



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
GABINETE DO COMANDANTE

PORTARIA Nº 375, DE 3 DE OUTUBRO DE 2013.

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA - CBMSC, no uso das atribuições que lhe confere o art. 53 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias da Constituição Estadual, de acordo com o art. 5º da Lei Estadual nº 6.217, de 10 de fevereiro de 1983, combinado com o Decreto Estadual nº 19.237, de 14 de março de 1983, e especialmente do § 3º do art 109 da IG 40-01-BM (Portaria nº 218, de 9 de julho de 2012), resolve:

Art. 1º Fica instituído o Teste de Aptidão Física Alternativo (TAF-Alt) aplicável aos Bombeiros Militares que possuam limitações em suas condições físicas com restrição médica, comprovadas através de parecer da Junta Médica da Corporação.

Art. 2º O Teste de Aptidão Física Alternativo (TAF-Alt) é destinado à avaliação física do Bombeiro Militar com restrição médica, sendo realizado semestralmente para controle e manutenção do condicionamento físico mínimo e para os processos de seleção para cursos e estágios regulamentares da Corporação, ou para avaliação física em processo de promoção de oficiais e praças, sendo aplicadas as provas conforme procedimentos descritos no ANEXO A e na tabela de pontos do TAF-Alt, ANEXO B, desta Portaria.

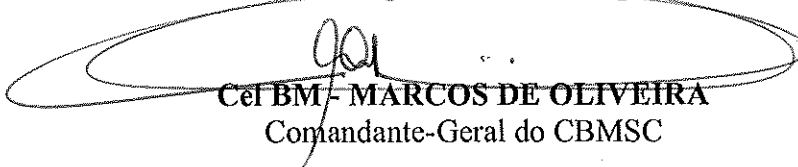
Art. 3º As provas do TAF-Alt serão as seguintes:

- I – prova de flexão e extensão de cotovelo com apoio de frente sobre o solo – APOIO (masculino);
- II – prova de desenvolvimento com halter – 10 Kg (feminino);
- III – prova de flexão abdominal supra – 1 minuto (masculino e feminino); e
- IV – prova de caminhada da milha – 1.609 metros ou prova de natação 50 metros nado crawl (masculino e feminino).

Art. 4º Somente será submetido ao TAF-Alt, o Bombeiro Militar com restrição médica comprovada mediante parecer da Junta Médica da Corporação.

Art. 5º Publicar esta Portaria em Boletim do Corpo de Bombeiros Militar.

Art. 6º Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.


Cel BM - MARCOS DE OLIVEIRA
Comandante-Geral do CBMSC



SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
GABINETE DO COMANDANTE

ANEXO A

ORIENTAÇÕES PARA APLICAÇÃO DAS PROVAS TESTE DE APTIDÃO FÍSICA
ALTERNATIVO (TAF Alt)

1. PROVA DE FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELO COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

a. Posição inicial:

1) tomar posição de frente sobre o solo com os braços estendidos e o corpo reto, na qual os pés tocam o solo pelas pontas e os dedos das mãos estarão voltados para a frente - (posição 1).

b. Execução:

- 1) flexionar os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas e o tronco não toque o solo - (posição 2);
- 2) voltar à posição inicial pela extensão completa dos braços;
- 3) o corpo deve permanecer reto durante a realização do exercício - (posição 3); e
- 4) realizar, nestas condições, o maior número de flexões de cotovelo, até o limite da resistência.

2. PROVA DE DESENVOLVIMENTO COM HALTER - 10 KG

a. Posição inicial:

1) de pé, pernas afastadas, halter suspenso até altura dos ombros, com pegada na posição de rosca inversa, e abertura lateral no alinhamento dos ombros - (posição 1).

b. Execução:

- 1) estender simultaneamente os braços para cima até atingir o limite - (posição 2);
- 2) voltar à posição inicial pela flexão completa dos braços - (posição 3); e
- 3) realizar, nestas condições, o maior número de extensão de braços, até o limite da resistência.

3. PROVA DE ABDOMINAL – SUPRA (1 MINUTO)

a. Posição inicial:

- 1) deitado em decúbito dorsal, quadril e joelhos flexionados apoiando as pernas sobre o solo, formando um ângulo aproximado de 90°; e
- 2) antebraços 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 1).

b. Execução:

- 1) o avaliado por contração da musculatura abdominal, flexiona 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 2), em seguida retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo com as escápulas - (posição 3);
- 2) realizar, nestas condições, o maior número possível de repetições no tempo de 60 (sessenta) segundos;
- 3) o repouso é permitido, na posição 1 devendo o avaliado ser informado a respeito; e
- 4) os comandos para iniciar e terminar a prova serão dados pelo avaliador do teste.

