

**PORTARIA QUE ESTABELECE AS DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO E
AVALIAÇÃO FÍSICO MILITAR**

Portaria nº 17, de 4 de fevereiro de 2011.

Estabelece as Diretrizes para o Treinamento e Avaliação Físico-Militar, no âmbito do CBMDF e dá outras providências.

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 7º do Decreto Federal nº 7.163, de 29 abr. 2010, que regulamenta o art. 10-B, inciso I, da Lei nº 8.255, de 20 nov. 1991, que trata da organização básica do CBMDF, resolve:

Art. 1º Aprovar as Diretrizes para o Treinamento Físico Militar (TFM) e os Protocolos de Avaliação Física, na forma dos anexos 1 e 2 à presente Portaria, bem como as tabelas referentes aos índices a serem exigidos para o TAF de 2011 e 2012.

Art. 2º A Educação Física no CBMDF será aplicada tendo como objetivos a saúde, a qualidade de vida, a manutenção e o aprimoramento das capacidades físicas necessárias ao exercício das atividades operacionais do bombeiro militar.

Art. 3º. Para a aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) será nomeada a Comissão de Aplicação de Teste de Aptidão Física (CATAF), que será presidida pelo Comandante do Centro de Capacitação Física e ficará subordinada diretamente ao Comandante-Geral.

Art. 4º O TFM será orientado anualmente pelo Centro de Capacitação Física por meio de Circular do Comandante-Geral às Unidades e/ou de publicação em Boletim Geral, devendo-se observar os seguintes aspectos:

I - A aplicação do TFM será efetuada por militares capacitados, sob a orientação do Centro de Capacitação Física;

II - O TFM será, preferencialmente, realizado na OBM de lotação do militar;

III - Para a prática do treinamento físico, poderão ser disponibilizadas academias de musculação, dispostas primeiramente em OBMs, cuja localização contemple o maior número de militares;

Parágrafo único. O disposto neste artigo não exime o militar da responsabilidade da manutenção de sua capacidade física.

Art. 5º O TAF é o meio de avaliação do desempenho físico individual do militar, servindo de base para a verificação do resultado do treinamento e da manutenção física dos militares e para estudos do desempenho físico geral da Corporação.

§ 1º O TAF será aplicado anualmente, em 1ª Chamada, para todos os militares e, em 2ª Chamada, àqueles impossibilitados de realizar a 1ª Chamada do TAF por afastamentos regulamentares do serviço ou da sede, devidamente justificados.

~~§ 2º O TAF terá a validade de um ano, contado do dia 1º de julho do ano a que se refere, ao dia 30 de junho do ano seguinte, independente de ser realizado em 2ª Chamada, sendo vedado o uso ou disponibilização do resultado antes de homologado pelo Comandante-Geral.~~

§2º O TAF terá a validade de um ano, contado a partir da publicação do resultado, independente de ser realizado em 2ª Chamada, sendo vedado o uso ou disponibilização

do resultado antes de homologado pelo Comandante-Geral. **(NR pela Portaria nº 28, de 9 de setembro de 2021)**

§ 3º Caso o militar se encontre impossibilitado de realizar o TAF anual em 1ª e 2ª Chamadas por um dos afastamentos regulamentares do serviço ou da sede, devidamente justificado, será considerado e repetido o resultado do TAF realizado no ano imediatamente anterior.

~~§ 4º A validade do TAF não será superior a dois anos contados na forma do § 2º deste artigo, a partir do dia 1º de julho do ano a que se refere.~~

§ 4º A validade do TAF não será superior a dois anos contados na forma do § 2º deste artigo. **(NR pela Portaria nº 28, de 9 de setembro de 2021)**

§ 5º Os militares que estiverem cursando no período de aplicação do teste, realizarão o TAF em dia específico, agendado conforme o cronograma de programação do TAF publicado pelo Centro de Capacitação Física.

§ 6º Os resultados dos TAF's curriculares de cada curso não serão homologados para os fins do TAF da Corporação.

Art. 6º Os militares que reprovarem ou que não puderem realizar o TAF por problemas de saúde serão encaminhados para avaliação médica na Policlínica, sendo considerados justificados e poderão participar do programa de reabilitação.

Parágrafo único. Os militares participantes do Programa de Reabilitação, após três meses e possuindo frequência superior a 75%, realizarão um pré-taf, conforme as tabelas de exercícios aplicadas à Corporação e, se aprovados com aproveitamento mínimo de 70%, poderão ter o resultado validado.

Art. 7º Os testes físicos aplicados ao TAF poderão sofrer acréscimo de novos exercícios físicos e/ou substituição de exercícios, bem como poderão ser alterados os valores, no sentido de crescer ou decrescer os índices ou repetições das tabelas já existentes em até 20% em relação aos aplicados no último TAF, conforme proposta do Centro de Capacitação Física.

§ 1º Qualquer alteração dos critérios de avaliação física deverá ser publicada em Boletim Geral até o dia 10 de março do ano de aplicação do teste para que sejam efetivos no mesmo ano.

§ 2º Quando a publicação se der em data posterior à mencionada no parágrafo anterior, os novos critérios somente terão validade no ano subsequente ao da publicação.

~~Art. 8º A partir do ano de 2012, O Comandante-Geral, assessorado pelo Centro de Capacitação Física, avaliará a integralização progressiva da aplicação da barra, respeitando-se o desgaste fisiológico natural sofrido pelos militares dentro das diversas faixas etárias. **(REVOGADO PELA PORTARIA Nº 02, DE 11 DE JANEIRO DE 2012)**~~

Art. 9º Os militares considerados de alto desempenho poderão, por iniciativa do Centro de Capacitação Física e com a devida aprovação do Comandante Geral, participar de eventos desportivos externos, desde que sejam federados nas diversas modalidades esportivas, salvo em modalidades de provas profissionais Bombeiro Militar, desde que representem o CBMDF e o Distrito Federal.

Art. 10. Os casos não contemplados na presente Portaria serão solucionados pelo Comandante Geral.

Art. 11. Revogam-se as disposições em contrário, em especial a Portaria nº 9, de 29 de abril de 2008 e as Normas de Procedimentos e Condutas da CECEF e da CATAF, publicadas na Portaria nº 12, de 04 de maio de 2007, respectivamente, como anexos 2 e 3 ao BG 085, de 7 de maio de 2007.

Art. 12. Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.

MÁRCIO DE SOUZA MATOS – Cel QOBM/Comb.
Comandante-Geral do CBMDF



DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

1. FINALIDADE

O Treinamento Físico Militar (TFM) no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) será orientado com base em um padrão de desempenho físico individual que vise o aprimoramento das capacidades físicas necessárias ao desempenho das atividades profissionais, bem como a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos bombeiros militares da Corporação.

2. TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

2.1 Metodologia da instrução individual

O TFM, como qualquer outra atividade de instrução, será planejado e aplicado, buscando um desempenho individual previamente estabelecido.

O desempenho físico individual é preestabelecido em um ou mais objetivos individuais de instrução, podendo ser alcançados no começo e fim do processo de instrução. Começo, porque constitui orientação para a programação e execução de um módulo didático de treinamento físico (objetivos intermediários, sessões de instrução, carga horária); fim, porque se constitui em teste de verificação por meio do qual é feita a avaliação do desempenho individual alcançado, mediante aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF).

O planejamento, a aplicação e a avaliação do Treinamento Físico Militar serão desenvolvidos a partir dos padrões de desempenho físico individual, a serem anualmente fixados por meio de publicações do Centro de Capacitação Física (CCF).

2.2. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os padrões de desempenho físico serão estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Corporação e deverão considerar dois aspectos:

- Situação funcional do militar;
- Faixa etária do militar (Individualidade biológica);

2.2.1 Situação funcional do militar

Considerando este aspecto, os padrões de desempenho físico individual serão definidos para três situações gerais na Corporação:

- Condicionamento físico inicial – aos indivíduos que desejam ingressar na Corporação. Através de editais específicos à fileira, esse padrão será exigido para que o candidato já tenha um condicionamento físico mínimo para desempenhar com eficiência o serviço operacional, em caso de aprovação no Concurso.

- Condicionamento físico básico – exigido aos militares ativos da escala operacional e expediente. Será avaliado anualmente através do TAF/CBMDF, onde o resultado alcançado será arquivado no histórico de cada militar no CCF e será pré-requisito para

promoções, admissões em cursos internos e externos e concorrer à escala de serviço gratificado da Corporação.

- Condicionamento físico especial – exigido aos militares que estiverem em cursos da Corporação, conforme sua especificidade. Os testes físicos e índices, aplicados durante e no final do curso, não serão homologados para efeito de condicionamento físico básico.

2.2.2 Faixa etária do militar (individualidade biológica)

Além de considerar a situação funcional do militar, os objetivos individuais de instrução serão estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, definidas por pesquisa científicas concluídas, apresentando padrões mínimos progressivamente decrescentes, levando em conta que:

- Com a idade, há uma perda progressiva de condição orgânica que refletirá numa perda conseqüente de desempenho físico;
- Os militares de idade mais avançada normalmente são aqueles que têm postos e graduações mais elevados e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do militar de postos e graduações inferiores.

Porém, mesmo com o decrescimento no rendimento das diversas capacidades físicas, comum a todos os indivíduos, a situação de bombeiro militar exige a manutenção de uma condição física mínima para o desempenho das atividades bombeiro militar, durante todo o período de serviço ativo na Corporação.

2.3. OBJETIVOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O TFM estará dimensionado para atender às seguintes necessidades:

- **Promover** a saúde e o bem-estar físico individual, condições essenciais para o desenvolvimento de funções operacionais e administrativas – A comunidade associa a imagem do bombeiro como exemplo de condicionamento físico e saúde, pois só assim desempenhará com sucesso suas missões, no qual o condicionamento físico é fundamental. A condição de saúde virá naturalmente com a inserção da atividade física como hábito de vida aos militares. Mudanças fisiológicas como diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial, diminuição de estresse, diminuição de gordura e maior auto-estima são conseqüências da atividade física regular.

- **Desenvolver** o condicionamento físico mínimo individual - será alcançado por meio de um programa de treinamento convenientemente dimensionado e aplicado em um período determinado, prescrito por profissionais da área de Educação Física, tanto lotados no CCF, quanto monitores deslocados nas diversas Unidades.

- **Manter** o condicionamento físico individual obtido – o condicionamento físico ideal para ser adquirido exige muito esforço, suor, treinamento e tempo, porém para ser perdido, basta não realizar atividades regulares e em curto espaço de tempo o indivíduo volta à escala zero e muitas vezes até negativa, com ganho de peso e doenças pertinentes, como hipertensão, dores e lesões articulares, diabetes e outras;

- **Reabilitar** o militar para atingir o condicionamento físico individual eventualmente perdido - Todos os militares são seres humanos comuns e estão sujeitos a doenças, ocasionados muitas vezes pelo sedentarismo, estresse operacional, acidente em serviço ou por problemas familiares e financeiros. A reabilitação é direcionada por meio de um programa de treinamento periodizado em longo prazo, acompanhado por um profissional habilitado, disponível a qualquer militar da Corporação no Centro de Capacitação Física.

