

Teste de Aptidão Física - TAF**NORMA ADMINISTRATIVA Nº 006****Atualizada em 25 de maio de 2023****Dispõe sobre a aplicação do Teste de Aptidão Física aos militares do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas**

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS, no uso das atribuições legais e regulamentares que lhe são conferidas pelo inciso II, § 2º, artigo 58 da Constituição Estadual combinado com o inciso II, § 1º, artigo 10 da Lei Delegada nº 122 de 15 de outubro de 2019 e com a Portaria nº 001/EMG/CBMAM publicada no Boletim Geral nº 20 de 27 de janeiro de 2023;

CONSIDERANDO o art.11 combinado com o inciso VI do art. 27 da Lei 1.154 de 09 de dezembro de 1975 que dispõe sobre o Estatuto dos Policiais-Militares do Estado do Amazonas e dá outras providências.

CONSIDERANDO o inciso II do art. 14 da Lei 1.116 de 18 de abril de 1974 que dispõe sobre as promoções dos Oficiais da ativa da Polícia Militar do Amazonas, e dá outras providências.

CONSIDERANDO o inciso III do art. 15 da Lei n.º 4.044, de 09 de junho de 2014 que dispõe sobre a reestruturação da Carreira de Praças Militares do Estado do Amazonas, e dá outras providências.

CONSIDERANDO o art. 7º combinado com o inciso II do art. 45 do Decreto nº 3.399 de 31 de março de 1976 que regulamenta a Lei nº 1116 de 18 de abril de 1974 que dispõe sobre as promoções dos Oficiais da ativa da Polícia Militar do Amazonas.

RESOLVE:**Aprovar a presente Norma Administrativa.****CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

Art. 1º A presente norma visa regulamentar os procedimentos de verificação do desempenho físico individual dos militares do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas - CBMAM por meio de Inspeção de Saúde Periódica e do Teste de Aptidão Física – TAF.

Art. 2º São objetivos dessa norma:

- I** – Regulamentar o TAF no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas;
- II** - Estabelecer os níveis de aptidão física e uma prescrição de exercícios efetiva e segura;
- III** - Documentar melhorias nos índices de atividades físicas, como resultado do programa de exercícios;
- IV** – Motivar o militar a iniciar um programa de exercícios físicos ou cumprir com determinados objetivos durante este programa.

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

Art. 3º A participação em qualquer tipo de Teste de Aptidão Física deverá ser precedida de Inspeção de Saúde perante a Junta Ordinária de Inspeção de Saúde do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas - J.O.I.S./CBMAM.

§1º O militar deverá providenciar, às suas expensas, os exames exigidos no apêndice V da presente norma por ocasião da realização do TAF.

§2º Os procedimentos estabelecidos nessa norma serão realizados considerando as recomendações médicas para cada militar.

Art. 4º Todo militar avaliado apto para o serviço ativo está obrigado a realizar o Teste de Aptidão Física.

Art. 5º Para os fins desta norma, adotar-se-ão as seguintes definições:

I – **Aptidão Física** – é a capacidade física necessária para o efetivo exercício do cargo inerente a atividade bombeiro militar exigidas no serviço ativo do CBMAM, relacionada à saúde, desempenho e rendimento físico, constituindo-se em obrigação do respectivo militar e avaliada mediante Teste de Aptidão Física (TAF);

II – Teste de Aptidão Física (TAF) – é o conjunto de testes físicos que tem por finalidade definir a aptidão física individual do militar segundo critérios estabelecidos nesta norma.

Art. 6º. Cada militar é responsável por sua aptidão física e pela manutenção do seu Padrão de Desempenho Físico.

CAPÍTULO II DAS RESPONSABILIDADES

Art. 7º. Compete à 3ª Seção do Estado Maior Geral coordenar e controlar a aplicação do TAF nos Padrões Básico, Avançado e Especial de Aptidão Física para todos os militares da ativa da Corporação, exceto para os militares alunos dos cursos de formação.

Parágrafo Único. O Comando de Bombeiros da Capital e o Comando de Bombeiros do Interior deverão apoiar a 3ª Seção do Estado Maior Geral quanto à aplicação do TAF para os militares da área operacional da capital e interior, respectivamente.

Art. 8º. Compete à Academia de Bombeiros Militar do Amazonas coordenar e controlar a aplicação do TAF no Padrão Básico aos alunos dos cursos de formação sob sua responsabilidade.

Art. 9º. Compete à Junta Ordinária de Inspeção de Saúde – J.O.I.S coordenar a Inspeção de Saúde de todos os padrões desempenho físico individual de que trata esta norma, avaliando as condições médicas de aptidão, inaptidão e restrições diversas de todos os militares.

Parágrafo único. A J.O.I.S poderá utilizar-se de recursos da tecnologia da informação para atendimento aos militares que atuam fora da capital do estado desde que obedecidos os protocolos médicos da autoridade competente.

Art. 10. Compete à empresa contratada em conjunto com a comissão especial de concurso aplicar o TAF no Padrão Inicial de Aptidão Física.

CAPÍTULO III

DO PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Art. 11. O padrão de desempenho físico individual é o índice a ser alcançado pelo militar nos testes físicos aplicados de acordo com as necessidades da Corporação.

Parágrafo Único. O padrão de desempenho tem por finalidade orientar os Comandantes, Chefes de Diretores, e o próprio militar, quanto à progressividade do Treinamento Físico Militar a fim de atingir os índices mínimos exigidos.

Art. 12. Os tipos de padrão de desempenho físico individual, adotados pelo CBMAM, são:

- I – Padrão Inicial de Aptidão Física (PIAF);
- II - Padrão Básico de Desempenho Físico (PBDF);
- III - Padrão Avançado de Desempenho Físico (PADF);
- IV - Padrão Especial de Desempenho Físico (PEDF).

Art. 13. Os militares são enquadrados nos distintos tipos de padrão de desempenho físico individual de acordo com os seguintes critérios:

- I - Idade; e
- II - Gênero.

Art. 14. O **Padrão Inicial de Aptidão Física - PIAF** é o padrão demonstrado por meio de um Exame de Aptidão Física Inicial (EAFI) aplicado exclusivamente a candidatos de concurso público e deverá ser atingido, antes da matrícula, ou inclusão nas fileiras do CBMAM.

§ 1º Serão convocados para os exames de aptidão física todos os candidatos considerados APTOS na etapa dos exames médicos;

§ 2º Os candidatos que não forem convocados para a etapa dos exames de aptidão física, estarão automaticamente eliminados e não terão classificação alguma no concurso;

§ 3º Os candidatos serão convocados para o Exame de Aptidão Física, por meio de publicação no Diário Oficial do Estado;

§ 4º Os exames de aptidão física terão caráter eliminatório e o candidato será considerado APTO ou INAPTO.

§ 5º O Exame de Aptidão Física Inicial constará de quatro provas a serem realizadas em dois dias. No primeiro dia será realizado o teste de flexão na barra fixa, abdominal e corrida, nesta ordem a. No segundo dia será realizada o teste de natação.

§ 6º Os candidatos terão 02 (duas) tentativas de realizar os testes de flexão na barra fixa e abdominal e apenas 01 (uma) tentativa para realizar o teste da corrida de 12 minutos e o de natação.

Art. 15. O Exame de Aptidão Física Inicial seguirá a tabela contida no Apêndice I.

§ 1º O objetivo de cada exercício, o desempenho mínimo, as condições de execução e as causas de eliminação estão descritos no apêndice I desta norma.

§ 2º O Exame de Aptidão Física inicial poderá ser realizado em qualquer dia da semana, útil ou não, sendo a chamada por grupo, feminino e masculino, ambos em ordem de classificação.

§ 3º O candidato convocado para o Exame de Aptidão Física Inicial deverá apresentar-se munido de documento de identidade original e Atestado Médico nominal ao candidato emitido com, no máximo, 15 (quinze) dias de antecedência da data do seu teste, devidamente assinado e carimbado pelo médico, constando

visivelmente o número do registro do Conselho Regional de Medicina do mesmo, em que certifique especificamente estar apto para realizar o Exame de Aptidão Física.