4. PROVA DE CAMINHADA DA MILHA – (1.609 metros)

a. Posição inicial:

1) de pé, junto à linha de partida - (posição inicial).

b. Execução:

1) o percurso da prova será realizado em pista de atletismo, ruas ou estradas;

2) quando realizado em ruas ou estradas, evitar locais muito movimentados e o percurso deverá ser o mais plano possível;

3) o avaliado percorrerá a distância estipulada no menor tempo possível, o qual será transformado em pontos de acordo com a tabela do ANEXO B;

4) a prova de caminhada da milha será realizada conforme protocolo do AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, com o intuito de mensurar a capacidade aeróbica dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios, ou seja, o VO_2 Máx do avaliado;

5) 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 avaliado APTO e 0 (zero) para o INAPTO, bem como para o cálculo da pontuação final da avaliação física ou para fins de nota em curso;

6) imediatamente na chegada, o avaliador marcará a frequência cardíaca do avaliado, por pressão na artéria jugular por 15 segundos (x4), sendo correspondente à marcação ou contagem, por 1 minuto da frequência cardíaca;

7) o cálculo do VO_2 máx será feita de acordo com a fórmula contida no ANEXO B e o índice definido de acordo com a tabela contida no mesmo Anexo;

8) o tempo da prova de caminhada da milha será registrada através de cronômetro, o qual será acionado 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 de chegada; e

9) o avaliado que percorrer a distância de 1.609 metros abaixo do índice mínimo estabelecido na tabela do ANEXO B desta Portaria, dentro da faixa etária, será considerado INAPTO.

5. PROVA DE NATAÇÃO 50 METROS NADO CRAWL

a. O avaliado poderá optar em realizar a prova de natação 50 metros nado crawl, conforme pontuações estabelecidas nas tabelas descritas na Portaria nº 78/CBMSC/2012, de 28 de março de 2012.

b. Caso o avaliador não tenha disponibilidade de piscina para aplicação da prova de natação, obrigatoriamente, o avaliado terá que ser submetido à prova de caminhada da milha.

c. Execução:

1) o avaliado se postará junto a borda da piscina, dentro d'água;

2) ao sinal, através de silvo de apito ou a viva voz, o avaliado iniciará o percurso da distância utilizando estilo crawl para o nado;

3) o avaliado, após ser dado o sinal, poderá submergir junto a borda e impulsionar o corpo com os pés obtendo a posição hidrodinâmica para o nado;

4) o avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda para completar o percurso ou utilizar de qualquer meio auxiliar exceto touca e óculos de proteção para natação;

5) o avaliado deverá se apresentar trajando calção de banho (masculino – sunga ou equivalente), maiô (feminino), touca e chinelo de dedo para o evento;

6) apenas uma saída em falso será admitida; e

7) a dimensão (comprimento/profundidade/largura) da piscina, a ser utilizada na avaliação, poderá ser variável, sendo preferencialmente com comprimento de 50 (cinquenta) metros ou 25 (vinte e cinco) metros.

6. PONTUAÇÃO:

a. As provas terão um valor máximo de 100 pontos cada uma.

b. Todos os resultados obtidos nas provas serão transportados para as respectivas tabelas e transformados em pontos/percentuais, para fins de aptidão.





**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
GABINETE DO COMANDANTE**

ANEXO B

TABELA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA ALTERNATIVO

PROVAS TAF-AIt											
Flexão de cotovelo (apoio)	Desenvolvimento Halteres 10 Kg	Abdominal		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 54 anos
		MASC	FEM								
1	4	5	1								25
2	5	6	2								30
3	6	7	3								35
4	7	8	4							25	40
5	8	9	5							30	45
6	9	10	6							35	50
7	10	11	7						25	40	55
8	11	12	8						30	45	60
9	12	13	9						35	50	65
10	13	14	10					25	40	55	70
11	14	15	11					30	45	60	75
12	15	16	12					35	50	65	80
13	16	17	13				25	40	55	70	85
14	17	18	14				30	45	60	75	90
15	18	19	15				35	50	65	80	95
16	19	20	16			25	40	55	70	85	100
17	20	21	17			30	45	60	75	90	
18	21	22	18			35	50	65	80	95	
19	22	23	19		25	40	55	70	85	100	
20	23	24	20		30	45	60	75	90		
21	24	25	21		35	50	65	80	95		
22	25	26	22	25	40	55	70	85	100		
23	26	27	23	30	45	60	75	90			
24	27	29	24	35	50	65	80	95			
25	28	30	25	40	55	70	85	100			
26	29	31	26	45	60	75	90				
27	30	32	27	50	65	80	95				
28	31	33	28	55	70	85	100				
29	32	34	29	60	75	90					
30	33	35	30	65	80	95					
31	34	36	31	70	85	100					
32	35	37	32	75	90						
33	36	38	33	80	95						
34	37	39	34	85	100						
35	38	40	35	90							
36	39	41	36	95							
37	40	42	37	100							

VALORES PARA VO ₂ máx					
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 a 49	39 a 46	34 a 41	31 a 36	29 a 34
FEM	37 a 43	34 a 42	30 a 36	27 a 32	21 a 30

Referência: Pollock, 1993.

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

Fórmula para cálculo do VO₂máx:

$$VO_2\text{máx (ml.kg}^{-1}\text{.min}^{-1}) = 132,853 - (0,0769 \times \text{peso corporal}) - (0,3877 \times \text{idade}) + (6,315 \times \text{gênero}) - (3,2649 \times \text{tempo}) - (0,1565 \times \text{FC})$$

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).