O programa será aplicado aos militares inaptos no TAF ou com sobrepeso (ou obesos), de segunda a sexta-feira, de 08h00 as 12h00, tendo como objetivo principal o ganho de saúde e o desenvolvimento das principais capacidades físicas pertinentes a profissão: força, potência, flexibilidade e resistência. Os ganhos serão lentos, porém significativos e tratará de volta a saúde e bem-estar aos militares.

As atividades de reabilitação serão orientadas e acompanhadas por educadores físicos e cada militar deve ser submetido a cinco sessões semanais de treinamento.

2.4. PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

2.4.1 Missão

Planejar e executar um treinamento físico que proporcione melhora do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida ao bombeiro militar.

2.4.2 Objetivos

I – Conscientizar o bombeiro militar da importância da atividade física orientada associada alimentação balanceada para a obtenção e manutenção de saúde;

II – Tornar o treinamento físico um programa eficiente nas Unidades do CBMDF;

III – Acompanhar o programa por meio de relatórios para realimentação do sistema.

2.4.3 Seção de Treinamento Físico

A Seção de Treinamento Físico será responsável por promover o Treinamento Físico Militar (TFM) nos quartéis e academias, com a utilização de militares especializados (Monitores ou Instrutores de Educação Física), que serão formados no CCF, após a implantação e funcionamento da estrutura física do Centro.

O Treinamento Físico Militar será realizado em todos os dias úteis, das 08h00 as 10h00, pela ala que entra serviço e pelos militares do expediente administrativo, de acordo com a conveniência administrativa da Corporação.

Atribuições:

- Realizar o planejamento do treinamento atentando para o estabelecido nesta Diretriz e em outros normativos elaborados pelo Centro;
- Elaborar o treinamento físico dentro de uma periodização proposta pelo CCF;
- Providenciar o material necessário para as instruções (equipamento, transporte e local, se necessário);
- Transmitir e explicar à tropa os artigos que serão confeccionados pelo CCF, promovendo, assim, uma conscientização por longo prazo;
- Realizar avaliações trimestrais, nas unidades, apenas para a verificação da progressão do condicionamento físico dos militares;

2.4.4 Atualização dos Monitores de Educação Física

Será realizada por meio de um programa, ou curso, para os militares que ficarão responsáveis pelo treinamento em cada OBM, conforme planejamento do CCF, sendo Monitores ou Instrutores de Educação Física.

3. CONCLUSÃO

As diretrizes do TFM propõem que a Corporação ofereça ao bombeiro militar meios para a manutenção da saúde e do preparo físico. Como consequência o bombeiro militar terá longevidade na Instituição, diminuirá o período de inoperância ao serviço operacional,

com mais saúde e pré-disposição para realizar suas tarefas com eficiência e dinamismo. Por sua vez, a comunidade do Distrito Federal terá uma melhor qualidade no atendimento.

Investir na saúde e no bem estar dos bombeiros militares significa investir no maior patrimônio que o CBMDF possui. A experiência acumulada nos últimos anos, através da aplicação de testes físicos e a análise de dados demonstrou melhora significativa de desempenho. Logo, difundir o treinamento orientado e monitorado em todas as Unidades Operacionais mostra a preocupação do Comando em propiciar alternativas para que o efetivo tenha um excelente condicionamento físico, saúde e veja o quartel como sua segunda casa, local de conforto, segurança e amigos, desenvolvendo um sentimento de valorização e cooperação entre superiores, pares e subordinados.



DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA MILITAR

1. FINALIDADE

~~A verificação do desempenho físico será realizada com as seguintes finalidades:~~

- ~~▪ Constatar, periodicamente, se o condicionamento físico, conforme a situação funcional do militar vem sendo ***mantido*** por meio do Treinamento Físico Militar (TFM);~~
- ~~▪ Constatar se o condicionamento físico foi ***atingido*** ao final do TFM, mediante aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF);~~
- ~~▪ Permitir as ***conceituações (atribuição de médias)*** do desempenho físico individual para os fins que a autoridade militar houver por bem estipular como uso administrativo do desempenho físico.~~

~~É fundamental entender que a verificação não é um fim em si mesmo, mas o instrumento de acompanhamento do TFM, de apreciação da suficiência do desempenho físico individual, de incentivo à saúde e manutenção da qualidade de vida.~~

1.1 Condições de Execução

~~a) A verificação das capacidades físicas empregadas e necessárias à profissão, como força, resistência, flexibilidade e potência (velocidade + força) que caracteriza, o desempenho físico individual avaliado por meio do TAF, realizado em único dia.~~

~~b) O TAF será realizado no mínimo uma vez por ano pelos segmentos masculino e feminino, conforme programação da Corporação.~~

1.2 Apreciação de Suficiência

~~Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos em função de sua situação funcional, dentro da faixa etária, advindo dessa comparação a indicação de:~~

- ~~♦ SUFICIENTE (S) – (APTO)~~
- ~~♦ INSUFICIENTE (I) – (INAPTO)~~

~~O condicionamento físico considerado aceitável para os que tenham completado 50 anos orientarão o seu treinamento físico militar, entretanto, a avaliação do seu desempenho físico se resumirá, em um primeiro momento, através do exercício de MARCHA.~~

~~Os que possuam 50 anos ou mais, depois de implantado o treinamento físico em todas as Unidades da Corporação e fornecidas as condições para que seja alcançado e/ou mantido o condicionamento físico adequado, poderão ser submetidos a outras provas ou exercícios, sempre respeitando o desgaste físico e orgânico natural.~~

~~**1.3 Conceituação do Desempenho Físico Individual**~~

~~A conceituação será expressa da seguinte forma:~~

~~a) Pontuação:~~

~~Será o resultado final da aplicação da fórmula de Cálculo dos índices do TAF. O valor final 70 (setenta) pontos, ou seja, 70% do valor máximo alcançável em 100 (cem) pontos será o mínimo exigido para ser considerado Apto.~~

~~b) Condição Final:~~

~~Apto: valor igual ou superior a 70 pontos~~

~~**1.3.1 Cálculo dos índices do TAF**~~

~~Os valores dos índices para cada teste serão obtidos das repetições ou distância percorrida, conforme os protocolos e as tabelas anexas, **onde cada repetição possui um valor numérico**.~~

~~O oficial responsável pela aplicação do TAF autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um teste ou exercício, a repeti-lo somente uma vez, no momento das provas, visando melhorar o resultado obtido.~~

~~Em cada exercício físico, o bombeiro avaliado deverá obter no mínimo menção regular (5,0) para efeito de soma na média, porém no final dos testes deverá obter média 7,0, para obter o conceito "apto".~~

~~O resultado final do TAF do militar será o resultado do cálculo da média ponderada, de acordo com a seguinte fórmula matemática, aplicada aos índices alcançados pelo militar conforme a TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF. A Tabela será estabelecida anualmente pela CATAF.~~

~~- Até 33 anos, onze meses e vinte e nove dias :~~

$$\text{Média Final (MF)} = \frac{P}{7} = \frac{\{(2 \times BF) + (1 \times AB) + (1 \times FB) + (3 \times Co)\}}{7}$$

~~De 34 anos até 49 anos, onze meses e vinte e nove dias:~~

$$\text{Média Final (MF)} = \overline{P} = \frac{\{(1 \times AB) + (1 \times FB) + (3 \times Co)\}}{5}$$

~~Acima de 50 anos: Resultado da Marcha~~

Legenda

MF— Média Final

~~$\overline{P}$~~ — Média Aritmética Ponderada

BF— Resultado da flexão de braços na barra fixa

AB— Resultado da flexão abdominal

FB— Resultado da flexão de braços (membros superiores) sobre o solo

Co— Resultado da Corrida de 12 minutos

~~2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS~~

~~2.1 Seleção de Candidatos às fileiras do CBMDF~~

~~Para seleção de candidatos nas fileiras do CBMDF, praças e oficiais, será estabelecido pela Diretoria de Pessoal do CBMDF, com orientação do Centro de Capacitação Física (CCF), o **padrão de condicionamento físico inicial**, com vistas a atender as respectivas necessidades da seleção, onde as regras serão estabelecidas nos editais dos respectivos concursos públicos.~~

~~2.2 Seleção de cursos internos e externos do CBMDF~~

~~Para a seleção de cursos internos e externos do CBMDF de responsabilidade da Diretoria de Ensino, será considerado como pré-requisito para a inscrição a suficiência física “apto” no último TAF realizado pela Corporação.~~

~~Os militares que se encontrem cursando, mesmo nos cursos de ingresso da Corporação, no período de avaliação do TAF, deverão ser avaliados dentro dos padrões e tabelas vigentes pela CATAF e ter as suas notas publicadas com as dos demais militares da Corporação pelo Centro de Capacitação Física para todos os fins a que a Legislação em vigor assim o exija.~~

~~Considerando também as exigências quanto as capacidades físicas estabelecidas na Diretriz de Treinamento Físico, a Diretoria de Ensino definirá o **padrão de condicionamento físico especial** a ser exigido dos candidatos aos diversos cursos da~~

~~Corporação, tendo em vista verificar capacidades físicas e habilidades específicas ao curso.~~

~~2.3 Situações Especiais~~

~~a) Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF nas épocas programadas, serão registrados em suas alterações os motivos desta ausência. O TAF deverá ser realizado, neste caso, em uma segunda chamada.~~

~~b) O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, deve continuar realizando o Treinamento Físico Militar e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF do CBMDF, aplicado pelo Centro de Capacitação Física nas datas publicadas para a Corporação.~~

~~c) Aos militares em missão fora do Distrito Federal é facultativa a realização do TAF.~~

~~d) A militar gestante, mediante parecer médico, poderá ser dispensada da realização do TAF.~~

~~2.4 Militares com restrição médica~~

~~A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.~~

~~Os militares que possuem alguma dispensa médica de atividade física, só poderão realizar o TAF quando obtiver a liberação da Junta Médica da Policlínica do CBMDF para todos os testes físicos compatíveis com sua idade.~~

~~3. DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA~~

~~A CATAF será constituída periodicamente pelo Comandante Geral do CBMDF com a finalidade de avaliar o condicionamento físico de todos os militares da ativa da Corporação e será composta por subcomissões com atribuições específicas:~~

~~a) **Subcomissão de Aplicação do TAF** destina-se à aplicação dos testes físicos previstos nas normas em vigor.~~

~~b) **Subcomissão de Apoio** destina-se a:~~

- ~~– Organização e Montagem do circuito de aplicação;~~
- ~~– Definição de material a ser utilizado e pessoal;~~
- ~~– Logística.~~

