



**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA  
PÚBLICA**

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

**SEPARATA AO BOLETIM Nº 43-2021**

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

**28 de outubro 2021**

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

### CAPÍTULO I DAS NORMAS GERAIS

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

I - para a inclusão dos candidatos no Curso de Formação de Bombeiros Comunitários (CFBC), a constar nos editais dos cursos previstos no Plano Geral de Ensino (PGE) da corporação;

II - para a reintegração do Bombeiro Comunitário (BC) inativo, independentemente do período em que ficou afastado;

III - para a promoção do BC ativo; e

IV - para a recertificação do BC ativo.

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

### CAPÍTULO II DA APLICAÇÃO

#### Seção 1

##### Do Encarregado pela aplicação do TAF-BC

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

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

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

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

#### Seção 2

##### Dos critérios de aplicação

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

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

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

I - 1ª Etapa:

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

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

II - 2ª Etapa:

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

III - 3ª Etapa:

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

IV - 4ª Etapa:

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

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

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

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

I - Atestado médico;

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

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

IV - Documento oficial de identificação pessoal com foto.

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

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

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

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

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

### CAPÍTULO III DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO POR RESULTADOS

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

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

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

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

Quadro 1 – Índices Mínimos de IMAP e IMAG

Critérios Técnicos	Pontos	
	IMAP	IMAG

Teste de Aptidão Física	25	60
-------------------------	----	----

Adaptado de Morelli (1989).

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

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

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

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

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

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

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

Quadro 2 – Conceitos sintéticos do teste de aptidão física

Conceito Sintético		Conceito Numérico
E	Excelente	Nota máxima – 10 (Dez)
MB	Muito bom	Nota de 8,5 (Oito vírgula cinco) a 9,9 (Nove vírgula nove)
B	Bom	Nota de 7,0 (Sete) a 8,4 (Oito vírgula quatro)
R	Regular	Nota de 5 (Cinco) a 6,9 (Seis vírgula nove)
I	Insuficiente	Quando o avaliado não obtiver o IMAP e o IMAG na média dos pontos obtidos.

Adaptado de Morelli (1989).

## CAPÍTULO IV DO RESULTADO

### Seção 1 Da Homologação

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

### Seção 2 Do Arquivamento do Resultado

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

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

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

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

Coronel BM CHARLES ALEXANDRE VIEIRA  
Comandante-Geral do CBMSC (SGPe CBMSC 21271/2021)

**ANEXO A**  
**TAF-BC - SEQUÊNCIA DE APLICAÇÃO E EXIGÊNCIAS**

**1ª ETAPA:**

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

**1.1.1 Posição inicial:**

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

**1.1.2 Execução:**

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

**1.1.3 Condições gerais:**

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



Foto 1: Posição Inicial “um” e Final



Foto 2: Posição “dois”



Foto 3: Posição “dois”

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

**1.2.1 Posição inicial:**

- a) O avaliado se posicionará em pé;

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

#### 1.2.2 Execução:

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



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



Foto 5: Posição “Dois” - Visão Lateral



Foto 6: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 7: Posição “Dois” -Visão Frontal

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

#### 1.3.1 Posição inicial:

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

### 1.3.2 Execução:

- a) Após a avaliada perceber que está em posição segura, com o queixo sobre a barra, sem tocá-la, e cotovelos flexionados, avisará ao avaliador para retirar o apoio, com o corpo suspenso, momento em que será acionado o cronômetro, devendo permanecer na posição final até o avaliador lhe informar que ela superou a tempo mínimo necessário;
- b) A avaliada permanecerá na posição final até suportar o máximo de tempo possível, sendo que o cronômetro será travado no momento em que a avaliada tocar o queixo na barra ou quando a avaliada colocar a cabeça para trás para não tocar na barra;
- c) O registro do tempo equivalente à sua idade será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- d) Preferencialmente serão utilizados dois cronômetros (cronometragem manual) para registrar o tempo, sendo considerado para cômputo oficial, o menor tempo;
- e) Modelo: Fotos 8 a 10; e
- f) Tabela: Anexo C - Apêndice 3.