§ 4º O candidato que deixar de apresentar atestado ou não apresentá-lo conforme especificado, não poderá realizar o teste, sendo considerado inapto;

§ 5º O Atestado Médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato.

§ 6º A candidata que se apresentar, no local, no dia e no horário estabelecidos no edital específico de convocação, com atestado médico que comprove situação de gravidez ou estado de puerpério que a impossibilite de realizar os exames de avaliação física, terá suspensa a sua avaliação física na presente subfase.

§ 7º A candidata continuará participando das demais etapas e, caso aprovada em todas elas, será convocada para a realização dos exames de avaliação física após o período máximo de 90 (noventa) dias, a contar da data do parto ou fim do período gestacional ou estado de puerpério, de acordo com a conveniência da administração, sem prejuízo da participação nas demais subfases do concurso público.

§ 8º É de inteira responsabilidade da candidata procurar a Organizadora do Certame, após o período mencionado, para a realização da referida subfase.

§ 9º O atestado médico deverá ser entregue no momento de identificação da candidata para a realização dos exames de aptidão física, não sendo aceita a entrega de atestado médico em outro momento.

§ 10 A candidata que não entregar o atestado médico e, se recusar a realizar os exercícios do Exame de Aptidão Física alegando estado de gravidez, será eliminada do concurso público.

§ 11 A candidata que apresentar o atestado médico que comprove seu estado de gravidez e, ainda assim, desejar realizar os exercícios do Exame de Aptidão Física deverá apresentar atestado em que conste, expressamente, que a candidata está apta a realizar os exercícios físicos.

§ 12 A candidata que deixar de apresentar qualquer dos atestados médicos nos dois momentos, ou que apresentá-los em desconformidade será eliminada do concurso público.

§ 13 Os atestados médicos serão retidos e não serão devolvidos à candidata.

§ 14 Não haverá segunda chamada do Exame de Aptidão Física, sendo automaticamente eliminados do Concurso Público os candidatos convocados que não comparecerem.

§ 15 A preparação e o aquecimento para a realização dos testes são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.

§ 16 O candidato que vier a acidentarse, sofrer de mal súbito ou lesão muscular, em qualquer um dos exercícios da Exame de Aptidão Física, e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminado no Concurso Público.

§ 17 O candidato que se recusar a realizar algum dos exercícios do Exame de Aptidão Física deverá assinar declaração de desistência dos exercícios ainda não realizados e, conseqüentemente, do Exame de Aptidão Física, sendo, portanto, eliminado do concurso.

§ 18 Em caso de recusa, o documento será assinado pelo avaliador, presidente da banca examinadora e duas testemunhas.

§ 19 As baterias do Exame de Aptidão Física serão filmadas e/ou gravadas, respeitados os preceitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei n. 13.709/2018) e da Lei de Acesso à Informação (Lei n. 12.527/2011).

§ 20 O Exame de Aptidão Física será realizado independentemente das condições meteorológicas.

§ 21 O resultado final do Exame de Aptidão Física Inicial será publicado no Diário Oficial do Estado do Amazonas.

§ 22 O candidato considerado INAPTO no Exame de Aptidão Física, que desejar interpor recurso contra o resultado, deverá fazê-lo, obedecendo aos critérios previstos nesta norma.

§ 23 Caberá pedido de revisão contra o resultado preliminar do Exame de Aptidão Física Inicial, no prazo de até 2 (dois) dias úteis, a contar do primeiro dia útil subsequente ao da sua divulgação.

§ 24 O resultado da análise dos pedidos de revisão contra o resultado do Exame de Aptidão Física Inicial, e o resultado final do Exame de Aptidão Física serão publicados no Diário Oficial do Estado do Amazonas.

§ 25 O candidato considerado INAPTO na realização de qualquer um dos testes, será eliminado do Concurso.

§ 26 As demais regulamentações deverão constar do edital do concurso público e de editais específicos, se for o caso.

Art. 16. O **Padrão Básico de Desempenho Físico - PBDF** é o nível de aptidão física mínimo que deverá ser mantido por todos os bombeiros militares no serviço ativo do CBMAM.

§ 1º A primeira avaliação do militar será realizada no período compreendido entre a matrícula e o término do curso de formação.

§ 2º O PBDF servirá como critério para:

I – promoção;

II - seleção para cursos de formação, habilitação e aperfeiçoamento;

III - orientação inicial para o planejamento do TFM;

§ 3º O PBDF é composto pelos seguintes testes:

I - corrida;

II – natação;

III - flexão abdominal;

IV - flexão de braços sobre o solo;

V - flexão de braços em barra fixa.

VI – barra estática

§ 4º O desempenho mínimo e as condições de execução estão descritas no Apêndice II desta norma.

§ 5º A suficiência mínima para aprovação neste perfil será de R (Regular), exceto para os militares em curso de formação cujo índice mínimo deverá ser regulado pela coordenação do respectivo curso de formação.

Art. 17. O **Padrão Avançado de Desempenho Físico – PADF** é o nível de aptidão física mínimo que deverá ser atingido pelos bombeiros militares candidatos a realização de cursos operacionais que exijam maior carga de esforço físico.

§ 1º O desempenho mínimo e as condições de execução estão descritas no apêndice II desta norma.

§ 2º O PADF deverá ser atingido e mantido pelos militares voluntários para realizar cursos ou missões em outros Estados da Federação.

§ 3º A suficiência mínima para aprovação neste perfil será de MB (Muito Bom).

§ 4º O PADF deverá obedecer as particularidades dos editais dos respectivos cursos operacionais oferecidos ou não pelo CBMAM.

Art. 18. O **Padrão Especial de Desempenho Físico – PEDF** é o nível de aptidão física mínimo que deverá ser mantido pelo militar que apresentar restrições temporárias de saúde previamente analisadas e estabelecidas pela Junta Ordinária de Inpeção de Saúde/J.O.I.S./CBMAM.

§ 1º O desempenho mínimo e as condições de execução estão descritas no apêndice III desta norma, como sugestões de testes a serem aplicados para os militares deste padrão.

§ 2º A suficiência mínima para aprovação neste perfil será de Suficiente, o equivalente ao padrão Regular (R) do PBDF.

§ 3º Os militares submetidos ao PEDF realizarão TAF Alternativo a ser configurado por comissão especial designada pelo Comando da Corporação.

§ 4º A comissão de que trata o parágrafo anterior será composta por, no mínimo, um médico, um profissional de fisioterapia e um profissional de educação física.

§ 5º O militar que estiver retornando da situação de “Apto para o Serviço com Restrições” deverá ter, no mínimo, 30 (trinta) dias de preparação para a realização do próximo TAF, que será apreciado de acordo com o PBDF ou PEDF.

CAPÍTULO IV **DA AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL**

Art. 19. A avaliação do desempenho físico individual será realizada por meio do TAF em duas chamadas.

Art. 20. A execução do TAF acontecerá, anualmente, no mês de junho conforme cronograma publicado em Boletim Geral.

Parágrafo Único. O cronograma deverá ser produzido de forma a contemplar o maior número de militares possível atentando para as peculiaridades de cada OBM e para a escala de serviço.

Art. 21. O padrão dos conceitos atingidos pelos militares será a média, das notas alcançadas pelos exercícios no TAF deverão atendendo os seguintes critérios:

I - Conceito Insuficiente ($I < 6,0$);

II - Conceito Regular ($R = 6,0$ a $6,99$) será o padrão mínimo de suficiência para aprovação no PBDF;

III - Conceito Bom ($B = 7,0$ a $7,99$);

IV - Conceito Muito Bom ($MB = 8,0$ a $8,99$) será o padrão mínimo de suficiência para aprovação no PADF;

V - Conceito Ótimo ($O = 9,0$ a $9,99$);

VI - Conceito Excelente ($E = 10,0$).

§ 1º. O padrão dos conceitos atingidos pelos militares nos Padrões Básico e Avançado será a média, desde que o resultado obtido em um dos exercícios seja no mínimo 6,0 para o PBDF e 8,0 para o PADF.