~~c) **Subcomissão de Serviço Médico** destina-se a:~~

~~–Verificar as condições básicas de saúde dos militares antes da execução dos exercícios do TAF;~~
~~–Prestar assistência aos militares durante a aplicação do TAF;~~
~~–Providenciar e orientar equipe de UTE;~~
~~–Encaminhar para a Policlínica os militares que tiverem com alterações na Pressão Arterial (PA) ou outras julgadas incompatíveis com a realização do TAF.~~

d) *Subcomissão de Processamento de Dados* destina-se a:

~~–Desenvolvimento do sistema;~~
~~–Desenvolvimento da rede;~~
~~–Confecção de documentos;~~
~~–Confecção da Base de Dados;~~
~~–Organização das fichas;~~
~~–Estatísticas;~~
~~–Relatórios.~~

e) *Subcomissão de Avaliação e Reabilitação Física* destina-se a:

~~–Identificar os militares inaptos no TAF;~~
~~–Identificar os militares com alterações de PA;~~
~~–Encaminhar os militares à clínica médica;~~
~~–Coleta dos dados Antropométricos;~~
~~–Identificar os militares com grau de obesidade I, II e III;~~
~~–Avaliação dos dados obtidos e desenvolvimento de programa de reabilitação/ condicionamento para os militares inaptos, obesos e hipertensos do TAF;~~
~~–Relatórios.~~

~~4. PROTOCOLOS E TABELAS DE CADA EXERCÍCIO DO TAF~~

~~Considerando os estudos realizados pela Comissão de Estudos e Capacitação em Educação Física, decorrentes dos Testes de Aptidão Física aplicados desde 2006 bem como as informações históricas do treinamento físico militar e sua avaliação;~~

~~Considerando a necessidade de estimular o desenvolvimento e a manutenção do condicionamento físico do bombeiro militar para o desempenho das missões da Corporação;~~

~~Considerando pesquisas científicas desenvolvidas nos diversos cursos da Corporação;~~

~~Considerando a necessidade de cada militar obter o mínimo de 70% de aproveitamento na avaliação física;~~

~~Seguem anexas as novas tabelas para conhecimento e treinamento dos militares:~~

~~*TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF para o ano 2011 como anexo 3.~~

~~*TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF para o ano 2012 como anexo 4.~~



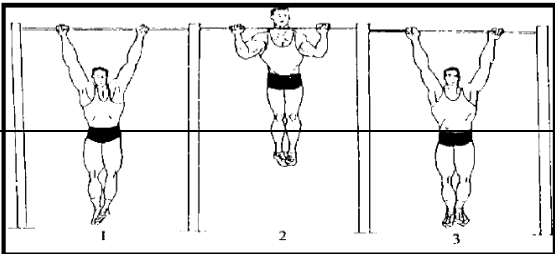
GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA – CCF



TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF PARA O ANO 2011

1 – Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – Masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação. • O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo. • O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite. • Este objetivo individual de instrução não é cumprido por maiores de 34 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa etária 17-25 — 6 26-33 — 5
Atributos físicos exigidos: • Força • Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados: • Flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal) • Flexores do antebraço. • Flexores dos dedos		

b) Protocolo de execução do exercício

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus 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 seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. 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.

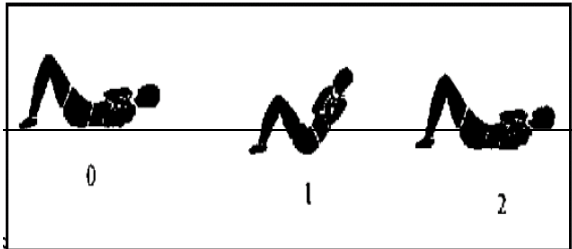
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

Faixa Etária /	A: 17-25	B: 26-33
----------------	----------	----------

Repetições		
0	0,0	0,0
1	8,5	10,0
2	17,0	20,0
3	25,5	30,0
4	34,0	40,0
5	42,5	50,0
6	51,0	60,0
7	59,5	70,0
8	68,0	80,0
9	76,5	90,0
10	85,0	100,0
11	93,5	-
12	100,0	-

2 – Flexão abdominal – Masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFAS	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso)	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária 17-25 — 31 26-33 — 28 34-39 — 25 40-45 — 22 46-49 — 18
Atributos físicos exigidos • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados • Flexores do tronco (abdominais) — reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.		

b) Protocolo de execução do exercício

Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O (a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com a autorização do avaliador. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

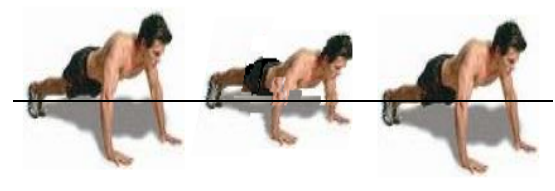
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

ABDOMINAL					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	6,0	14,0
1	0,0	0,0	2,0	8,0	16,0
2	0,0	0,0	4,0	10,0	18,0
3	0,0	0,0	6,0	12,0	20,0
4	0,0	2,0	8,0	14,0	22,0
5	0,0	4,0	10,0	16,0	24,0
6	0,0	6,0	12,0	18,0	26,0
7	2,0	8,0	14,0	20,0	28,0
8	4,0	10,0	16,0	22,0	30,0
9	6,0	12,0	18,0	24,0	32,0
10	8,0	14,0	20,0	26,0	34,0
11	10,0	16,0	22,0	28,0	36,0
12	12,0	18,0	24,0	30,0	38,0
13	14,0	20,0	26,0	32,0	40,0
14	16,0	22,0	28,0	34,0	42,0
15	18,0	24,0	30,0	36,0	44,0
16	20,0	26,0	32,0	38,0	46,0
17	22,0	28,0	34,0	40,0	48,0
18	24,0	30,0	36,0	42,0	50,0
19	26,0	32,0	38,0	44,0	52,0
20	28,0	34,0	40,0	46,0	54,0
21	30,0	36,0	42,0	48,0	56,0
22	32,0	38,0	44,0	50,0	58,0
23	34,0	40,0	46,0	52,0	60,0
24	36,0	42,0	48,0	54,0	62,0
25	38,0	44,0	50,0	56,0	64,0
26	40,0	46,0	52,0	58,0	66,0
27	42,0	48,0	54,0	60,0	68,0
28	44,0	50,0	56,0	62,0	70,0
29	46,0	52,0	58,0	64,0	72,0
30	48,0	54,0	60,0	66,0	74,0
31	50,0	56,0	62,0	68,0	76,0
32	52,0	58,0	64,0	70,0	78,0
33	54,0	60,0	66,0	72,0	80,0
34	56,0	62,0	68,0	74,0	82,0

35	58,0	64,0	70,0	76,0	84,0
36	60,0	66,0	72,0	78,0	86,0
37	62,0	68,0	74,0	80,0	88,0
38	64,0	70,0	76,0	82,0	90,0
39	66,0	72,0	78,0	84,0	92,0
40	68,0	74,0	80,0	86,0	94,0
41	70,0	76,0	82,0	88,0	96,0
42	72,0	78,0	84,0	90,0	98,0
43	74,0	80,0	86,0	92,0	100,0
44	76,0	82,0	88,0	94,0	-
45	78,0	84,0	90,0	96,0	-
46	80,0	86,0	92,0	98,0	-
47	82,0	88,0	94,0	100,0	-
48	84,0	90,0	96,0	-	-
49	86,0	92,0	98,0	-	-
50	88,0	94,0	100,0	-	-
51	90,0	96,0	-	-	-
52	92,0	98,0	-	-	-
53	94,0	100,0	-	-	-
54	96,0	-	-	-	-
55	98,0	-	-	-	-
56	100,0	-	-	-	-

3 – Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – Masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
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. • O militar realizará flexões de braços 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.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária Flexões 17-25 — 20 26-33 — 18 34-39 — 16 40-45 — 13 46-49 — 10
Atributos físicos exigidos • Força. • Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados • Flexores do braço (grande peitoral) • Extensores do antebraço		

b) Protocolo de execução do exercício

~~Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo masculino: o avaliando se posicionará 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. Com a autorização do avaliador, o avaliando~~

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, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a 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 sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliando 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 avaliando.

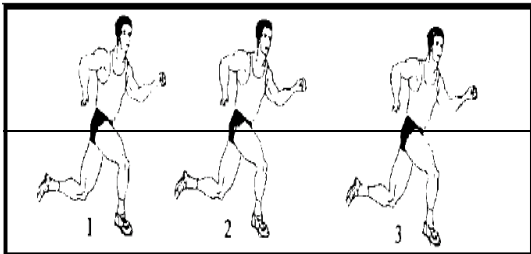
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

FLEXÃO – Masculina					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	5,0	10,0	17,5	25,0
1	2,5	7,5	12,5	20,0	27,5
2	5,0	10,0	15,0	22,5	30,0
3	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
4	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
5	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
6	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
7	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
8	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
9	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
10	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
11	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
12	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
13	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
14	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
15	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
16	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
17	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
18	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
19	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5
20	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
21	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
22	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
23	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
24	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
25	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
26	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
27	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
28	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
29	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
30	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
31	77,5	82,5	87,5	95,0	-
32	80,0	85,0	90,0	97,5	-
33	82,5	87,5	92,5	100,0	-
34	85,0	90,0	95,0		-
35	87,5	92,5	97,5		-
36	90,0	95,0	100,0		-
37	92,5	97,5			-

38	95,0	100,0	-
39	97,5		-
40	100,0	-	-

4–Corrida De 12 (Doze) Minutos– Masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Correr durante 12 minutos	• Uniforme de treinamento físico. • Em pista ou circuito de piso regular e plano. • Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	O militar deverá ultrapassar: Faixa Distância Etária (m) 17-25 — 1.950 26-33 — 1.800 34-39 — 1.650 40-45 — 1.550 46-49 — 1.450
Atributos físicos exigidos • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados • Flexores extensores da coxa • Flexores extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios		

b) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos masculino: o executante deverá percorrer numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com um silvo longo de apito, e será encerrado com outro silvo longo de apito no fim do 12º minuto.

c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

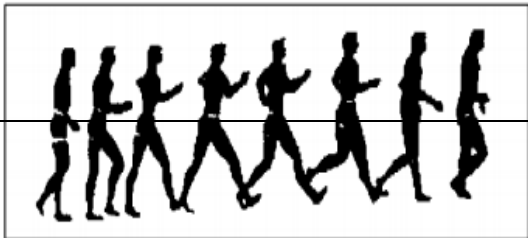
TESTE DE COOPER (12 minutos)					
Faixa Etária/ Distância Percorrida	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0	0	4	8	12
550	0	0	6	10	14
600	0	0	8	12	16
650	0	2	10	14	18
700	0	4	12	16	20
750	2	6	14	18	22
800	4	8	16	20	24
850	6	10	18	22	26
900	8	12	20	24	28
950	10	14	22	26	30
1000	12	16	24	28	32
1050	14	18	26	30	34
1100	16	20	28	32	36