Foto 8: Posição inicial



Foto 9: Posição Final



Foto 10: Posição Final - Visão Lateral

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

### 1.4.1 Posição inicial:

- a) A avaliada se posicionará em pé;
- b) Apoiará as mãos (espalmadas) no chão, bem como os joelhos e a ponta de cada pé, em que o corpo assume a posição de forma a estabelecer seis apoios sobre o solo – posição “um”; e
- c) Manter os braços estendidos na abertura do prolongamento do ombro.

### 1.4.2 Execução:

- a) Ao ser dado o sinal de “começar”, a avaliada flexionará os cotovelos, levando seu corpo para baixo até que seu tórax aproxime-se do chão, sem tocá-lo – posição “dois”;
- b) Manter sempre as costas retas quando retornar à posição de extensão dos cotovelos;
- c) Será computado o número máximo de flexões realizadas corretamente;
- d) Será permitido “descansar” com os cotovelos estendidos;
- e) Não haverá tempo limite para execução dos movimentos;
- f) Modelo: Fotos 11 a 14; e
- g) Tabela: Anexo C - Apêndice 4.





Foto 11: Posição Inicial e Final ( Posição "um")  
- Visão Lateral



Foto 12: Posição "Dois" - Visão Lateral



Foto 13: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 14: Posição "Dois" - Visão Frontal

## 2ª ETAPA:

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

#### 1.1.1 Posição inicial (posição "um"):

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

#### 1.1.2 Execução:

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

#### 1.1.3 Observações:

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

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



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



Foto 16: Posição "Dois" - Visão Lateral



Foto 17: Posição Inicial e Final – Visão Frontal



Foto 18: Posição "Dois" - Visão Frontal

### 3ª ETAPA:

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

##### 1.1.1 Posição inicial:

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

##### 1.1.2 Execução:

- a) Ao comando de "ATENÇÃO", "PREPARA", "JÁ" (execução), ou "ATENÇÃO", "PREPARA", seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer a distância estipulada no menor tempo possível;
- b) O resultado do teste será o tempo de percurso dos 2400 metros com precisão de segundos e será fornecido pelo avaliador imediatamente após o término da prova;
- c) O tempo será transformado em pontos, de acordo com a tabela específica;
- d) O piso da pista poderá ser sintético, natural (de carvão; saibro ou material equivalente), de cimento ou asfalto;
- e) Modelo: Foto 21; e
- f) Tabela: Anexo C - Apêndice 7 (masculino) e Apêndice 8 (feminino).



Foto 21: Largada prova 2.400m

#### 4ª ETAPA:

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

###### 1.1.1 Posição inicial:

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

###### 1.1.2 Execução:

a) Ao comando de “ATENÇÃO”, “PREPARA”, “JÁ” (execução), ou “ATENÇÃO”, “PREPARA”, seguido de um silvo breve de apito (execução) dado pelo avaliador, o avaliado deverá percorrer o mais rápido possível até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros);

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

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

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

###### 1.1.3 Condições Gerais:

a) Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado;

b) O bloco não deve ser jogado, mas sim colocado ao solo;

c) O candidato terá duas tentativas, em que a segunda somente será permitida, se o(a) candidato(a) de alguma forma perder a primeira tentativa, devendo o avaliador estabelecer um tempo para descanso, reavaliando o(a) candidato(a) após todos os outros terem sido avaliados;

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

e) Modelo: Fotos 22 a 26; e

f) Tabela: Anexo C - Apêndice 9 (masculino) e Apêndice 10 (feminino).