§ 2º. A não obtenção do mínimo exigido para cada teste, pelo respectivo padrão de desempenho físico implicará em insuficiente e consequente reprovação no TAF.

Art. 22. Os critérios da apreciação de suficiência obtidos pelo militar nas provas do TAF no PEDF serão classificados conforme o padrão de desempenho físico individual mínimo exigido, em escala decrescente.

§ 1º A apreciação de suficiência terá as seguintes indicações:

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

- I - Suficiente (S);
- II - Não Suficiente (NS);
- III - Não Realizado (NR).

CAPÍTULO V DAS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

Art. 23. A não realização do TAF, após duas chamadas, com intervalo máximo de 30 dias entre elas, por qualquer motivo, corresponderá à apreciação “Não Realizado (NR)”, sendo o motivo publicado em Boletim Geral, para constar nas alterações do militar.

§ 1º As causas não justificáveis devem ser apuradas pelos comandantes, chefes e diretores e tratadas com o devido rigor.

§ 2º Receberá a apreciação “NR” o militar que não possuir condições físicas de realizar ou não finalizar quaisquer dos Objetivos Individuais de Desempenho do TAF.

§ 3º Os militares que receberem apreciação de suficiência “NR” equivalerá ao conceito insuficiente no TAF.

Art. 24. O militar da ativa à disposição de qualquer órgão externo ao CBMAM, inclusive os lotados em outra unidade da federação, deverá realizar o TAF conforme cronograma publicado em Boletim Geral.

Art. 25. O militar que por ventura for convocado para cumprimento de missão à época do TAF deverá realizar o teste antes do deslocamento conforme cronograma publicado em BG.

Art. 26. A militar grávida deverá comunicar, por escrito e em tempo hábil, a sua situação ao comando de sua OBM, sendo a única responsável pela informação oportuna de sua condição.

§ 1º O Cmt/Ch/Dir da OBM deverá encaminhar a gestante para realizar a inspeção de saúde.

§ 2º A gestante não realizará o TAF, inclusive durante a licença maternidade, e receberá a apreciação de suficiência “NR”, cabendo ao comando da OBM publicar, em Boletim Geral, o motivo.

§ 3º Para o fim de conceituação e valorização do mérito, haverá repetição da pontuação referente à menção correspondente ao último TAF realizado antes da comunicação da gestação.

§ 4º Ao retornar da licença maternidade, a militar deve ser submetida a uma inspeção de saúde e, após ser considerada “Apta para o Serviço”, terá, no mínimo, 60 dias para a realização do TAF.

§ 5º O primeiro TAF após o retorno da licença maternidade deverá ser apreciado de acordo com o PBDF.

CAPÍTULO VI DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

Art. 27. A Validade do conceito adquirido pelo militar no TAF, para fins de Promoção, Cursos entre outros, valerá até a próxima realização de um novo TAF.

Art. 28. As informações relacionadas ao TAF devem ser publicadas em Boletim Geral, incluindo os resultados individuais de padrão dos conceitos e apreciação de suficiência.

Art. 29. Os Comandantes, Chefes e Diretores deverão acompanhar a execução do TAF dos seus respectivos subordinados a finalidade de corrigir eventuais deficiências.

Art. 30. As tabelas dos resultados dos Objetivos Individuais de Desempenho do TAF consideram as categorias etárias, até os 50 anos, em períodos de 5 (cinco) anos, nas quais as características fisiológicas de aptidão cardiorrespiratória, muscular e da motricidade humana revelam-se homogêneas para a população em geral.

Parágrafo Único. Para todos os efeitos dessa norma no desempate prevalecerá o militar mais velho.

Art. 31. O TAF só poderá acontecer com a presença de unidade de resgate, equipe de Atendimento Pré-Hospitalar e Salvamento Aquático, conforme a legislação em vigor.

Art. 32. Os casos omissos serão resolvidos pela 3ª Seção do Estado-Maior Geral.

Art. 33. Esta norma entrará em vigor na data de sua publicação.

Eloborado por:	Validado por:
 CEL QOBM ALEXANDRE GAMA DE FREITAS Chefe do Estado-Maior Geral	 CEL QOBM HELYANTUS FRANK DA SILVA BORGES Subcomandante-Geral
Aprovado por:	
 CEL QOBM ORLEILSO XIMENES MUNIZ Comandante-Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas	

EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) DO PIAF – Primeiro Dia

SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO	SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO
Masculino	Flexão de Braços na Barra Fixa	≥ 5 repetições	Feminino	Flexão de Braços com seis Apoios	≥ 15 repetições
	Abdominal Supra	≥ 35 repetições		Abdominal Supra	≥ 30 repetições
	Corrida (2.400m)	≤ 12 minutos		Corrida (2.000m)	≤ 12 minutos

EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) DO PIAF – Segundo Dia

SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO	SEXO	EXERCÍCIO	FORMATO
Masculino	Natação (25m)	Livre	Feminino	Natação (25m)	Livre

Apêndice I

(Teste de Aptidão Física aplicados no PIAF – Padrão Inicial de Aptidão Física)

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

Cronograma:

Teste 01 - Força de Membros Superiores (FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA), para os candidatos de sexo masculino:

Objetivo	Avaliar a força dos membros superiores
Desempenho mínimo	5 repetições
Condição de Execução	Posição inicial: o candidato, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente). As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. Execução: Condições de execução a) tempo 1: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços, sem o auxílio de qualquer tipo de impulso gerado a partir de balanços (pernas e quadril, por exemplo), até que o queixo ultrapasse completamente a barra, estando a cabeça na posição natural (sem hiperextensão do pescoço); e b) tempo 2: deverá, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelo fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; e b) o ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato, não havendo limite de tempo.
Causa de Eliminação	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido

Teste 1 – Força de Membros Superiores (FLEXÃO DE BRAÇOS COM SEIS APOIOS), para os candidatos de sexo feminino:

Objetivo	Avaliar a força dos membros superiores
Desempenho mínimo	15 repetições
Condição de Execução	Posição inicial: mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros, tronco alinhado com as pernas, joelhos apoiados no solo e pés levemente unidos. Execução: a) tempo 1: a candidata deverá baixar tronco e pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, até que os cotovelos ultrapassem a linha das costas e seu corpo esteja próximo ao solo (cerca de 10 cm); e b) tempo 2: a candidata deverá estender os braços, retornando seu corpo à posição anterior de maneira uniforme. Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; e b) a execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa.
Causa de Eliminação	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido

Teste 2 – Resistencia Abdominal (ABDOMINAL SUPRA), para os candidatos dos sexos masculino e feminino:

Objetivo	Avaliar a força dos grupamentos musculares do abdômen.
Desempenho mínimo	Masculino: 35 repetições. Feminino: 30 repetições
Condição de Execução	Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, cabeça apoiada no solo, antebraços cruzados sobre o tórax com as mãos tocando os ombros, joelhos flexionados a 90°, pés apoiados e fixos no solo com afastamento que não exceda a largura dos ombros. Execução: Condições de execução a) tempo 1: o candidato deverá flexionar o abdômen, elevando o tórax e tocando os cotovelos em qualquer parte da coxa, mantendo as mãos em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, a planta dos pés e o glúteo deverão permanecer totalmente no solo; e b) tempo 2: deverá retornar à posição inicial, até que as escápulas toquem o solo, contando-se assim um movimento (flexão). Observações: a) O abdominal será realizado com o pé apoiado por um fiscal enquanto executado; b) Não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; e c) O tempo máximo permitido para a execução das repetições é de UM minuto.
Causa de Eliminação	Será eliminado estabelecido. o candidato que não atingir o desempenho mínimo.

