”] 7 – 10 [”] 8
65	8 [”] 9 – 9 [”] 0	9 [”] 3 – 9 [”] 4	9 [”] 7 – 9 [”] 8	10 [”] 1 – 10 [”] 2	10 [”] 5 – 10 [”] 6
70	8 [”] 7 – 8 [”] 8	9 [”] 1 – 9 [”] 2	9 [”] 5 – 9 [”] 6	9 [”] 9 – 10 [”] 0	10 [”] 3 – 10 [”] 4
75	8 [”] 5 – 8 [”] 6	8 [”] 9 – 9 [”] 0	9 [”] 3 – 9 [”] 4	9 [”] 7 – 9 [”] 8	10 [”] 1 – 10 [”] 2
80	8 [”] 3 – 8 [”] 4	8 [”] 7 – 8 [”] 8	9 [”] 1 – 9 [”] 2	9 [”] 5 – 9 [”] 6	9 [”] 9 – 10 [”] 0
85	8 [”] 1 – 8 [”] 2	8 [”] 5 – 8 [”] 6	8 [”] 9 – 9 [”] 0	9 [”] 3 – 9 [”] 4	9 [”] 7 – 9 [”] 8
90	7 [”] 9 – 8 [”] 0	8 [”] 3 – 8 [”] 4	8 [”] 7 – 8 [”] 8	9 [”] 1 – 9 [”] 2	9 [”] 5 – 9 [”] 6
95	7 [”] 7 – 7 [”] 8	8 [”] 1 – 8 [”] 2	8 [”] 5 – 8 [”] 6	8 [”] 9 – 9 [”] 0	9 [”] 3 – 9 [”] 4
100	≤7 [”] 6	≤8 [”] 0	≤8 [”] 4	≤8 [”] 8	≤9 [”] 2

- Adaptado de Boldori (2002) com acréscimo de 1 (um) segundo, conforme padrão de desempenho mínimo para ingresso.

Apêndice 16

Quadro 19 – Prova de natação – 50 metros – masculino

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

Teste de campo (2008) do CEBM/CBMSC.

Apêndice 17

Quadro 20 – Prova de natação – 50 metros – em minutos e 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	≥1'43"	≥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	1'11" – 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"0	≤55"0	≤1'00"	≤1'05"

- Teste de campo (2008) do CEBM/CBMSC.

Apêndice 18

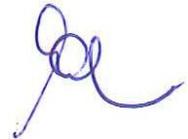
Quadro 21 – Provas Diversas

PROVAS DIVERSAS MASCULINA E FEMININA					
Pontuação	Natação 200 m	Corrida 50m c/ Sobrecarga	Corrida 10 km	Apneia Estática	Apneia Dinâmica
0	Acima de 6'06"	Acima de 19"1	Acima de 61'01	Abaixo de 31"	0 m
25	5'41" a 5'45"	17"6 a 17"8	54'01" a 54'30"	41" a 45"	
30	5'36" a 5'40"	17"3 a 17"5	53'31" a 54'	46" a 50"	15 m
35	5'31" a 5'35"	17" a 17"2	53'01" a 53'30"	51" a 55"	
40	5'26" a 5'30"	16"7 a 16"9	52'31" a 53'	56" a 1'	20 m
45	5'21" a 5'25"	16"4 a 16"6	52'01" a 52'30"	1'01" a 1'05"	
50	5'16" a 5'20"	16"1 a 16"3	51'31" a 52'	1'06" a 1'10"	25 m
55	5'11" a 5'15"	15"8 a 16"	51'01" a 51'30"	1'11" a 1'15"	
60	5'06" a 5'10"	15"5 a 15"7	50'31" a 51'	1'16 a 1'20"	30 m
65	5'01" a 5'05"	15"2 a 15"4	50'01" a 50'30"	1'21" a 1'25"	
70	4'56" a 5'00"	14"9 a 15"1	49'31" a 50'	1'26" a 1'30"	35 m
75	4'51" a 4'55"	14"6 a 14"8	49'01" a 49'30"	1'31" a 1'35"	
80	4'46" a 4'50"	14"3 a 14"5	48'31" a 49'	1'36" a 1'40"	40 m
85	4'41" a 4'45"	14" a 14"2	48'01" a 48'30"	1'41" a 1'45"	
90	4'36" a 4'40"	13"7 a 13"9	47'31" a 48'	1'46" a 1'50"	45 m
95	4'31" a 4'35"	13"4 a 136	47'01" a 47'30"	1'51" a 1'55"	
100	Abaixo de 4'30"	Abaixo de 13"3	Abaixo de 47'	Acima de 1'56"	50 m