Foto 22: Posição inicial: Largada



Foto 23: Retirando o 1º bloco

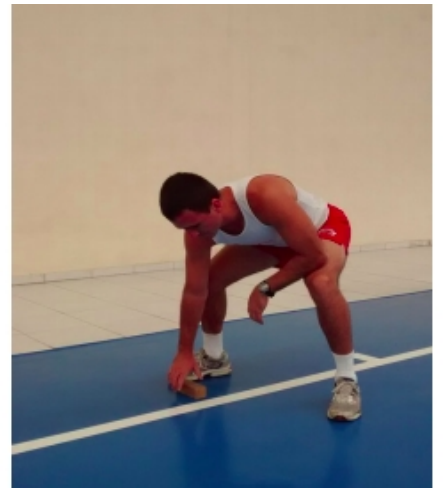


Foto 24: Colocando o 1º bloco



Foto 25: Retirando o 2º bloco



Foto 26: Colocando o 2º bloco

**ANEXO B**

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



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

**PLANILHA PARA INSERÇÃO DOS DADOS OBTIDOS NO TAF-BC**

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

Quartel em Município, em XX de xxxx de XXXX.

\_\_\_\_\_  
**Soldado BM NOME SOBRENOME**  
AVALIADOR

\_\_\_\_\_  
**Soldado BM NOME SOBRENOME**  
AVALIADOR AUXILIAR

**ANEXO C****CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO FÍSICA****Apêndice 1**Quadro 3 – Prova de flexão de cotovelo dinâmico na barra fixa  
barra em número de repetições – masculino

PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO DINÂMICO NA BARRA FIXA BARRA EM NÚMERO DE REPETIÇÕES – MASCULINO						
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS					
	Até 19 anos	De 20 a 29 anos	De 30 a 39 anos	De 40 a 49 anos	Acima de 50 anos	
<b>0</b>	≤ 2	≤ 1	≤ 1	≤ 1	≤ 1	
<b>25</b>	3	2	2	2	2	
<b>30</b>		3				3
<b>35</b>						
<b>40</b>	4	4	3	3	3	
<b>45</b>						4
<b>50</b>			5			
<b>55</b>						
<b>60</b>	5	5	4	4	4	
<b>65</b>						
<b>70</b>	6	6	5	5	4	
<b>75</b>	8 - 7	7	6			
<b>80</b>	9	8	7			
<b>85</b>	10	9	8	6	5	
<b>90</b>	11	10	9	7	6	
<b>95</b>	12	11	10	8	7	
<b>100</b>	≥ 13	≥ 12	≥ 11	≥ 9	≥ 8	

- Adaptado de Boldori (2002).

Obs: será considerada a pontuação maior.

**Apêndice 2**

Quadro 4 – Prova de flexão e extensão de cotovelo de frente sobre o solo – apoio de frente sobre o solo em número de repetições e sem tempo para execução – masculino

<b>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</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≤23	≤20	≤14	≤6	≤5
<b>25</b>	24	21	15	7	6
<b>30</b>	25	22	16	8	7
<b>35</b>	26	23	17	9	8
<b>40</b>	27	24	18	10	9
<b>45</b>	28	25	19	11	10
<b>50</b>	29	26	20	12	11
<b>55</b>	30	27	21	13	12
<b>60</b>	31	28	22	14	13
<b>65</b>	32	29	23	15	14
<b>70</b>	33	30	24	16	15
<b>75</b>	34	31	25	17	16
<b>80</b>	35	32	26	18	17
<b>85</b>	36	33	27	19	18
<b>90</b>	37	34	28	20	19
<b>95</b>	38	35	29	21	20
<b>100</b>	≥39	≥36	≥30	≥22	≥21