Teste 3 - Resistência Aeróbica (CORRIDA), para os candidatos de dos sexos masculino (2.400m) e feminino (2.000m)

Objetivo	Avaliar indiretamente a resistência aeróbica.
Desempenho mínimo	Igual ou inferior a 12 minutos.
Condição de Execução	Posição inicial: livre. Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando “Atenção! Vai!” ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá percorrer a distância total de 2.400m para candidatos do sexo Masculino e 2000m para o sexo feminino para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final. Observações: a) só será registrado o tempo do candidato que concluir o percurso total; b) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste; c) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado; d) o candidato poderá caminhar durante o percurso, mas deverá cumprir a prova dentro do tempo estipulado; e e) o candidato não poderá em hipótese alguma, parar subitamente a corrida para descansar.
Causa de Eliminação	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido. Parar subitamente durante a realização da corrida.

Teste 4 – Natação (25m), para os candidatos dos sexos masculino e feminino:

Objetivo	Avaliar a capacidade de locomoção em meio aquático.
Desempenho mínimo	Livre
Condição de Execução	Posição inicial: livre, estando o candidato dentro da piscina, segurando na borda, ou em cima do bloco. Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando “Atenção! Vai!” ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá nadar em estilo livre, à máxima velocidade, a distância total de 25m para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final. Observações: a) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste; b) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado; e c) o traje para este teste será: sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino.
Causa de Eliminação	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido; queimar a largada por duas vezes; pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina; ou segurar nas bordas ou raia.

Apêndice II

Tarefa	Condições
Correr durante 12Min	Corrida em 12 minutos: deverá percorrer em área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “Atenção... Já!”, avisando com apito no 10º minuto e será encerrado por meio de 2 silvos longos de apito no 12º minuto.
TAREFA	CONDIÇÃO
Correr durante 12 min	- Uniforme de execução: 5º A; - Em pista ou circuito de piso regular e plano; - Não se admitem-se eventuais paradas mas pode executar trechos em caminhada. Poderá o militar, utilizar Tênis de corrida apropriado.

(Teste de Aptidão Física aplicado no PBDF – Padrão Básico de Desempenho Físico)**Teste 1 - Resistência Aeróbica (CORRIDA), para os militares do sexo masculino e feminino****Protocolo:***“Vidas alheias e riquezas salvar”.*



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica.

Principais grupos musculares ativados: flexores extensores da coxa, flexores extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Teste 2 - Resistência muscular localizada – Flexão de Braço sobre o solo, para os militares do sexo masculino e feminino

Tarefa	Condições
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	Uniforme de treinamento físico. Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos, distância biacromial. O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto. O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite de tempo.



Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral) e extensores do antebraço.

PROTOCOLO:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo – masculino: o avaliado posicionar-se-á sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando “iniciar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, ato contínuo estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida,

sendo consideradas somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliado.

Teste 3 - Resistência muscular localizada – Flexão abdominal, para os militares do sexo masculino e feminino

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões abdominais (Remador ou Canivete)	Uniforme de realização do exercício: 5º A; Posição inicial Deite-se no chão, com o corpo todo alinhado e as mãos descansando nas laterais. Levante coordenadamente o tronco e as pernas, até ficar numa posição semelhante a de um canivete mesmo. Inspire o ar na subida e solte lentamente na descida. O objetivo é que as mãos ou se elevem até encontrar os pés, com o corpo formando uma posição semelhante à letra V. Os joelhos podem ser dobrados, se você achar que consegue mais facilmente;



pequeno

Teste 4 - Resistência muscular localizada – Flexão de braços sob a barra, para os militares do sexo masculino

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência (barra)	Uniforme de realização do exercício: 5º A; Posição inicial com braços estendidos, com pegada na barra em pronação; O militar deverá realizar flexões de braços sucessivas e serão contadas apenas aquelas que ultrapassem o queixo a barra; O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo-limite. Observação: O militar poderá fazer uso de luvas.



Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal), flexores do antebraço e flexores dos dedos.

Protocolo:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada em altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre os próprios pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar o próprio corpo por meio da flexão dos cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

BARRA ESTÁTICA

Consiste na permanência em pegada de pronação (palmas das mãos voltadas para frente, dorsos das mãos voltados para o rosto), com o braço estendido a linha da barra, pelo maior tempo possível, em isometria, sem o auxílio de qualquer outro meio de sustentação que não sejam as mãos. A posição inicial poderá ser tomada com o auxílio de meio de elevação. As pernas poderão ficar flexionadas ou estendidas. O tempo de permanência será convertido em pontos conforme tabela. Observação: O militar poderá fazer uso de luvas.



AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA)**PBDF (Mínimo 6,0) e PADE (Mínimo 8,0)**

Corrida 12 minutos	FLEXÃO (Apoio)	Abdominal	Barra Dinâmica	Barra Estática	Natação 50 metros	Faixas etárias (em Anos)									
						18- 21	22- 25	26- 39	30- 34	35- 39	40- 44	45- 49	50- 53	54- 57	>58
3.200m	38	48	13	≥ 60"	40"	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.100m	37	47	12	≥ 57"	44"	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.000m	36	46	11	≥ 55"	48"	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10
2.900m	35	45	10	≥ 53"	52"	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10
2.800m	34	44	9	≥ 51"	56"	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10
2.700m	33	43	8	≥ 49"	60"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10
2.600m	32	42	7	≥ 47"	64"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10
2.500m	31	41	6	≥ 45"	68"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10
2.400m	30	40	5	≥ 43"	72"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10
2.300m	29	39	4	≥ 41"	76"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
2.200m	28	38	3	≥ 39"	80"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
2.100m	27	37	2	≥ 37"	84"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
2.000m	26	36	1	≥ 35"	88"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
1.900m	25	35	-	≥ 33"	92"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
1.800m	24	34	-	≥ 31"	96"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
1.700m	23	33	-	≥ 29"	100"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
1.600m	22	32	-	≥ 27"	104"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
1.500m	21	31	-	≥ 25"	108"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
1.400m	20	30	-	≥ 23"	112"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5

AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININO (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA)**PBDF (Mínimo 6,0) e PADE (Mínimo 8,0)**

Corrida 12 minutis	FLEXÃO (Apoio)	Abdominal	Barra Dinâmica	Barra Estática	Natação 50 metros	Faixas etárias (em Anos)									
						18- 21	22- 25	26- 39	30- 34	35- 39	40- 44	45- 49	50- 53	54- 57	>58
2.700m	30	42	-	≥ 50"	54"	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.600m	29	41	-	≥ 47"	58"	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.500m	28	40	-	≥ 45"	62"	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10
2.400m	27	39	-	≥ 43"	66"	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10
2.300m	26	38	-	≥ 41"	70"	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10
2.200m	25	37	-	≥ 39"	74"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10
2.100m	24	36	-	≥ 37"	78"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10
2.000m	23	35	-	≥ 35"	82"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10
1.900m	22	34	-	≥ 33"	86"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10
1.800m	21	33	-	≥ 31"	90"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
1.700m	20	32	-	≥ 29"	94"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
1.600m	19	31	-	≥ 27"	98"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
1.500m	18	30	-	≥ 25"	102"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
1.400m	17	29	-	≥ 23"	106"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
1.300m	16	28	-	≥ 21"	110"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
1.200m	15	27	-	≥ 19"	114"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
1.100m	14	26	-	≥ 17"	122"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
1.000m	13	25	-	≥ 15"	126"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

Nota final do TAF para os militares que realizarem o PBDF/PADF

Idade/ Menção	Média	
	Masculino	Feminino
18 - 40	$\frac{A + BD + BE + C + F + N}{6}$	$\frac{A + BE + C + F + N}{5}$
40 - 45	$\frac{A + BD + BE + C + F + N}{6}$	
46 - 50	$\frac{A + BE + C + F + N}{5}$	
> 50	$\frac{A + BE + C + F + N}{5}$	

Observação: As médias serão computadas desde que a mensão obtida por um dos exercícios seja de no mínimo 6,0 para o PBDF e 8,0 para o PADF.