1150	18	22	30	34	38
1200	20	24	32	36	40
1250	22	26	34	38	42
1300	24	28	36	40	44
1350	26	30	38	42	46
1400	28	32	40	44	48
1450	30	34	42	46	50
1500	32	36	44	48	52
1550	34	38	46	50	54
1600	36	40	48	52	56
1650	38	42	50	54	58
1700	40	44	52	56	60
1750	42	46	54	58	62
1800	44	48	56	60	64
1850	46	50	58	62	66
1900	48	52	60	64	68
1950	50	54	62	66	70
2000	52	56	64	68	72
2050	54	58	66	70	74
2100	56	60	68	72	76
2150	58	62	70	74	78
2200	60	64	72	76	80
2250	62	66	74	78	82
2300	64	68	76	80	84
2350	66	70	78	82	86
2400	68	72	80	84	88
2450	70	74	82	86	90
2500	72	76	84	88	92
2550	74	78	86	90	94
2600	76	80	88	92	96
2650	78	82	90	94	98
2700	80	84	92	96	100
2750	82	86	94	98	-
2800	84	88	96	100	-
2850	86	90	98		-
2900	88	92	100		-
2950	90	94			-
3000	92	96			-
3050	94	98			-
3100	96	100			-
3150	98				-
3200	100	-	-	-	-

5 – MARCHA de 3000 metros – MASCULINO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Marchar 3.000m	• Uniforme de treinamento físico. • Em pista ou circuito de piso regular e plano. • Admitem-se eventuais paradas. • Este objetivo individual de	O militar deverá atingir os seguintes tempos: Faixa Tempo Etária (min) 50-53 — 24'30"

	instrução será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	54-57 25'30" 58-61 27'30" 62-65 28'30"
Atributos físicos exigidos • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios		

b) Protocolo de execução do exercício

Marcha ou caminhada masculino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá uma distância fixa de 3000 metros.

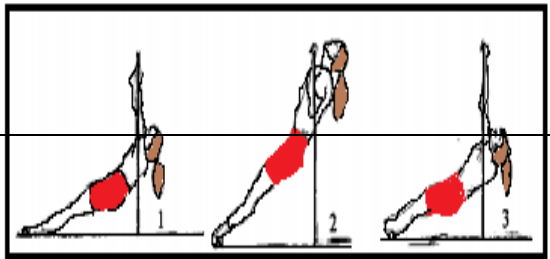
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

MARCHA - 3000M				
Faixa Etária / Tempo	F: 50-53	G: 54-57	H: 58-61	I: 62-65
31'59"	0	0	0	0
31'30"	0	0	0	10
31'00"	0	0	0	20
30'30"	0	0	10	30
29'59"	0	0	20	40
29'30"	0	0	30	50
29'00"	0	0	40	60
28'30"	0	10	50	70
28'00"	0	20	60	80
27'30"	10	30	70	90
27'00"	20	40	80	100
26'30"	30	50	90	-
26'00"	40	60	100	-
25'30"	50	70	-	-
25'00"	60	80	-	-
24'30"	70	90	-	-
24'00"	80	100	-	-
23'30"	90	-	-	-
23'00"	100	-	-	-

6 - Flexão De Membros Superiores (Braços) na Barra Fixa - Feminino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
--------	----------	---------------

Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (BARRA)	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial: com braços estendidos corpo perfazendo uma posição diagonal com os pés sobre o solo com uma angulação de aproximadamente 45°(graus), pegada na barra em pronação. • A bombeira militar realizará flexões e extensões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que o queixo passar a barra tocando-a com o peitoral. • O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo limite. • Este objetivo individual de instrução não é cumprido por maiores de 34 anos. • Estatura\altura da barra: ◆ 1,60m a 1,66m — 1,00m ◆ 1,67m a 1,73m — 1,05m ◆ Acima de 1,74m — 1,10m	A militar deverá realizar no mínimo: Faixa Etária Flexões 17-25 — 06 26-33 — 05
Atributos físicos exigidos • Força • Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados • Flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) • Flexores do antebraço e dos dedos		

b) Protocolo de execução do exercício

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento feminino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal conforme estatura da executante nas seguintes especificações:

- estatura entre 1,60m e 1,66m: altura da barra = 1,00m
- estatura entre 1,67m e 1,73m: altura da barra = 1,05m
- estatura acima de 1,74m: altura da barra = 1,10m

Para posição inicial a avaliada deverá manter-se em suspensão com os cotovelos em extensão, mantendo contato entre seus pés e o solo formando aproximadamente um ângulo de 45 graus. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, a avaliada deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra tocando-a com o peitoral, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. 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

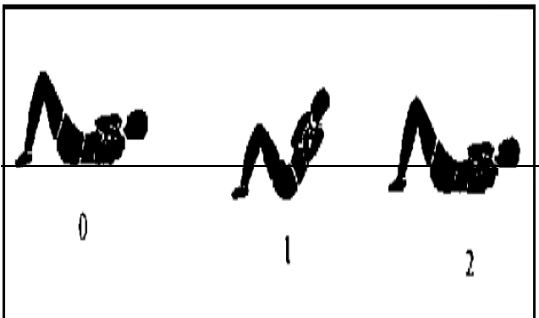
auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

b) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33
0	0,0	0,0
1	8,5	10,0
2	17,0	20,0
3	25,5	30,0
4	34,0	40,0
5	42,5	50,0
6	51,0	60,0
7	59,5	70,0
8	68,0	80,0
9	76,5	90,0
10	85,0	100,0
11	93,5	-
12	100,0	-

7- FLEXÃO ABDOMINAL- FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem-se às coxas e escápulas no solo.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Flexões Etária 17-25 21 26-33 18 34-39 15 40-45 12 46-49 08
Atributos físicos exigidos • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados • Flexores do tronco (abdominais) — reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.		
		

b) Protocolo de execução do exercício

Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O (a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com a autorização do avaliador. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

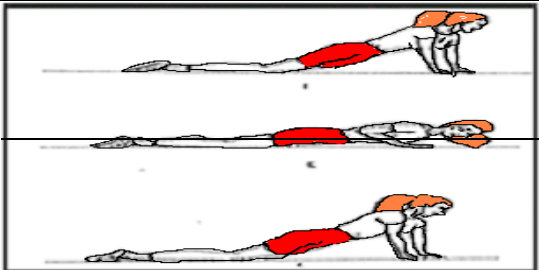
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

ABDOMINAL					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	10,0	16,0	22,0	28,0	36,0
2	12,0	18,0	24,0	30,0	38,0
3	14,0	20,0	26,0	32,0	40,0
4	16,0	22,0	28,0	34,0	42,0
5	18,0	24,0	30,0	36,0	44,0
6	20,0	26,0	32,0	38,0	46,0
7	22,0	28,0	34,0	40,0	48,0
8	24,0	30,0	36,0	42,0	50,0
9	26,0	32,0	38,0	44,0	52,0
10	28,0	34,0	40,0	46,0	54,0
11	30,0	36,0	42,0	48,0	56,0
12	32,0	38,0	44,0	50,0	58,0
13	34,0	40,0	46,0	52,0	60,0
14	36,0	42,0	48,0	54,0	62,0
15	38,0	44,0	50,0	56,0	64,0
16	40,0	46,0	52,0	58,0	66,0
17	42,0	48,0	54,0	60,0	68,0
18	44,0	50,0	56,0	62,0	70,0
19	46,0	52,0	58,0	64,0	72,0
20	48,0	54,0	60,0	66,0	74,0
21	50,0	56,0	62,0	68,0	76,0
22	52,0	58,0	64,0	70,0	78,0
23	54,0	60,0	66,0	72,0	80,0
24	56,0	62,0	68,0	74,0	82,0
25	58,0	64,0	70,0	76,0	84,0
26	60,0	66,0	72,0	78,0	86,0
27	62,0	68,0	74,0	80,0	88,0
28	64,0	70,0	76,0	82,0	90,0
29	66,0	72,0	78,0	84,0	92,0
30	68,0	74,0	80,0	86,0	94,0
31	70,0	76,0	82,0	88,0	96,0

32	72,0	78,0	84,0	90,0	98,0
33	74,0	80,0	86,0	92,0	100,0
34	76,0	82,0	88,0	94,0	-
35	78,0	84,0	90,0	96,0	-
36	80,0	86,0	92,0	98,0	-
37	82,0	88,0	94,0	100,0	-
38	84,0	90,0	96,0	-	-
39	86,0	92,0	98,0	-	-
40	88,0	94,0	100,0	-	-
41	90,0	96,0	-	-	-
42	92,0	98,0	-	-	-
43	94,0	100,0	-	-	-
44	96,0	-	-	-	-
45	98,0	-	-	-	-
46	100,0	-	-	-	-

8 – FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) SOBRE O SOLO FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. • O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. • O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Flexões Etária 17-25 18 26-33 16 34-39 14 40-45 11 46-49 08 50-53 54-57 58-61 62-65
Atributos físicos exigidos • Força • Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados • Extensores do braço • Flexores do braço (grande peitoral)		

b) Protocolo de execução do exercício

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino: apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). Com a autorização do avaliador, a avalianda flexionará os cotovelos, levando o tórax a

aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão-somente as repetições corretas executadas até aquele momento devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avalianda é capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avalianda deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avalianda.

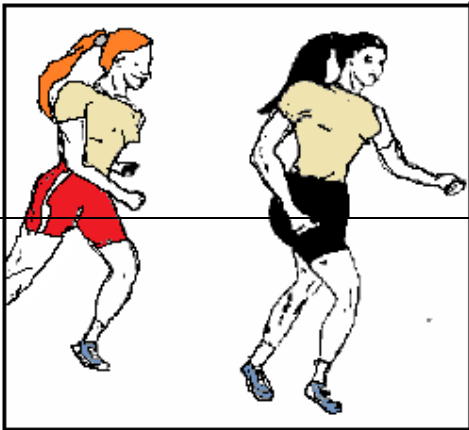
c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

FLEXÃO					
Faixa Etária/ Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
2	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
3	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
4	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
5	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
6	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
7	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
8	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
9	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
10	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
11	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
12	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
13	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
14	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
15	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
16	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
17	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5
18	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
19	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
20	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
21	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
22	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
23	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
24	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
25	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
26	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
27	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
28	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
29	77,5	82,5	87,5	95,0	-
30	80,0	85,0	90,0	97,5	-
31	82,5	87,5	92,5	100,0	-
32	85,0	90,0	95,0		-
33	87,5	92,5	97,5		-
34	90,0	95,0	100,0		-
35	92,5	97,5			-
36	95,0	100,0			-

37	97,5	-	-	-	-
38	100,0	-	-	-	-

9 – Corrida De 12 (Doze) Minutos – Feminino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Correr durante 12 minutos	Uniforme de treinamento físico. Em pista de círculo regular e plano. Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marchas	O militar deverá realizar no mínimo: Faixa etária 17-25 — 1600 26-33 — 1450 34-39 — 1300 40-45 — 1200 46-49 — 1100
Atributos físicos exigidos • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios		

b) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos feminino: a executante deverá percorrer numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com um silvo longo de apito, e será encerrado com outro silvo longo de apito no fim do 12º minuto.