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

**Apêndice 3**

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

<b>PROVA DE FLEXÃO DE COTOVELO ESTÁTICO NA BARRA FIXA EM SEGUNDOS – FEMININO</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≤ 1"0	≤ 1"0	≤ 1"0	≤ 1"0	≤ 1"0
<b>25</b>	1"1-1"9	1"1-2"9	1"1-1"9	1"1-2"9	1"1-2"9
<b>30</b>	2"0-3"9				
<b>35</b>	4"0-4"9	3"0-3"9	2"0-2"9		
<b>40</b>	5"0-5"9	4"0-4"9	3"0-3"9		
<b>45</b>	6"0-6"9	5"0-5"9	4"0-4"9	3"0-3"9	3"0-3"9
<b>50</b>	7"0-7"9	6"0-6"9	5"0-5"9	4"0-4"9	
<b>55</b>	8"0-8"9	7"0-7"9	6"0-6"9	5"0-5"9	4"0-4"9
<b>60</b>	9"0-10"9	8"0-8"9	7"0-7"9	6"0-6"9	5"0-5"9
<b>65</b>	11"0-12"9	9"0-11"9	8"0-8"9	7"0-7"9	6"0-6"9
<b>70</b>	13"0-16"9	12"0-15"9	9"0-9"9	8"0-8"9	7"0-7"9
<b>75</b>	17"0-21"9	16"0-19"9	10"0-10"9	9"0-9"9	8"0-8"9
<b>80</b>	22"0-25"9	20"0-21"9	11"0-12"9	10"0-10"9	9"0-9"9
<b>85</b>	26"0-29"9	22"0-23"9	13"0-15"9	11"0-14"9	10"0-10"9
<b>90</b>	30"0-31"9	24"0-28"9	16"0-19"9	15"0-18"9	11"0-17"9
<b>95</b>	32"0-32"9	29"0-29"9	20"0-26"9	19"0-23"9	18"0-20"9
<b>100</b>	≥33"0	≥30"0	≥27"0	≥24"0	≥21"0

- Adaptado de Boldori (2002).

Obs: será considerada a pontuação maior.



**Apêndice 4**

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

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

Adaptado de Pollock & Wilmore (1993).

**Apêndice 5**

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

<b>PROVA DE FORÇA ABDOMINAL – EM NÚMERO DE REPETIÇÕES EM 60 SEGUNDOS – MASCULINO</b>					
<b>PONTOS</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
	<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>0</b>	≤25	≤23	≤21	≤18	≤17
<b>25</b>	26	24	22	19	18
<b>30</b>	27	25	23	20	19
<b>35</b>	28	26	24	21	20
<b>40</b>	29	27	25	22	21
<b>45</b>	30	28	26	23	22
<b>50</b>	31	29	27	24	23
<b>55</b>	32	30	28	25	24
<b>60</b>	33	31	29	26	25
<b>65</b>	35 – 34	34 – 32	32 – 30	30 – 27	28 – 26
<b>70</b>	38 – 36	37 – 35	35 – 33	33 – 31	31 – 29
<b>75</b>	41 – 39	40 – 38	38 – 36	36 – 34	34 – 32
<b>80</b>	44 – 42	42 – 41	41 – 39	39 – 37	37 – 35
<b>85</b>	47 – 45	45 – 43	44 – 42	42 – 40	40 – 38
<b>90</b>	49 – 48	48-46	47 – 45	45 – 43	43 – 41
<b>95</b>	50	49	48	46	44
<b>100</b>	≥51	≥50	≥49	≥47	≥45

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

**Apêndice 6**

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

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

Adaptado de Morelli (1989).