Legenda:**C = Corrida;****N = Natação;****BD = Barra Dinâmica;****BE = Barra Estática;****A = Abdominal;****F = Flexão.****Apêndice III****(Teste de Aptidão Física aplicado no PEDF – Padrão Especial de Desempenho Físico)****Resistência Aeróbica (Caminhada), para os militares do sexo masculino e feminino**

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 3.000m Masculina	- Uniforme de execução: 5º A; - Em pista ou circuito de piso regular e plano; - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida; - Este exercício será executado por militares que já tenham completado no mínimo 54 anos; - Padrão Mínimo: Suficiência (6,0 ou Regular). O militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos: Faixa etária: 18 – 40 anos: 28'00" 41 – 50 anos: 32'00" 51 – 53 anos: 34'00" 54 – 57 anos : 37'00" 58 acima: 40'00"



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada, resistência aeróbica.

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Protocolo de execução do exercício:

Caminhada – masculino: teste realizado aos militares com idade a partir de 54 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá distância fixa de 3.000 m.

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 2.400 m Feminino	- Uniforme de execução: 5º A; - Em pista ou circuito de piso regular e plano; - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida; - Este exercício será cumprido por militares a partir dos 54 anos de idade; - A militar deverá realizar o exercício em no máximo nos seguintes tempos: - Padrão Mínimo: Suficiência (6,0 ou Regular). O militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos: Faixa etária: 18 – 40 anos: 30'00" 41 – 50 anos: 34'00" 51 – 53 anos: 36'00" 54 – 57 anos : 39'00" 58 acima: 42'00"



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica.

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Protocolo de execução do exercício:

Caminhada – feminino: teste será realizado por militares que possuam idade de 54 anos completos ou mais, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento feminino percorrerá uma distância fixa de 2.400 m.

Teste da Impulsão Horizontal, para os militares do sexo masculino e feminino

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Saltar a maior distância possível	Protocolo (Johnson & Nelson, 1979); Uniforme de execução: 5º A; Em piso regular e plano; Objetivo: medir a potência dos membros inferiores no plano horizontal; Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros superiores; Em plano horizontal saltar com ajuda da flexão das pernas e balanço dos braços.	<u>Masculino</u> Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 2,55m 26-33: 2,45m 34-39: 2,40m 40-45 : 2,30m 46-49 : 2,20m 50-53 : 2,10m 54 ou mais : 2,00m
	Protocolo (Johnson & Nelson, 1979); Uniforme de execução: 5º A; Em piso regular e plano; Objetivo: medir a potência dos membros inferiores no plano horizontal; Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros superiores; Em plano horizontal saltar com ajuda da flexão das pernas e balanço dos braços.	<u>Feminino</u> Faixa etária: distância (metros)- 18-25 : 2,00m 26-33 : 1,90m 34-39 : 1,80m 40-45 : 1,70m 46-49 : 1,60m 50-53 : 1,50m 54 ou mais : 1,40m



Atributos físicos exigidos: Força e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: Quadríceps, flexores do quadril, isquiotibiais, extensores do quadril, tríceps sural, deltoides, glúteos, dorsais e abdômen.

Protocolo de execução do exercício:

Partindo da posição em pé, pés paralelos e em pequeno afastamento lateral, o avaliado deverá, atrás da linha de partida, saltar a maior distância possível à frente, com a ajuda da flexão das pernas e utilizando o balanço dos braços. Resultado: é dado em centímetros, medindo-se a distância entre a linha de partida e a parte do corpo que esteja mais próxima desta linha; na tabela abaixo o resultado é convertido em metros; a trena deverá ser fixada no solo e o testando deverá se posicionar de maneira que a trena fique colocada entre seus pés, facilitando desta forma a visualização do avaliador do local de aterrissagem do testando.

Teste de Natação por 12 minutos (Cooper Aquático), para os militares do sexo masculino e feminino – PEDF

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	Protocolo reconhecido cientificamente para avaliação da capacidade aeróbia. Pode ser utilizada em substituição à prova da corrida de 12 minutos; Uniforme de execução: Sunga (Masculino) e Maiô (Feminino); Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo;	Masculino Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 400m 26-33 : 375m 34-39 : 350m 40-45 : 325m 46-49 : 300m > 50 anos : 250m
	Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros inferiores, ou coluna vertebral e/ou quadril; Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento. Admite-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Feminino Faixa etária: distância (metros) 18 - 25 : 325m 26-33 : 300m 34-39 : 275m 46-49 : 250m > 50 anos: 225m



Atributos físicos exigidos: Resistência aeróbica (endurance) e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: Quadríceps, deltoides, isquiotibiais, peitorais, tríceps sural, manguito rotador, glúteos, bíceps, flexores do quadril e tríceps.

Protocolo de execução do exercício:

O avaliado deverá nadar durante 12 minutos percorrendo a maior distância possível, em piscina de 50m ou de 25m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina. Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar. O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar no seu deslocamento. É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação. É vedado o uso de qualquer acessório que melhore a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, polibóia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá se posicionar dentro da água segurando a borda da piscina. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronômetro. Não será permitida a saída do bloco de partida. No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

Decorridos 12 minutos, o avaliador apitará com um "silvo longo" para encerrar a prova. O avaliado deverá parar de nadar imediatamente após o apito e deverá segurar na raia na posição onde estava no momento do término da prova, para que o avaliador faça o registro da distância nadada. O avaliado deverá aguardar autorização do avaliador para sair da piscina de modo a evitar dúvidas quanto à distância percorrida. Se o avaliado sair da piscina antes do término da prova, sem a autorização do avaliador, ou continuar deslocando-se após o término da prova, o teste será invalidado.

A quantidade de metros nadada corresponderá à pontuação alcançada de acordo com a tabela de distância, sendo considerada para efeito de nota a metragem vencida pelo avaliado. Exemplo: para 440 metros nadados será considerado valor de 425 na tabela. Menção Suficiente.

Teste de Supino Reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva, para os militares do sexo masculino e feminino

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Realizar o maior número de repetições possível.	Uniforme de execução: 5º A; Objetivo: mensurar a resistência de força muscular da musculatura peitoral e de membros superiores; Público: todos os militares com restrições na coluna; Teste no banco de supino reto; Peso total (anilhas + barra): Masculino: 26 Kg Feminino: 16 Kg	Faixa etária: Repetições 18-25 : 29 26-33 : 26 34-39 : 22 40-45 : 16 46-49 : 12 50 acima – 10
		Feminino Faixa etária: Repetições 18-25 : 25 26-33 : 24 34-39 : 21 40-45 : 14 46-49 : 12 50 acima – 10



Atributos físicos exigidos: Força e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior, deltoide anterior e tríceps braquial.

Protocolo de execução do exercício:

O militar ficará em decúbito dorsal no banco com ambos os pés apoiados sobre o banco. Um auxiliar deve passar a barra para o indivíduo e estar disponível durante todo o período do teste para segurá-la quando necessário. O militar começará com o peso na posição baixa (peso apoiado sobre o tórax) e com os cotovelos fletidos. As mãos devem segurar a barra à altura dos ombros, com as palmas para cima.

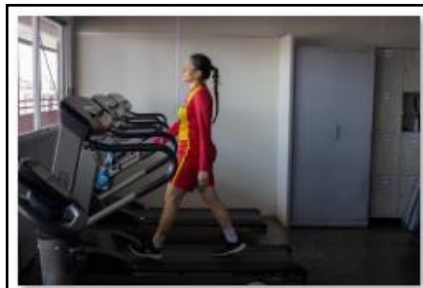
O militar elevará e abaixará o peso com uma cadência de 30 repetições por minuto, ou seja, 1seg para o movimento concêntrico e 1seg para o movimento excêntrico. Cada repetição deve consistir em um movimento pleno a partir dos cotovelos flexionados, com a barra apoiada sobre o tórax até os braços plenamente estendidos. A cadência de 30 repetições por minuto deve ser mantida.

O militar completa o teste para o número máximo de repetições antes de ocorrer fadiga ou ruptura na cadência de levantamento.

Equipamentos necessários: banco de supino, barra com anilhas e frequencímetro.

Caminhada de 1.600 metros na esteira, monitorada e com acompanhamento médico, para os militares do sexo masculino e feminino

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 1.600m	- Uniforme de execução: 5º A; - Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo; - Público: todos os militares com restrições cardíacas ou gestantes; - Em um esteira com o piso na horizontal (sem inclinação).