c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

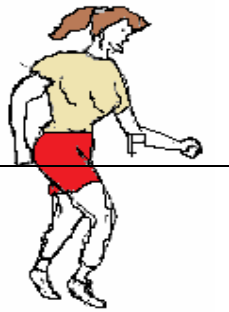
TESTE DE COOPER (12 minutos)					
Faixa Etária / Distância Percorrida	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
550	0,0	2,5	7,5	12,5	17,5
600	0,0	5,0	10,0	15,0	20,0
650	2,5	7,5	12,5	17,5	22,5
700	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0
750	7,5	12,5	17,5	22,5	27,5
800	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
850	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5
900	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
950	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5

1000	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
1050	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5
1100	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
1150	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5
1200	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
1250	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5
1300	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
1350	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5
1400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
1450	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5
1500	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
1550	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5
1600	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
1650	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5
1700	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
1750	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
1800	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
1850	62,5	67,5	72,5	77,5	82,5
1900	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
1950	67,5	72,5	77,5	82,5	87,5
2000	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
2050	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5
2100	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
2150	77,5	82,5	87,5	92,5	97,5
2200	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
2250	82,5	87,5	92,5	97,5	-
2300	85,0	90,0	95,0	100,0	-
2350	87,5	92,5	97,5		-
2400	90,0	95,0	100,0		-
2450	92,5	97,5			-
2500	95,0	100,0			-
2550	97,5				-
2600	100,0	-	-	-	-

10 – MARCHA DE 3000 METROS – FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Marchar 2.400m	• Uniforme de treinamento físico. • Em pista ou circuito de piso regular e plano. • Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. • Este objetivo individual de instrução será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	O militar deverá atingir os seguintes tempos: Faixa Tempo Etária (min) 50-53 24'30" 54-57 25'30" 58-61 27'30" 62-65 28'30"

Atributos físicos exigidos • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé Músculos respiratórios	
---	---

b) Protocolo de execução do exercício

Marcha ou caminhada feminino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento feminino percorrerá uma distância fixa de 3000 metros.

c) TABELA DE PONTUAÇÃO POR REPETIÇÃO

MARCHA – 3000M				
Faixa Etária / Tempo	F: 50 – 53	G: 54 – 57	H: 58 – 61	I: 62 – 65
31'59"	0	0	0	0
31'30"	0	0	0	10
31'00"	0	0	0	20
30'30"	0	0	10	30
29'59"	0	0	20	40
29'30"	0	0	30	50
29'00"	0	0	40	60
28'30"	0	10	50	70
28'00"	0	20	60	80
27'30"	10	30	70	90
27'00"	20	40	80	100
26'30"	30	50	90	-
26'00"	40	60	100	-
25'30"	50	70	-	-
25'00"	60	80	-	-
24'30"	70	90	-	-
24'00"	80	100	-	-
23'30"	90	-	-	-
23'00"	100	-	-	-

Revogado pela Portaria nº 8 de março de 2013, publicado no Boletim Geral nº 046, de 11 de março de 2013.



(REVOGADO PELA PORTARIA Nº 02, DE 11 DE JANEIRO DE 2012)
DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA MILITAR – TABELAS COM NOVOS
ÍNDICES PARA IMPLANTAÇÃO NO ANO DE 2012

Em conformidade com o item III do artigo 86 da Lei 12.086 de 06 de novembro de 2009, que diz o militar deve obter o aproveitamento mínimo de 70% no TAF da Corporação, como uma das condições básicas, imprescindíveis, que habilitam o militar de carreira à promoção ao posto ou graduação superior, e considerando o disposto no art. 8º da presente Portaria. Publica-se a tabela abaixo citando as mudanças nos testes físicos para o ano de 2012.

TAF 2011	TAF 2012
Barra dinâmica com dois apoios para homens até 33 anos	Barra dinâmica com dois apoios para homens até 39 anos
Barra dinâmica com quatro apoios para mulheres até 33 anos	Barra estática com dois apoios para mulheres até 39 anos
Abdominal com dois pés fixos e joelhos flexionados	Abdominal de Paula
Flexão de cotovelos com quatro apoios (Masc.)/Flexão de cotovelos com seis apoios (Fem.)	Flexão de cotovelos com quatro apoios (Masc.)/Flexão de cotovelos com seis apoios (Fem.)
Corrida de 12 minutos	Corrida de 12 minutos
Marcha de 3.000m para bombeiros com idade igual ou acima de 50 anos	Marcha de 3.000m para bombeiros com idade igual ou acima de 50 anos

Em cada exercício físico, o bombeiro avaliado deverá obter no mínimo menção regular (5,0) para efeito de soma na média, porém no final dos testes deverá obter média 7,0, para obter a menção bom e conceito apto.

Ficará facultado aos militares com 50 ou mais anos a aplicação dos testes e índices da última faixa etária (46 — 49 anos), deixando de realizar a marcha, caso for interesse do próprio avaliado.

O cálculo da fórmula para o ano de 2012 permanecerá o vigente no CBMDF, para homens e mulheres, mudando apenas o limite de idade, devido a inclusão da barra até os 39 anos:

$$\text{Média Final (MF)} = P = \frac{(2 \times B) + (A) + (F) + (3 \times C)}{7}, \text{ até 39 anos}$$

$$\text{Média Final (MF)} = P = \frac{(A) + (F) + (3 \times C)}{5}, \text{ a partir de 40 até 49 anos}$$

Onde:

P = Média ponderada

M = média final do TAF

B = menção do teste de barra

A = menção do teste de abdominal

~~F = menção do teste de flexão de cotovelos~~
~~C = menção da teste de corrida de 12 minutos~~
~~M = marcha de 3.000 metros, para aqueles que optarem em realizar apenas este teste.~~

~~Segue abaixo as tabelas com novos índices para os novos testes físicos que serão implantados no ano de 2012.~~

NOVOS TESTES FÍSICOS QUE SERÃO APLICADOS NO ANO DE 2012

TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE PAULA (1991)

~~Ano de inclusão no TAF/CBMDf: 2012;~~

~~Em substituição ao atual abdominal, com dois pontos fixos e joelhos flexionados;~~

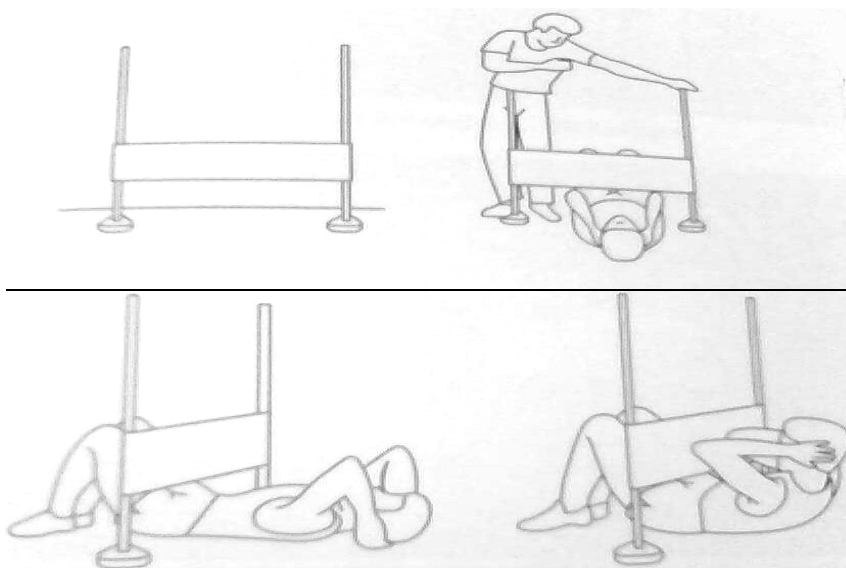
Protocolo

Objetivo: Avaliar a resistência localizada da região abdominal;

Equipamentos: Para a aplicação do teste é necessário um cronômetro, um colchonete, papel e caneta para anotações e o aparelho, que é composto por: dois bastões ou canos de 110 cm de comprimento e 4 cm de diâmetro, fixados em duas anilhas de 4 kg (ou constituídos por uma base rígida, que sustente o aparelho em pé). Cada um dos bastões é graduado com oito furos de 1,5 cm em 1,5 cm, ficando o primeiro furo a 35 cm da base; uma prancha de compensado com 85 cm de comprimento por 25 cm de largura e 2 mm de espessura, com um furo em cada extremidade, situado a 1 cm de cada lado e a 12,5 cm da largura da prancha; dois parafusos de 5 cm são utilizados para fixar e graduar a prancha nos bastões;

Execução: O avaliado assume a posição em decúbito dorsal, com as mãos sobre as orelhas, a ponta dos dedos para a nuca e os cotovelos voltados para a frente. Os joelhos são flexionados, com os pés apoiados no solo e os calcanhares afastados 30 cm ou mais dos glúteos. A prancha deve ser posicionada sobre a cicatriz umbilical (umbigo) do avaliado. Ao sinal do avaliador, ele flexiona o tronco até os cotovelos tocarem a prancha, e retorna à posição inicial (Moura et al., 2002). O movimento deve ser conduzido (lento). O resultado será o maior número de repetições correta em 1 minuto.

— Este teste aproxima-se mais do movimento que é executado no treinamento para os músculos abdominais. Em sua execução, não utilizamos os flexores de quadril, pois eles apresentam-se isolados pela flexão do mesmo e pelo movimento do tronco que se limita a, aproximadamente, 30°.



~~MOURA, et al. Avaliação da resistência muscular da região muscular da região abdominal em clientes de academias de ginástica. **Revista brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2002.~~

Tabela com índices—Abdominal de Paula

Idades Notas	18-25	26-33	34-39	40-45	46-49
			Repetições do exercício		
0	0—4	0—3	0—2	0—1	0
5	5—7	4—6	3—4	2—3	1
10	8—9	7—9	5—6	4—5	2—3
15	10—12	10—12	7—8	6—7	4—5
20	13—14	13—14	9—10	8—9	6—7
25	15—17	15—16	11—12	10—11	8—9
30	18—19	17—18	13—14	12—13	10—11
35	20—22	19—20	15—16	14—15	12—13
40	23—24	21—22	17—18	16—17	14—15
45	25—27	23—24	19—20	18—19	16—17
50	28—29	25—26	21—22	20—21	18—19
55	30—32	27—28	23—24	22—23	20—21
60	33—34	29—30	25—26	24—25	22—23
65	35—37	31—32	27—28	26—27	24—25
70	38—39	33—34	29—30	28—29	26
75	40—41	35—36	31—32	30—31	27
80	42—43	37—38	33—34	32	28
85	44—45	39—40	35—36	33	29
90	46—47	41—42	37—38	34	30
95	48—49	43—44	39	35	31
100	50	45	40	36	32

TESTE ESTÁTICO DE BARRA (AAHPER, 1976)

Ano de inclusão: 2012 ao TAF/CBMDF. Deixará de aplicar o atual teste de barra fixa com quatro apoios para mulheres e **incluía** o presente teste para a faixa etária de até 39 anos feminino;

Objetivo — Medir a capacidade de resistência de força em posição estática durante 10 segundos;

Protocolo

Material — barra, cronômetro, papel e caneta para anotações.