**Apêndice 7**

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

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

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

**Apêndice 8**

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

<b>PROVA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA DE 2.400 METROS - FEMININO</b>						
<b>Categoria Capacidade Aeróbia</b>	<b>Pontos</b>	<b>FAIXAS ETÁRIAS</b>				
		<b>Até 19 anos</b>	<b>De 20 a 29 anos</b>	<b>De 30 a 39 anos</b>	<b>De 40 a 49 anos</b>	<b>Acima de 50 anos</b>
<b>I – M. Fraca</b>	<b>0</b>	≥18'31"	≥19'01"	≥19'31"	≥20'01"	≥20'31"
<b>II – Fraca</b>	<b>25</b>	18'19"-18'30"	18'59"-19'00"	19'29"-19'30"	19'59"-20'00"	20'29"-20'30"
	<b>30</b>	18'07"-18'18"	18'55"-18'58"	19'25"-19'28"	19'55"-19'58"	20'25"-20'28"
	<b>35</b>	17'55"-18'06"	18'51"-18'54"	19'21"-19'24"	19'51"-19'54"	20'21"-20'24"
	<b>40</b>	17'43"-17'54"	18'47"-18'50"	19'17"-19'20"	19'47"-19'50"	20'17"-20'20"
	<b>45</b>	17'31"-17'42"	18'43"-18'46"	19'13"-19'16"	19'43"-19'46"	20'13"-20'16"
	<b>50</b>	17'19"-17'30"	18'39"-18'42"	19'09"-19'12"	19'39"-19'42"	20'09"-20'12"
	<b>55</b>	17'07"-17'18"	18'35"-18'38"	19'05"-19'08"	19'35"-19'38"	20'05"-20'08"
	<b>60</b>	16'55"-17'06"	18'31"-18'34"	19'01"-19'04"	19'31"-19'34"	20'01"-20'04"
<b>III – Média</b>	<b>65</b>	16'19"-16'54"	17'52"-18'30"	18'22"-19'00"	19'01"-19'30"	19'46"-20'00"
	<b>70</b>	15'43"-16'18"	17'13"-17'51"	17'45"-18'21"	18'31"-19'00"	19'31"-19'45"
	<b>75</b>	15'07"-15'42"	16'34"-17'12"	17'08"-17'44"	18'01"-18'30"	19'16"-19'30"
	<b>80</b>	14'31"-15'06"	15'55"-16'33"	16'31"-17'07"	17'31"-18'00"	19'01"-19'15"
<b>IV – Boa</b>	<b>85</b>	13'50"-14'30"	15'07"-15'54"	15'51"-16'30"	16'58"-17'30"	18'11"-19'00"
	<b>90</b>	13'10"-13'49"	14'19"-15'06"	15'11"-15'50"	16'27"-16'57"	17'21"-18'10"
	<b>95</b>	12'30"-13'09"	13'31"-14'18"	14'31"-15'10"	15'56"-16'26"	16'31"-17'20"
<b>V – Excelente</b>	<b>100</b>	≤12'29"	≤13'30"	≤14'30"	≤15'55"	≤16'30"

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

**Apêndice 9****Quadro 11 – Prova Schuttle Run - Masculino**

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

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

**Apêndice 10****Quadro 12 – Prova Schuttle Run - Feminino**

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

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

**ANEXO D**

MODELO DE PORTARIA DE DESIGNAÇÃO DO ENCARREGADO PARA APLICAÇÃO DO TAF-BC



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

PORTARIA Nº 0/Xº/Xª/Xº BBM, de XX/XX/XX.

Designação de Encarregado para aplicação do TAF-BC.

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

**RESOLVE:**

Art. 1º Designar o Sd BM Mtcl 900688-6 CICRANO DE SOUZA e Sd BM Mtcl 930688-6 BELTRANO DA SILVA, para proceder o Teste de Aptidão Física visando avaliar a aptidão física dos Candidatos ao Curso de Formação Bombeiro Comunitário do 1º/1ª/5º BBM - Lages.

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

Cidade, 0 de mês de ano.

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



**ANEXO E**  
**MODELO DE HOMOLOGAÇÃO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**



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

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

**RESOLVO:**

1. Homologar o Teste de Aptidão Física, conforme Planilha de Resultados nº \_\_\_\_ do BBM.
2. Determinar à Coordenação do Serviço Comunitário Local que:
  - a. Arquive esta Homologação na OBM;
  - b. publique-se em Boletim do BBM.

Quartel do \_\_\_\_\_ em \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

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

**ANEXO F**  
MODELO DE RESULTADO INDIVIDUAL DO TAF-BC



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

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

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

Quartel do \_\_\_\_\_ em \_\_\_\_\_, em \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

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

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

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



## Assinaturas do documento



Código para verificação: **Y1X10TW5**

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:



**CHARLES ALEXANDRE VIEIRA** (CPF: 822.XXX.149-XX) em 29/10/2021 às 16:51:12

Emitido por: "SGP-e", emitido em 12/08/2020 - 13:07:11 e válido até 12/08/2120 - 13:07:11.

(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/Q0JNU0NfOTk5MI8wMDAyNDE3MF8yNDI4NV8yMDIxX1kxWDEwVFc1> ou o site

<https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **CBMSC 00024170/2021** e o código **Y1X10TW5** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.