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Protocolo de execução do exercício:

Será aplicado apenas o teste de caminhada de 1.600m na esteira, sendo obrigatório a presença de um médico, preferencialmente cardiologista. Inicialmente, será aferida pelo médico ou avaliador a pressão arterial do avaliado. Após liberação, o militar iniciará a caminhada, com velocidade constante na esteira. Deverá utilizar um frequencímetro para monitorar o batimento cardíaco e um esfigmomanômetro para monitorar a Pressão Arterial. A cada 5 minutos de execução do teste será aferida a P. A. com o avaliado realizando a caminhada, sem interromper o exercício. O batimento deve permanecer sempre com intensidade leve do exercício, ou seja, até 60% da frequência máxima do batimento por minuto. O cálculo da zona de trabalho será realizado por regra de três, sendo que 100% equivale a $220 - \text{Idade}$ (fórmula de Karvonen). Se o batimento tiver inconstante, o teste deverá ser interrompido imediatamente.

A gestante poderá fazer a caminhada a partir do 3º mês de gravidez.

Para a menção apto (Bom), independente do sexo ou idade, o avaliado deverá realizar o teste em tempo máximo de 20 minutos.

APÊNDICE IV

FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL		
Posto/Graduação:	Nome:	Idade:
RG:	OBM/Setor:	Ano:

(TAF) Objetivos Individuais de Instrução	1º Chamada TAF		2º Chamada TAF	
	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação
Corrida de 12 min				
Flexão de Braços				
Abdominal Supra				
Flexão da Barra Estática				
Flexão da Barra Dinâmica				
Natação				
Avaliação Global do Padrão				

Obs: a publicação em BG deverá conter os resultados obtidos em todos os objetivos Individuais de Instrução, com suas respectivas menções e avaliação global.

A Ficha para o PADF e PEDF poderá ser adaptado a partir do Básico.

APÊNDICE V

EXAMES COMPLEMENTARES PRÉ-TAF

Quem realiza	Tipo de Avaliação	Parâmetros Avaliados	Quando Realizado	Finalidade
Todos os militares	Antropométrica	Massa corporal total; Estatura; Circunferência da cintura, do abdômem e do quadril.	Durante o mês anterior ao TAF	Indicadores de Saúde: - IMC; - Percentual de Gordura Corporal; - RCQ.
	Pressórica	Pressão arterial sistólica e distólica		Diagnósticar Hipertensão Arterial
Todos os militares ≥ 40 anos.	Bioquímica	Glicemia, Hemoglobina Glicada, Triglicerídeos, Colesterol Total e HDL colesterol		Diagnóstico da Síndrome Metabólica
Os militares > de 40 anos farão todos os tipos de avaliação				

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DOS TESTES ESPECÍFICOS**CEMAut - Curso de Mergulho Autônomo:**

Natação (100 e 400 metros): Consiste num deslocamento contínuo, onde o candidato poderá utilizar qualquer estilo de nado para completa o percurso, onde o tempo transcorrido será convertido em pontos de acordo com a tabela específica.

Mergulho em extensão: Consiste no deslocamento subaquático do candidato, sem a utilização de meios auxiliares de deslocamento ou de respiração, onde a distancia máxima alcançada será convertida em pontos de acordo com a tabela específica. **Batidas de pernas:** Consistem no deslocamento contínuo do candidato, utilizando-se de nadadeiras, visor e tubo de respiração, onde o tempo decorrido no percurso de 500 m.

Apnéia estática: Consiste na submersão do candidato, voluntariamente, utilizando-se de cinto lastreado, onde o tempo em apnéia será convertido em ponto de acordo com a tabela específica.

CSAlt - Curso de Salvamento em Altura:

Subida na corda: Consiste em subir na corda, estendida verticalmente, utilizando-se somente dos braços, não podendo usar de nenhum outro meio auxiliar, onde a altura atingida pelo candidato será convertida em pontos de acordo com a tabela específica.

Subida na corda: consiste de subida em um cabo fixado verticalmente, com o estabelecimento de segurança individual, não podendo ser utilizado nenhum outro meio de elevação além dos braços (inclusive não pode saltar para iniciar a provas). Para os bombeiros do sexo feminino será autorizada a utilização também dos membros inferiores como forma de propulsão na corda.

Passagem pelo pórtico: Consiste na passagem pelo pórtico de salvamento, iniciando sua subida pela extremidade lateral oposta a de subida na corda e descida pela lateral onde se localiza a corda. O candidato deverá utilizar-se da maior velocidade possível.

REFERÊNCIAS

DEPARTAMENTO GERAL DO PESSOAL - Portaria nº 324-DGP, de 23 DEZ 2019 - Aprova as Normas para Avaliação do Estado de Saúde do Exército Brasileiro.

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO - Portaria nº 426-EME, de 02 OUT 2017 – Revoga a Diretriz para Avaliação Física do EB (EB20-D-01.039) e determina que o DECEX adote, em sua área de competência, as providências necessárias à realização do Projeto TAF-2018.

EXÉRCITO BRASILEIRO. Portaria nº 129-Cmt Ex, de 11 MAR 10 - Aprova a Diretriz para a Implantação do Programa de Prevenção e Controle da Rabdomiólise Induzida por Esforço Físico e pelo Calor, no âmbito do Exército.

_____. Portaria nº 521-Cmt Ex, de 25 JUN 13 - Cria o Sistema de Capacitação Física do Exército e dá outras providências.

_____. Estado-Maior do Exército. Manual de Campanha EB70-MC-10.375 Treinamento Físico Militar. 5 Ed. 2021.

GUIA DO ALUNO COMAMF 2012 – TAF da marinha do Brasil aos candidatos ao Curso de Comandos Anfíbios.

HTTPS: saudemotriz.com/index.php/sobre.nos/avaliacao.da.aptidao.fisica – Consultada em 20/01/2023.

NORMA ADMINISTRATIVA n.02 Teste de Aptidão Física – TAF do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás.

Norma para Regulamentação de Treinamento Físico Militar e Teste de Aptidão Física para o efetivo do – Copo de Bombeiros Militar do Espírito Santo - CBMES (NR TAF/TFM)

TABELAS PARA A PROVA PRÁTICA DE TFM – Intituto de Ensino da Segurança Pública, Campus de Ensino IV – CBMAM.

PRIMEIRA PARTE – ATOS NORMATIVOS**Teste de Aptidão Física - TAF****NORMA ADMINISTRATIVA n.º 006****Atualizada em 04 de julho de 2023****Dispõe sobre a aplicação do Teste de Aptidão Física aos militares do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas**

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO AMAZONAS, no uso das atribuições legais e regulamentares que lhe são conferidas pelo inciso II, § 2º, artigo 58 da Constituição Estadual combinado com o inciso II, § 1º, artigo 10 da Lei Delegada nº 122 de 15 de outubro de 2019 e com a Portaria nº 001/EMG/CBMAM publicada no Boletim Geral nº 20 de 27 de janeiro de 2023;

CONSIDERANDO o art.11 combinado com o inciso VI do art. 27 da Lei 1.154 de 09 de dezembro de 1975 que dispõe sobre o Estatuto dos Policiais-Militares do Estado do Amazonas e dá outras providências.

CONSIDERANDO o inciso II do art. 14 da Lei 1.116 de 18 de abril de 1974 que dispõe sobre as promoções dos Oficiais da ativa da Polícia Militar do Amazonas, e dá outras providências.

CONSIDERANDO o inciso III do art. 15 da Lei n.º 4.044, de 09 de junho de 2014 que dispõe sobre a reestruturação da Carreira de Praças Militares do Estado do Amazonas, e dá outras providências.

CONSIDERANDO o art. 7º combinado com o inciso II do art. 45 do Decreto nº 3.399 de 31 de março de 1976 que regulamenta a Lei nº 1116 de 18 de abril de 1974 que dispõe sobre as promoções dos Oficiais da ativa da Polícia Militar do Amazonas.