Apêndice 19

Quadro 22 – Prova Schuttle Run

PROVA SCHUTTLE RUN								
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 a 60 anos
0	12''4	12''6	12''8	13''	13''2	13''4	13''6	13''8
25	12''2	12''4	12''6	12''8	13''	13''2	13''4	13''6
30	12''	12''2	12''4	12''6	12''8	13''	13''2	13''4
35	11''8	12''	12''2	12''4	12''6	12''8	13''	13''2
40	11''6	11''8	12''	12''2	12''4	12''6	12''8	13''
45	11''4	11''6	11''8	12''	12''2	12''4	12''6	12''8
50	11''2	11''4	11''6	11''8	12''	12''2	12''4	12''6
55	13''5	11''2	11''4	11''6	11''8	12''	12''2	12''4
60	11''	13''5	11''2	11''4	11''6	11''8	12''	12''2
65	10''8	11''	13''5	11''2	11''4	11''6	11''8	12''
70	10''6	10''8	11''	13''5	11''2	11''4	11''6	11''8
75	10''4	10''6	10''8	11''	13''5	11''2	11''4	11''6
80	10''2	10''4	10''6	10''8	11''	13''5	11''2	11''4
85	10''	10''2	10''4	10''6	10''8	11''	13''5	11''2
90	9''7	10''	10''2	10''4	10''6	10''8	11''	13''5
95	9''5	9''7	10''	10''2	10''4	10''6	10''8	11''
100	9''	9''5	9''7	10''	10''2	10''4	10''6	10''8



ANEXO F

VALORES PARA VO²máx

Prova de Caminhada da Milha (1.609m)	Até 25 anos	De 26 a 35 anos	De 36 a 45 anos	De 46 a 55 anos	Acima de 55 anos
MASC	≥ 41	≥ 39	≥ 34	≥ 31	≥ 29
FEM	≥ 37	≥ 34	≥ 30	≥ 27	≥ 21

Referência: Adaptado de Pollock (1993).

Nota: somente conceito Apto (100 pontos) e Inapto (0 pontos) para a Prova de Caminhada de Milha.

Fórmula para cálculo do VO²máx:

$VO^2_{máx} (ml.kg^{-1}.min^{-1}) = 132,853 - (0,0769 \times \text{peso corporal}) - (0,3877 \times \text{idade}) + (6,315 \times \text{gênero}) - (3,2649 \times \text{tempo}) - (0,1565 \times \text{FC})$

Legenda:

Peso corporal: lb (libras – 1 lb = 0,454 kg)

Gênero: 0 – mulheres; 1 – homens

Tempo: minutos

FC: medida ao final da caminhada

Referência:

Rockport Fitness Walking Test (Pollock, 1993. American College of Sports Medicine).