Execução — A altura da barra tem como referência a estatura do indivíduo (vértex). O avaliado segura a barra de forma pronada (biacromial) e deve manter-se suspenso acima dela (queixo acima da barra), com joelhos em extensão. Pode ser utilizado um banco, cadeira ou qualquer outro apoio, para o avaliado ficar na posição inicial. O cronômetro será acionado assim que o queixo ultrapassar a barra, sem o apoio dos pés no chão ou no apoio utilizado. O teste termina quando o avaliado desistir ou se o queixo encostar na barra.

Tabela com índices

Idades	18-25	26-33	34-39	40-45	46-49
Tempo (s)	Notas				
0	0	0	0	0	0
10	1	2	3	4	5
20	2	3	4	5	6
30	3	4	5	6	7
40	4	5	6	7	8
50	5	6	7	8	9
60	6	7	8	9	10
70	7	8	9	10	
80	8	9	10		
90	9	10			
100	10				

TESTE DE MARCHA DE 3000 METROS

Ano de inclusão: 2012 ao TAF/CBMDF, adaptando ao protocolo existente no meio científico ao atual teste existente;

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares;

População-alvo: bombeiros (homens e mulheres) com idade igual ou superior a 50 anos.

Protocolo

Equipamentos: apito, cronômetro e pista de 400m;

Execução: O indivíduo caminhará sempre no plano horizontal 0 (zero), registrando o tempo necessário para atingir os 3.000m. No caso do avaliado for do sexo feminino, o teste de marcha será de 2.600m, utilizando a mesma tabela abaixo de 3.000m para homens. **Não será permitido qualquer tipo de trote ou corrida, devendo o avaliado permanecer sempre com um dos pés no chão durante a marcha.** As tabelas foram confeccionadas, após estudos com amostras aleatórias, porém com o mesmo perfil do avaliado, para aplicação em 2011.

Obs: Após a avaliação, o CCF utilizará o resultado para estudos, com o consentimento do avaliado, aplicando a equação para verificação do consumo de oxigênio (LEITE, 1985), associada com a tabela proposta por Cooper no resultado final do teste:

$VO_2 \text{ max. ml (kg.min)}^{-1} = 0,35 \times V^2 \text{ (km/h)} + 7,4 \text{ (kg.min)}^{-1}$, onde V é a velocidade do avaliado durante o teste, calculado pela fórmula $V = (\Delta s / \Delta t) \times 60$, em que Δs será a distância de 3000m.

Leite, P. F. **Aptidão física, esporte e saúde**. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985.

Tabelas com índices — Marcha de 3.000 metros

Idades Notas	50-53	54-57	58-61	62-65
	Tempo (min/seg)			
0,0	31'21 — 31'40	33'21 — 33'40	35'41 — 36'00	37'21 — 37'40
0,5	31'01 — 31'20	33'01 — 33'20	35'21 — 35'40	37'01 — 37'20
1,0	30'41 — 31'00	32'41 — 33'00	35'01 — 35'20	36'41 — 37'00
1,5	30'21 — 30'40	32'21 — 32'40	34'41 — 35'00	36'21 — 36'40
2,0	30'01 — 30'20	32'01 — 32'20	34'21 — 34'40	36'01 — 36'20
2,5	29'41 — 30'00	31'41 — 32'00	34'01 — 34'20	35'41 — 36'00
3,0	29'21 — 29'40	31'21 — 31'40	33'41 — 34'00	35'21 — 35'40
3,5	29'01 — 29'20	31'01 — 31'20	33'21 — 33'40	35'01 — 35'20
4,0	28'41 — 29'00	30'41 — 31'00	33'01 — 33'20	34'41 — 35'00
4,5	28'21 — 28'40	30'21 — 30'40	32'41 — 33'00	34'21 — 34'40
5,0	28'01 — 28'20	30'01 — 30'20	32'21 — 32'40	34'01 — 34'20
5,5	27'41 — 28'00	29'41 — 30'00	32'01 — 32'20	33'41 — 34'00
6,0	27'21 — 27'40	29'21 — 29'40	31'41 — 32'00	33'21 — 33'40
6,5	27'01 — 27'20	29'01 — 29'20	31'21 — 31'40	33'01 — 33'20
7,0	26'41 — 27'00	28'41 — 29'00	31'01 — 31'20	32'41 — 33'00

7,5	26'21—26'40	28'21—28'40	30'41—31'00	32'21—32'40
8,0	26'01—26'20	28'01—28'20	30'21—30'40	32'01—32'20
8,5	25'41—26'00	27'41—28'00	30'01—30'20	31'41—32'00
9,0	25'21—25'40	27'21—27'40	29'41—30'00	31'21—31'40
9,5	25'01—25'20	27'01—27'20	29'21—29'40	31'01—31'20
10,0	25'00	27'00	29'00	31'00

(REVOGADO PELA PORTARIA Nº 02, DE 11 DE JANEIRO DE 2012)

Nova Redação dada pela Portaria nº 8 de 8 março de 2011, publicada no Bg nº 046, de 11 de março de 2013.

ANEXO À PORTARIA Nº 8, DE 8 DE MARÇO DE 2013.

DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICAMILITAR

1. FINALIDADE

A verificação do Desempenho Físico será realizada com as seguintes finalidades:

- Constatar, periodicamente, se o condicionamento Físico, conforme a situação funcional do militar vem sendo ***mantido*** por meio do Treinamento Físico (TFM);
- Constatar se o condicionamento Físico foi ***atingido*** ao final do TFM, mediante aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF);
- Permitir as ***conceituações*** (*atribuição de médias*) do desempenho físico individual para fins de atendimento às leis, normas ou aos demais dispositivos que a autoridade militar estipular como uso administrativo do desempenho físico.

É fundamental entender que a verificação não é um fim em si mesmo, mas o instrumento de acompanhamento do TFM, de apreciação da suficiência do desempenho físico individual, de incentivo à saúde e manutenção da qualidade de vida.

1.1 Condições de Execução

a) A verificação das capacidades físicas empregadas e necessárias à profissão, como força, resistência, flexibilidade e potência (velocidade + força) que caracterizam o desempenho físico individual avaliado por meio do TAF será realizada em único dia.

b) O TAF será realizado no mínimo uma vez por ano pelos segmentos masculino e feminino, conforme programação da Corporação.

1.2 Apreciação de Suficiência

Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos em função de sua situação funcional, dentro da faixa etária, advindo dessa comparação a indicação de:

- ♦ SUFICIENTE - (APTO)
- ♦ INSUFICIENTE - (INAPTO)

O condicionamento físico considerado aceitável para os militares que tenham completado 50 anos orientarão o seu treinamento físico. Entretanto, a avaliação do seu desempenho físico se resumirá ao exercício de marcha 3.000m.

Depois de implantado o treinamento físico em todas as Unidades da Corporação e fornecidas às condições para que seja alcançado e/ou mantido o condicionamento físico adequado, o militares que possuem 50 anos ou mais poderão ser submetidos a outras provas ou exercícios, sempre respeitando o desgaste físico e orgânico natural.

1.3 Conceituação do Desempenho Físico Individual

A conceituação será expressa da seguinte forma:

a) Pontuação:

Será o resultado final da aplicação da fórmula de cálculo dos índices do TAF. O valor final para a suficiência é 70 (setenta) pontos, ou seja, 70% do valor máximo alcançável 100 (cem) pontos, e será o mínimo exigido para o militar ser considerado Apto.

b) Condição Final:

Apto: valor igual ou superior a 70 pontos.

1.3.1 Tipos de Testes de Aptidão Física (TAF)

a) TAF I – militares em geral;

b) TAF II – militares com restrições físicas;

c) TAF III – para fins de admissão e/ou avaliação de cursos de especialização (cursos na área operacional) ou avaliação em cursos de formação, aperfeiçoamento e especialização de Oficiais de Praças.

a) **TAF I - militares em geral:** realizado anualmente por toda tropa do serviço ativo do CBMDF. Este TAF será utilizado para fins de inscrição em cursos internos (aperfeiçoamento ou habilitação), inscrição de serviço gratificado (GSV) e/ou promoções. Será composto pelos seguintes avaliações:

* Para militares até 34 anos:

- teste de flexão de membros superiores em barra fixa (dinâmica - dois apoios para homens e quatro apoios para mulheres);

- abdominal com os pés fixos;

- flexão de cotovelos (quatro apoios homens e seis apoios mulheres);

- corrida de 12 minutos ou natação 12 minutos (opcional).

* Para militares entre 34 a 49 anos:

- flexão de cotovelos;

- abdominal com os pés fixos;

- corrida de 12 minutos ou natação 12 minutos (opcional);

* militares com 50 anos de idade ou mais:

- somente marcha de 3.000 metros

b) **TAF II – militares com restrições médicas:** Os militares que possuem alguma restrição física realizarão o TAF II, mediante comprovação de parecer médico da junta de inspeção de saúde do CBMDF e, publicado até 15 (quinze) dias antes da data da realização do TAF.

O resultado do TAF II terá aplicação apenas de promoção ou inscrições em cursos internos de aperfeiçoamento, altos-estudos e habilitação (CAEO, CAO, CAEP, CAP, CHO – Saúde/Compl. e CHO – Adm/Esp). No TAF II o militar será qualificado como apto (nota máxima de 7,0) ou inapto (abaixo de 7,0).“

Caso o militar queira se inscrever em cursos externos ao CBMDF, deverá, obrigatoriamente, estar no serviço ativo há pelo menos 01 (um) ano sem restrições médicas, devendo realizar o TAF I, obrigatoriamente, nas datas previstas no cronograma publicado pela Comissão de Aplicação dos Testes Físicos (CATAF).

O TAF II será dividido em quatro subgrupos:

- **TAF IIA - Militares com restrições físicas em membros superiores:** será composto por 03 (três) exercícios obrigatórios. O militar deve alcançar o índice mínimo 7,0 em todos os exercícios:

- * teste de impulsão horizontal;
- * teste de abdominal com pés fixos; e
- * corrida de 12 minutos.

- **TAF IIB - Militares com restrições físicas em membros inferiores:** será composto por 03 (três) exercícios obrigatórios. O militar deve alcançar o índice mínimo 7,0 em todos os exercícios:

- * teste de flexão de membros superiores na barra fixa;
- * teste abdominal com pés fixos; e
- * teste de natação 12 minutos.

- **TAF IIC – Militares com restrições físicas na coluna vertebral e/ou quadril:** será composto por 02 (dois) exercícios obrigatórios. O militar deve alcançar o índice mínimo 7,0 em todos os exercícios:

- * teste de supino reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva - ACSM; e
- * teste de natação 100 metros.