RESOLVE:**Aprovar a alteração na apêndice III da presente Norma Administrativa.**

Art. 18. O Padrão Especial de Desempenho Físico – PEDF é o nível de aptidão física mínimo que deverá ser mantido pelo militar que apresentar restrições temporárias de saúde previamente analisadas e estabelecidas pela Junta Ordinária de Inpeção de Saúde/J.O.I.S./CBMAM.

§ 1º O desempenho mínimo e as condições de execução estão descritas no apêndice III desta norma, como sugestões de testes a serem aplicados para os militares deste padrão.

§ 2º A suficiência mínima para aprovação neste perfil será de Suficiente, o equivalente ao padrão Regular (R) do PBDF.

§ 3º Os militares submetidos ao PEDF realizarão TAF Alternativo a ser configurado por comissão especial designada pelo Comando da Corporação.

§ 4º A comissão de que trata o parágrafo anterior será composta por, no mínimo, um médico, um profissional de fisioterapia e um profissional de educação física.

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhada de 3.000km	- Uniforme de execução: 5º A; - Em pista ou circuito de piso regular e plano; - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida; - Este exercício será executado por militares que já tenham completado no mínimo 54 anos; - Padrão Mínimo: Suficiência (6,0 ou Regular). O militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos:



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada, resistência aeróbica.

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Protocolo de execução do exercício:

Caminhada – masculino: teste realizado aos militares com idade a partir de 54 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá distância fixa de 3.000 m.

Teste de Natação por 12 minutos (Cooper Aquático), para os militares do sexo masculino e feminino – PEDF

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos – Cooper Aquático	Protocolo reconhecido cientificamente para avaliação da capacidade aeróbia. Pode ser utilizada em substituição à prova da corrida de 12 minutos; Uniforme de execução: Sunga (Masculino) e Maiô (Feminino); Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo; Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros inferiores, ou coluna vertebral e/ou quadril; Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento. Admite-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Conforme a Tabela PEDF

“Vidas alheias e riquezas salvar”.



Atributos físicos exigidos: Resistência aeróbica (endurance) e resistência muscular localizada.

Principais grupos musculares ativados: Quadríceps, deltoides, isquiotibiais, peitorais, tríceps sural, manguito rotador, glúteos, bíceps, flexores do quadril e tríceps.

Protocolo de execução do exercício:

O avaliado deverá nadar durante **12 minutos** percorrendo a maior distância possível, em piscina de **50m ou de 25m**, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina. Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar. O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar no seu deslocamento. É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação. É vedado o uso de qualquer acessório que melhore a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá se posicionar dentro da água segurando a borda da piscina. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronômetro. Não será permitida a saída do bloco de partida. No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

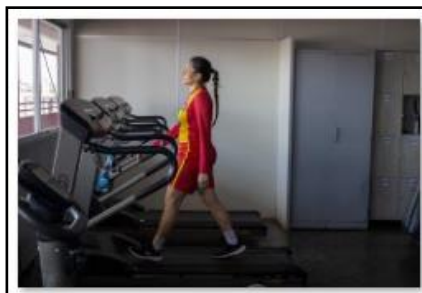
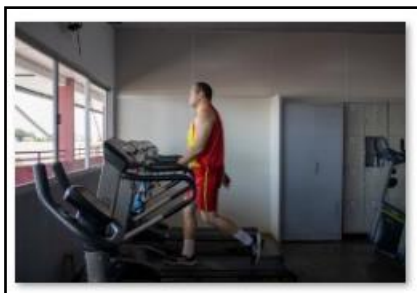
Decorridos 12 minutos, o avaliador apitará com um "silvo longo" para encerrar a prova. O avaliado deverá parar de nadar imediatamente após o apito e deverá segurar na raia na posição onde estava no momento do término da prova, para que o avaliador faça o registro da distância nadada. O avaliado deverá aguardar autorização do avaliador para sair da piscina de modo a evitar dúvidas quanto à distância percorrida. Se o avaliado sair da piscina antes do término da prova, sem a autorização do avaliador, ou continuar deslocando-se após o término da prova, o teste será invalidado.

A quantidade de metros nadada corresponderá à pontuação alcançada de acordo com a tabela de distância, sendo considerada para efeito de nota a metragem vencida pelo avaliado. Exemplo: para 440 metros nadados será considerado valor de 425 na tabela. Menção Suficiente.

Caminhada de 1.600 metros na esteira, monitorada e com acompanhamento médico, para os militares do sexo masculino e feminino

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 1.600m	- Uniforme de execução: 5º A; - Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo; - Público: todos os militares com restrições cardíacas ou gestantes; - Em um esteira com o piso na horizontal (sem inclinação).

“Vidas alheias e riquezas salvar”.



Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

Protocolo de execução do exercício:

Será aplicado apenas o teste de caminhada de 1.600m na esteira, sendo obrigatório a presença de um médico, preferencialmente cardiologista. Inicialmente, será aferida pelo médico ou avaliador a pressão arterial do avaliado. Após liberação, o militar iniciará a caminhada, com velocidade constante na esteira. Deverá utilizar um frequencímetro para monitorar o batimento cardíaco e um esfigmomanômetro para monitorar a Pressão Arterial. A cada 5 minutos de execução do teste será aferida a P. A. com o avaliado realizando a caminhada, sem interromper o exercício. O batimento deve permanecer sempre com intensidade leve do exercício, ou seja, até 60% da frequência máxima do batimento por minuto. O cálculo da zona de trabalho será realizado por regra de três, sendo que 100% equivale a $220 - \text{Idade}$ (fórmula de Karvoner). Se o batimento tiver inconstante, o teste deverá ser interrompido imediatamente.

A gestante poderá fazer a caminhada a partir do 3º mês de gravidez.

Para a menção apto (Bom), independente do sexo ou idade, o avaliado deverá realizar o teste em tempo máximo de 20 minutos.

ABDOMINAL PRANCHA



Deite-se de barriga para baixo;

Apoie os antebraços no chão. Eles devem ficar paralelos e afastados em uma largura igual a entre os ombros;

Mantenha os cotovelos abaixo da linha do ombro; Levante o quadril e deixe o corpo alinhado, mantendo o peso apenas nas pontas dos pés e antebraços;

Mantenha o abdômen sempre contraído;

Permaneça na posição durante o tempo necessário.

O militar avaliado deve assumir uma posição corporal anatômica rígida de forma que apenas os antebraços e dedos dos pés sustentassem o corpo. Esta posição é caracterizada por uma falange extensão, posição neutra do tornozelo, extensão do joelho e quadril e posições neutras da coluna vertebral.

O tempo será iniciado quando o candidato assumir a posição adequada descrita, sendo encerrado quando (1) o participante se cansar ou interromper voluntariamente o teste,

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

(2) o participante falhar em manter a posição adequada, qual seja, não movimentar o quadril 5 cm acima ou abaixo da posição adequada. A opção (2) de término será caracterizada quando o avaliador informar pela 3ª vez ao participante acerca da perda da posição.

Evite erros comuns: - Levantar ou baixar demais o quadril, não deixar o corpo alinhado.

Ao levantar demais o quadril, a ativação do abdômen é menor, fazendo com que o exercício perca sua eficiência. Já se o quadril estiver baixo demais, o peso do corpo é transferido para a região lombar, podendo causar sobrecarga e aumentando o risco de lesões.

- Deixar a cabeça desalinhada É importante manter a cabeça sempre alinhada ao restante do corpo. Não olhe para frente e nem para os lados, pois isso acarreta uma maior sobrecarga à coluna cervical.

- Desalinhar cotovelos e ombros: Para evitar sobrecarga nos ombros, durante a execução, os cotovelos devem ficar sempre alinhados com os ombros.

SUPINO RETO 40%



Para realizar o supino, você trabalha contra a ação da gravidade.

A carga (considerando o peso da barra) a ser levantada deverá representar 40% do peso corporal do militar avaliado.

Deitado no banco reto, segure a barra com a palma das mãos voltadas para a frente.

Deixe os braços afastados em uma distância pouco maior do que a entre os ombros.