ANEXO G

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ABSOLUTO

Quadro 16 – Teste de Aptidão Física absoluto para o CFO e CFSd – masculino

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ABSOLUTO PARA O CFO E CFSd – MASCULINO						
PONTOS	PROVAS					
	Barra dinâmica	Apoio de frente sobre o solo	Abdominal remador (60 seg)	Corrida de 50 metros	Corrida de 2.400 metros	Natação 50 metros
0	≤2	≤23	≤25	≥9''7	≥15'31''	≥1''33''
25	3	24	26	9''5 – 9''6	15'07''-15'30''	1'29 – 1'32''
30		25	27	9''3 – 9''4	14'42''-15'06''	1'25'' – 1'28''
35		26	28	9''1 – 9''2	14'17''-14'41''	1'23'' – 1'24''
40		27	29	8''9 – 9''0	13'52''-14'16''	1'19 – 1'22''
45	4	28	30	8''7 – 8''8	13'27''-13'51''	1'15'' – 1'18''
50		29	31	8''5 – 8''6	13'01''-13'26''	1'11'' – 1'14''
55		30	32	8''3 – 8''4	12'36''-13'00''	1'07'' – 1'10''
60	5	31	33	8''1 – 8''2	12'11''-12'35''	1'01'' – 1'06''
65		32	35 – 34	7''7 – 8''0	11'51''-12'10''	56''9 – 60''0
70		33	38 – 36		11'30''-11'50''	53''6 – 56''8
75	6 – 7	34	41 – 39	7''5 – 7''6	11'10''-11'29''	50''3 – 53''5
80	8 – 9	35	44 – 42	7''3 – 7''4	10'49''-11'09''	47''0 – 50''2
85	10	36	47 – 45	7''1 – 7''2	10'27''-10'48''	43''7 – 46''9
90	11	37	49 – 48	6,9 – 7,0	10'04''-10'26''	40''4 – 43''6
95	12	38	50	6''7 – 6''8	09'41''-10'03''	37''1 – 40''3
100	≥13	≥39	≥51	≤6''6	≤09'40''	≤37''0

- Lessa (2009).

Quadro 17 – Teste de Aptidão Física absoluto para o CFO e CFSd – feminino

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ABSOLUTO PARA O CFO E CFSd – FEMININO						
PONTOS	PROVAS					
	Barra Estática	Apoio de frente sobre o solo	Abdominal remador (60 seg)	Corrida de 50 metros	Corrida de 2.400 metros	Natação 50 metros
0	≤1''0	≤17	≤20	≥10''7	≥18'31''	≥1''43''
25	1''1-1''9	18	21	10''5 – 10''6	18'19''- 18'30''	1'39 – 1'42''
30	2''0-3''9	19	22	10''3 – 10''4	18'07''-18'18''	1'35'' – 1'38''
35	4''0-4''9	20	23	10''1 – 10''2	17'55''-18'06''	1'33'' – 1'34''
40	5''0-5''9	21	24	9''9 – 10''0	17'43''-17'54''	1'29 – 1'32''
45	6''0-6''9	22	25	9''7 – 9''8	17'31''-17'42''	1'25'' – 1'28''
50	7''0-7''9	23	26	9''5 – 9''6	17'19''- 17'30''	1'21'' – 1'24''
55	8''0-8''9	24	27	9''3 – 9''4	17'07''- 17'18''	1'17'' – 1'20''
60	9'0-10''9	25	28	9''1 – 9''2	16'55''- 17'06''	1'11'' – 1'16''
65	11''0-12''9	26	34-29	8''7 – 9''0	16'19''- 16'54''	1'09'' – 1'10''
70	13''0-16''9	27	37-35		15'43''-16'18''	1'06 – 1'08''
75	17''0-21''9	28	40-38	8''5 – 8''6	15'07''-15'42''	1'03'' – 1'05''
80	22''0-25''9	29	41	8''3 – 8''4	14'31'' - 15'06''	57''0 – 1'02''
85	26''0-29''9	30	42	8''1 – 8''2	13'50''- 14'30''	53''7 – 56''9
90	30''0-31''9	31	43	7''9 – 8''0	13'10''- 13'49''	50''4 – 53''6
95	32''0-32''9	32	44	7''7 – 7''8	12'30''-13'09''	47''1 – 50''3
100	≥33''0	≥33	≥45	≤7''6	≤12'29''	≤47''0

- Lessa (2009).

ANEXO H

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARINS, 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.