~~- **TAF IID – Militares com restrições cardíacas ou militares gestantes:** será composto por um exercício obrigatório. O (a) militar deve alcançar o índice mínimo 7,0 no exercício:~~

- TAF IID - Militares com restrições cardíacas, militares gestantes ou militares com múltiplas restrições (membros superiores mais membros inferiores e/ou mais coluna vertebral e/ou mais quadril): será composto por um exercício obrigatório, teste de esteira. O bombeiro militar deve alcançar o índice mínimo 7,0 no exercício: (NR dada pela Portaria nº 2, de 24 de janeiro de 2020)

- * caminhada de 1.600m na esteira, com supervisão médica obrigatória.

c) **TAF III - Para fins de admissão e/ou avaliação de cursos de especialização ou avaliação em cursos de formação de Oficiais e Praças.**

O TAF III será composto por testes específicos relativos ao curso em questão, ficando a cargo do Instrutor ou Monitor de Educação Física a escolha dos índices e avaliações físicas, podendo solicitar o apoio técnico dos profissionais do CECAF na proposta dos testes e composição das tabelas.

Os exercícios do TAF III com seus respectivos índices e especificações quanto à sua aplicação deverão constar em edital próprio divulgado aos interessados.

A Unidade Operacional que ministra o curso poderá utilizar o TAF III para admissão nos cursos internos: CESEI, CMAUT, CPCIF, CETOP, CICOI, COBS, COI, CSA e cursos equivalentes.

Caso não queira utilizar o TAF III como ferramenta de avaliação, a Unidade Militar responsável pelo curso poderá utilizar o TAF I para ingresso e/ou avaliação durante o curso de especialização, desde que a matéria Educação Física Militar conste na grade de matérias do curso.

A escolha dos índices e dos testes físicos de admissão às fileiras do CBMDF ficará a cargo do Departamento de Recursos Humanos com o apoio técnico do CECAF.

1.3.2 Cálculo dos índices do TAF

Os valores dos índices para cada teste serão obtidos das repetições ou distância percorrida, conforme os respectivos protocolos e as tabelas anexas, em que cada repetição ou distância de exercício possui um valor numérico.

O oficial responsável pela aplicação do TAF autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um teste ou exercício, a repeti-lo somente uma vez, após 5 (cinco) minutos da primeira tentativa, visando melhorar o resultado obtido.

Em cada exercício físico, o bombeiro avaliado no TAF I, deverá obter no mínimo a menção regular (5,0). Entretanto, para efeito da média final dos testes deverá obter o índice 7,0 para o conceito apto.

O resultado final do TAF I do militar será o resultado do cálculo da média ponderada, de acordo com as seguintes fórmulas matemáticas aplicadas aos índices alcançados pelo militar de acordo com a sua idade na data da avaliação, conforme a TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF. A Tabela será estabelecida anualmente pela CATAF.

- Até 33 anos, onze meses e vinte e nove dias:

$$\text{Média Final (MF)} = P = \frac{\{(2 \times \text{BF}) + (1 \times \text{AB}) + (1 \times \text{FB}) + (3 \times \text{CN})\}}{7}$$

- De 34 anos até 49 anos, onze meses e vinte e nove dias:

$$\text{Média Final (MF)} = P = \frac{\{(1 \times \text{AB}) + (1 \times \text{FB}) + (3 \times \text{CN})\}}{5}$$

- Acima de 50 anos: Resultado da Marcha

Legenda:

MF – Média Final

P – Média Aritmética Ponderada

BF – Resultado da flexão de braços
na barra fixa AB – Resultado da
flexão abdominal

FB – Resultado da flexão de braços sobre o solo

CN – Resultado da Corrida ou Natação de 12 minutos

Para o TAF II, resultado será em APTO ou INAPTO, sendo considerado apto o militar que obtiver nota 7,0 (máximo) e inapto o militar que obtiver a nota abaixo de 7,0. Para os TAFs IIA, IIB e IIC que tem mais de uma avaliação, o militar deverá obter a nota 7,0 em todos os testes da avaliação. Não será realizada média ponderada, pois em cada teste será cobrado apenas o índice de aprovação.

Para o TAF III, o resultado final ficará a cargo do Instrutor/Monitor ou a Unidade Militar que administra o curso em questão.

2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

2.1 Seleção de Candidatos às fileiras do CBMDF

a) Para seleção de Candidatos às fileiras do CBMDF, praças e oficiais, a Diretoria de Recursos Humanos do CBMDF, com apoio técnico do CECAP, estabelecerá o **padrão de condicionamento físico inicial**, com vistas a atender as respectivas necessidades da seleção, cujas regras serão estabelecidas nos editais dos respectivos concursos públicos.

2.2 Seleção de cursos internos e externos do CBMDF

a) Para a seleção de cursos internos e externos do CBMDF de responsabilidade da Diretoria de Ensino, a Suficiência Física (APTO) no último TAF realizado pela Corporação será considerada como pré-requisito para a inscrição.

b) Os militares que realizarem o TAF II, não poderão fazer cursos externos. Para admissão em cursos externos que exija o apto no TAF da Instituição, o militar deverá estar no mínimo há um ano no serviço ativo, sem restrições médicas, e com suficiência no TAF I, realizado conforme cronograma da Comissão de Aplicação de Testes Físicos – CATAF.

c) Quanto aos militares que se encontram cursando, mesmo nos cursos de ingresso da Corporação, no período de avaliação do TAF, deverão ser avaliados dentro dos padrões e tabelas vigentes pela CATAF e ter as suas notas publicadas juntamente com a dos demais militares da Corporação pelo CECAF para todos os fins que a Legislação em vigor exige.

d) Considerando também as exigências quanto às capacidades físicas estabelecidas na Diretriz de Treinamento Físico, a Diretoria de Ensino definirá o **padrão de condicionamento físico especial** a ser exigido dos candidatos aos diversos cursos da Corporação, tendo em vista verificar capacidades físicas e habilidades específicas ao curso, utilizando o TAF III, se achar necessário. Caso não queira fazer um TAF III específico para o curso, poderá utilizar o TAF I - GERAL para efeito de matrícula.

2.3 Situações Especiais

a) Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF em primeira chamada, deverá justificar por escrito à CATAF, devendo o documento ser enviado via protocolo. Após análise da CATAF, caso justificado, o militar fará o TAF em segunda chamada no mesmo ano. Se não for justificado, o militar deverá responder administrativamente pela falta da realização dos testes.

b) O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, deve continuar realizando o Treinamento Físico Militar e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF do CBMDF, aplicado pelo Centro de Capacitação Física nas datas publicadas para a Corporação.

c) Aos militares em missão fora do Distrito Federal é facultada a realização do TAF.

3. DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

A CATAF será constituída periodicamente pelo Comandante-Geral do CBMDF com a finalidade de avaliar o condicionamento físico de todos os militares da ativa da Corporação e será composta por subcomissões com atribuições específicas.

a) **Subcomissão de Aplicação do TAF** destina-se à aplicação dos testes físicos previstos nas normas em vigor.

b) A Subcomissão de Apoio e Logística destina-se a:

- Organização e montagem do circuito de aplicação;
- Definição de material a ser utilizado e pessoal;
- Logística.

c) A Subcomissão de Serviço Médico destina-se a:

- Verificar as condições básicas de saúde dos militares antes da execução dos exercícios do TAF;
- Prestar assistência aos militares durante a aplicação do TAF;
- Providenciar e orientar equipe de UTE;
- Encaminhar para a Policlínica os militares que tiverem com alterações na Pressão Arterial (PA) ou outras julgadas incompatíveis com a realização do TAF;
- Confeccionar relatório informando estatisticamente a quantidade de militares com alterações de PA;

d) A Subcomissão de Avaliação Antropométrica destina-se a:

- Coleta dos dados Antropométricos;

- Identificar os militares com grau de obesidade I, II e III (índice massa corporal - IMC);
 - Identificar os militares com risco para desenvolvimento de doenças cardíacas (relação cintura- quadril - RCQ);
 - Confeccionar dados sobre o percentual de gordura individual (ficando reservado ao militar e à CATAF) e da Instituição;
 - Relatórios dos dados obtidos.

e) A Subcomissão de Processamento de Dados destina-se a:

- Desenvolvimento do sistema e rede;
- Confeção de documentos e banco de dados;
- Organização das fichas;
- Confeção (militares aptos e inaptos, desempenho institucional em cada teste) e juntada (dados antropométricos e médicos) das estatísticas do TAF
- Identificar os militares inaptos no TAF;
- Relatórios.

f) A Subcomissão de Análise de Recursos e Justificativas destina-se a:

- Verificar e analisar todos os recursos no qual questiona o resultado de algum teste;
- Emitir o parecer ao militar recorrente;
- Verificar e analisar as justificativas de falta ao TAF e publicar o parecer em Boletim Geral.

4. MUDANÇAS NO TAF I A PARTIR DE 2014

a) Alteração do Teste de barra feminino:

- A partir de 2014, o teste de barra feminino deixará de ser a barra dinâmica com 04 (quatro) apoios, passará a ser realizada a barra estática por tempo, que é a mesma utilizada no concurso de admissão para o CBMDF;

b) Alteração do Teste de abdominal:

- A partir de 2014, o teste de abdominal com pés fixos será substituído pelo abdominal de Paula (semiflexão de tronco com os pés livres);

c) Testes opcionais para os militares acima de 34 anos:

- A partir de 2014, será opcional a realização do teste de barra fixa (estática feminina e dinâmica masculina), em substituição à flexão de braços sobre o solo, para militares com idade acima de 34 anos.

d) Alterações no cálculo da Média Final do TAF I:

- A partir de 2014, o teste de 12 minutos de corrida ou de natação (opcional) passará de peso “3” para peso “2” no cálculo da média final.
- A partir de 2014, o teste de barra fixa para ambos os sexos passará de peso “2” para peso “1” no cálculo da média final.
- A partir de 2014, o cálculo da Média Final do TAF, a partir de 2014, será da seguinte

forma:

***TAF I - para militares até 34 anos:**

$$M = \frac{\text{barra} + \text{abdominal} + \text{flexão} + 2 \times \text{corrida (ou natação)}}{5}$$

***TAF I - para militares entre 34 a 49 anos:**

$$M = \frac{\text{flexão (ou barra)} + \text{abdominal} + 2 \times \text{corrida (ou natação)}}{4}$$

5. PROTOCOLOS E TABELAS DE CADA EXERCÍCIO DO TAF

Seguem anexas as tabelas específicas dos testes físicos para conhecimento e treinamento dos militares:

- TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF I para o ano 2013, como anexo 1;
- TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF II para o ano 2013, como anexo 2;
- TABELA DE EXERCÍCIOS DO TAF I para o ano de 2014, como anexo 3.

6. PRESCRIÇÕES FINAIS

- a) Revogam-se os dispositivos contrários.
- b) O CECAF deverá divulgar as mudanças nos testes físicos para 2014 durante o ano de 2013, informando através dos meios de comunicação do CBMDF, bem como por meio de visitas e palestras nas Unidades Operacionais e Administrativas da Corporação, disponibilizando pessoal para sanar as dúvidas de execução dos novos exercícios e alterações do TAF.