Os pés devem ficar apoiados no chão (ou no banco) durante toda a execução do movimento. Não tire as costas do banco ao fazer o exercício.

Desça lentamente a barra em direção ao peitoral até os cotovelos formarem pelo menos um ângulo de 90°.

Empurre a barra diretamente para cima até que os cotovelos quase fiquem estendidos.

O total de repetições será convertido em pontos de acordo com a tabela.

Para o cálculo da carga: após a verificação do percentual a ser utilizado descontando o peso da barra, caso não de número par exato, deverá arredondar para um valor par imediatamente inferior.

Erros comuns:

- Não descer a barra na linha média do tórax. Geralmente ocasionado pela inexperiência na execução do movimento ou pela falta de controle na ativação de músculos que estabilizam o movimento (deltoides), esse erro pode acarretar uma exposição maior a lesões na capsula articular do ombro.

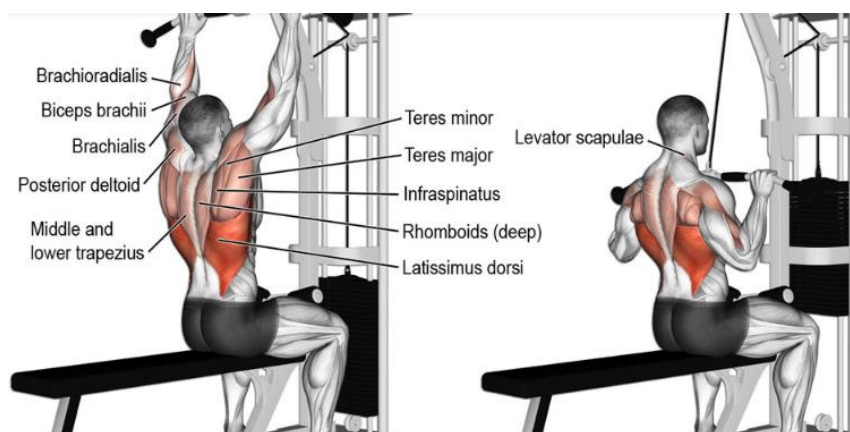
- Estender os cotovelos ao erguer a barra. A extensão exagerada dos braços aumenta a sobrecarga na articulação do cotovelo, podendo causar lesões. Além disso, o exercício fica menos eficiente, já que no momento de extensão o músculo do peitoral perde tensão.

- Segurar a barra com as mãos próximas ou afastadas demais. Ao fazer isso você muda o foco do exercício, pois acaba exigindo menos do peitoral e recrutando mais outros músculos. Com as mãos próximas, por exemplo, há um aumento no trabalho dos tríceps e o peito é menos recrutado. Já uma pegada muito maior que a largura entre os ombros gera grande sobrecarga nos deltoides o que pode gerar dores e até lesões.

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

- Fazer movimentos elásticos. Descer a barra sem controle da velocidade faz com que a energia elástica dos músculos deixe a próxima repetição mais fácil. Essa falsa sensação de força pode fazer você elevar a carga sem que os músculos estejam preparados, o que pode acarretar em lesões. O ideal é realizar uma pequena pausa entre o final da fase excêntrica (descida) e início da fase concêntrica (subida), chamada de ponto zero.

PUXADOR FRONTAL



Posição Inicial

Sente-se na máquina, traga o apoio para baixo em suas coxas para que você esteja seguro e bem apoiado e segure a barra com um aperto pronado (overhand), com as mãos um pouco mais largas do que a largura dos ombros (aderência média). Seus braços e ombros devem estar totalmente esticados para cima.

Execução

Mantendo a cabeça para trás e o peito para fora, expire enquanto você puxa lentamente a barra até a parte superior do seu peito, mantenha uma contagem de dois e aperte suas omoplatas juntos, Inspire enquanto devolve lentamente a barra à posição inicial, com os braços e os ombros totalmente esticados e Repetir no caso da barra dinâmica ou manter abaixo do queixo em caso da barra estática.

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA)

PEDF (Mínimo 6,0) em cada exercício.

Caminhada em 3.000 M	Supino 40% do peso do militar	Prancha sobre o solo	Puxador Fronta (Dinâmico) 40% do peso do militar	Puxador Frontal Estática 40% do peso do militar	Flutuação (Vertical)	Natação (12 minutos) – distância em Metros.	Faixas etárias (em Anos)									
							18-21	22-25	26-39	30-34	35-39	40-44	45-49	50-53	54-57	>58
26'00"	40	2'00"	13	≥ 60"	3'20"	700	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
26'30"	38	1'55"	12	≥ 57"	3'10"	675	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
27'00"	36	1'50"	11	≥ 55"	3'00"	650	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10
27'30"	34	1'45"	10	≥ 53"	2'50"	625	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10
28'00"	32	1'40"	9	≥ 51"	2'40"	600	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10
28'30"	30	1'35"	8	≥ 49"	2'30"	575	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10
29'00"	28	1'30"	7	≥ 47"	2'20"	550	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10
29'30"	26	1'25"	6	≥ 45"	2'10"	525	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10
30'00"	24	1'20"	5	≥ 43"	2'00"	500	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10
31'30"	22	1'15"	4	≥ 41"	1'10"	475	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
32'00"	20	1'10"	3	≥ 39"	1'00"	450	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
32'30"	18	1'05"	2	≥ 37"	50"	425	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
33'00"	16	1'00"	1	≥ 35"	40"	400	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
33'30"	14	55"	-	≥ 33"	30"	375	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
34'00"	12	50"	-	≥ 31"	20"	350	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
34'30"	10	45"	-	≥ 29"	10"	325	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
35'00"	08	40"	-	≥ 27"		300	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
35'30"	06	35"	-	≥ 25"		275	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
36'00"	04	30"	-	≥ 23"		250	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5

“Vidas alheias e riquezas salvar”.

AValiação Física Feminino (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA)**PEDE (Mínimo 6,0) em cada exercício.**

Caminhada em 3.000 M	Caminhada em 12 minutos	Supino 40% do peso do militar	Prancha sobre o solo	Puxador Frontal Estática 40% do peso do militar	Flutuação (Vertical)	Natação (12 minutos) – distância em	Faixas etárias (em Anos)									
							18- 21	22- 25	26- 39	30- 34	35- 39	40- 44	45- 49	50- 53	54- 57	>58
28'00	1.350m	30	2'00"	≥ 60"	3'00"	600	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
28'30"	1.300m	29	1'55"	≥ 57"	2'50"	575	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
29'00"	1.250m	28	1'50"	≥ 55"	2'40"	550	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10
29'30"	1.200m	27	1'45"	≥ 53"	2'30"	525	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10	10
30'00"	1.150m	26	1'40"	≥ 51"	2'20"	500	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10	10
30'30"	1.100m	25	1'35"	≥ 49"	2'10"	475	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10	10
31'00"	1.050m	24	1'30"	≥ 47"	2'00"	450	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10	10
31'30"	1.000m	23	1'25"	≥ 45"	1'50"	425	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10	10
32'00"	950m	22	1'20"	≥ 43"	1'40"	400	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10
32'30"	900m	21	1'15"	≥ 41"	1'30"	375	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10
33'00"	850m	20	1'10"	≥ 39"	1'20"	350	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
33'30"	800m	19	1'05"	≥ 37"	1'10"	325	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
34'00"	750m	18	1'00"	≥ 35"	1'00"	300	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
34'30"	700m	17	55"	≥ 33"	50"	275	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
35'00"	650m	16	50"	≥ 31"	40"	250	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
35'30"	600m	15	45"	≥ 29"	30"	225	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
36'00"	550m	14	40"	≥ 27"	20"	200	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
36'30"	500m	13	35"	≥ 25"	10"	175	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
37'00"	450m	12	30"	≥ 23"	10"	150	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5

CORONEL QOBM ORLEILSO XIMENES MUNIZ

Comandante-Geral do CBMAM

(MEMO N° 072/2023-EMG CBMAM/CBMAM).

“Vidas alheias e riquezas salvar”.