Brasília, 8 de março de 2013.

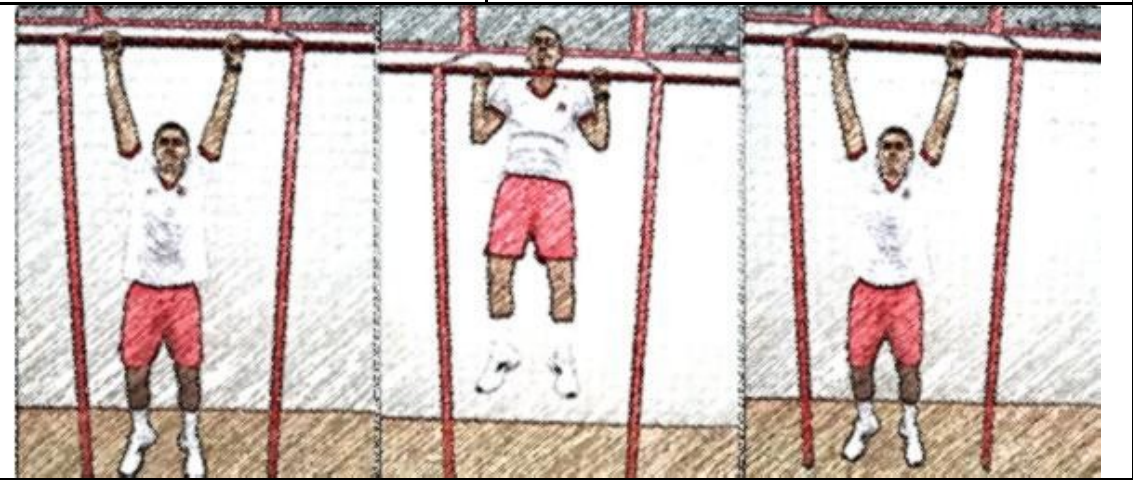
Gilberto LOPES da Silva – Coronel MSB QOBM/Comb.
Comandante-Geral

TAF I – MILITARES EM GERAL

1 – TESTE DE BARRA FIXA

1.1 – TESTE DINÂMICO DE BARRA – MASCULINO

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em movimentos dinâmicos até o limite da resistência.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	- Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação. - O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo. - O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite. - Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 6 26-33 → 5
Atributos físicos exigidos: - Força; - Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Latíssimo do dorso; bíceps (cabeça curta); Braquial; braquiorradial; e redondo maior.
		

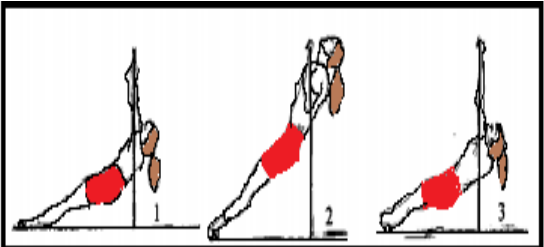
Protocolo - Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de

flexão. 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.

Tabela de pontuação por repetição

BARRA – MASCULINA		
Faixa Etária / Repetições	A: 18-25	B: 26-33
0	0,0	0,0
1	8,5	10,0
2	17,0	20,0
3	25,5	30,0
4	34,0	40,0
5	42,5	50,0
6	51,0	60,0
7	59,5	70,0
8	68,0	80,0
9	76,5	90,0
10	85,0	100,0
11	93,5	
12	100,0	

1.2 FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) NA BARRA FIXA – FEMININO

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (BARRA)	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial: com braços estendidos corpo perfazendo uma posição diagonal com os pés sobre o solo com uma angulação de aproximadamente 45º(graus), pegada na barra em pronação. • A bombeira militar realizará flexões e extensões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que o queixo passar a barra tocando-a com o peitoral. • O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo limite. • Este objetivo individual de instrução não é cumprido por maiores de 40 anos. • Estatura\altura da barra: ♦ 1,60m a 1,66m – 1,00m ♦ 1,67m a 1,73m – 1,05m ♦ Acima de 1,74m – 1,10m	A militar deverá realizar no mínimo: Faixa Etária → Flexões 17-25 → 06 26-33 → 05
Atributos físicos exigidos • Força • Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados • Flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) • Flexores do antebraço e dos dedos		

Protocolo - Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento feminino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal conforme estatura da executante nas seguintes especificações:

- estatura entre 1,60m e 1,66m: altura da barra = 1,00m
- estatura entre 1,67m e 1,73m: altura da barra = 1,05m
- estatura acima de 1,74m: altura da barra = 1,10m

Para posição inicial a avaliada deverá manter-se em suspensão com os cotovelos em extensão, mantendo contato entre seus pés e o solo formando aproximadamente um ângulo de 45 graus. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, a avaliada deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra tocando-a com o peitoral, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo permitido abandonar 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.

Tabela de pontuação por repetição

BARRA - FEMININA		
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33
0	0,0	0,0
1	8,5	10,0
2	17,0	20,0
3	25,5	30,0
4	34,0	40,0
5	42,5	50,0
6	51,0	60,0
7	59,5	70,0
8	68,0	80,0
9	76,5	90,0
10	85,0	100,0
11	93,5	
12	100,0	

2 – TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

2.1 – FLEXÃO ABDOMINAL – MASCULINO

Objetivo – verificar a resistência de força da região abdominal do bombeiro militar.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso).	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Flexões 17-25 → 31 26-33 → 28 34-39 → 25 40-45 → 22 46-49 → 18

Atributos físicos exigidos • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados • Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.		

Protocolo - Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O

(a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem as coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem as coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com a autorização do avaliador. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

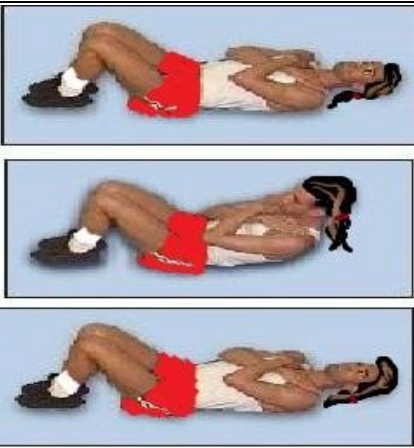
Tabela de pontuação por repetição

ABDOMINAL					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	6,0	14,0
1	0,0	0,0	2,0	8,0	16,0
2	0,0	0,0	4,0	10,0	18,0
3	0,0	0,0	6,0	12,0	20,0
4	0,0	2,0	8,0	14,0	22,0
5	0,0	4,0	10,0	16,0	24,0
6	0,0	6,0	12,0	18,0	26,0
7	2,0	8,0	14,0	20,0	28,0
8	4,0	10,0	16,0	22,0	30,0
9	6,0	12,0	18,0	24,0	32,0
10	8,0	14,0	20,0	26,0	34,0
11	10,0	16,0	22,0	28,0	36,0
12	12,0	18,0	24,0	30,0	38,0
13	14,0	20,0	26,0	32,0	40,0
14	16,0	22,0	28,0	34,0	42,0
15	18,0	24,0	30,0	36,0	44,0
16	20,0	26,0	32,0	38,0	46,0
17	22,0	28,0	34,0	40,0	48,0
18	24,0	30,0	36,0	42,0	50,0
19	26,0	32,0	38,0	44,0	52,0
20	28,0	34,0	40,0	46,0	54,0
21	30,0	36,0	42,0	48,0	56,0

22	32,0	38,0	44,0	50,0	58,0
23	34,0	40,0	46,0	52,0	60,0
24	36,0	42,0	48,0	54,0	62,0
25	38,0	44,0	50,0	56,0	64,0
26	40,0	46,0	52,0	58,0	66,0
27	42,0	48,0	54,0	60,0	68,0
28	44,0	50,0	56,0	62,0	70,0
29	46,0	52,0	58,0	64,0	72,0
30	48,0	54,0	60,0	66,0	74,0
31	50,0	56,0	62,0	68,0	76,0
32	52,0	58,0	64,0	70,0	78,0
33	54,0	60,0	66,0	72,0	80,0
34	56,0	62,0	68,0	74,0	82,0
35	58,0	64,0	70,0	76,0	84,0
36	60,0	66,0	72,0	78,0	86,0
37	62,0	68,0	74,0	80,0	88,0
38	64,0	70,0	76,0	82,0	90,0
39	66,0	72,0	78,0	84,0	92,0
40	68,0	74,0	80,0	86,0	94,0
41	70,0	76,0	82,0	88,0	96,0
42	72,0	78,0	84,0	90,0	98,0
43	74,0	80,0	86,0	92,0	100,0
44	76,0	82,0	88,0	94,0	
45	78,0	84,0	90,0	96,0	
46	80,0	86,0	92,0	98,0	
47	82,0	88,0	94,0	100,0	
48	84,0	90,0	96,0		
49	86,0	92,0	98,0		
50	88,0	94,0	100,0		
51	90,0	96,0			
52	92,0	98,0			
53	94,0	100,0			
54	96,0				
55	98,0				
56	100,0				

2.2 – FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem-se às coxas e escápulas no solo.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Flexões 17-25 → 21 26-33 → 18 34-39 → 15 40-45 → 12 46-49 → 08
Atributos físicos exigidos • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados		

• Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.	
--	---

Protocolo - Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O

(a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem as coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com a autorização do avaliador. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

Tabela de pontuação por repetição

ABDOMINAL					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	10,0	16,0	22,0	28,0	36,0
2	12,0	18,0	24,0	30,0	38,0
3	14,0	20,0	26,0	32,0	40,0
4	16,0	22,0	28,0	34,0	42,0
5	18,0	24,0	30,0	36,0	44,0
6	20,0	26,0	32,0	38,0	46,0
7	22,0	28,0	34,0	40,0	48,0
8	24,0	30,0	36,0	42,0	50,0
9	26,0	32,0	38,0	44,0	52,0
10	28,0	34,0	40,0	46,0	54,0
11	30,0	36,0	42,0	48,0	56,0
12	32,0	38,0	44,0	50,0	58,0
13	34,0	40,0	46,0	52,0	60,0
14	36,0	42,0	48,0	54,0	62,0
15	38,0	44,0	50,0	56,0	64,0
16	40,0	46,0	52,0	58,0	66,0
17	42,0	48,0	54,0	60,0	68,0
18	44,0	50,0	56,0	62,0	70,0
19	46,0	52,0	58,0	64,0	72,0
20	48,0	54,0	60,0	66,0	74,0
21	50,0	56,0	62,0	68,0	76,0

22	52,0	58,0	64,0	70,0	78,0
23	54,0	60,0	66,0	72,0	80,0
24	56,0	62,0	68,0	74,0	82,0
25	58,0	64,0	70,0	76,0	84,0
26	60,0	66,0	72,0	78,0	86,0
27	62,0	68,0	74,0	80,0	88,0
28	64,0	70,0	76,0	82,0	90,0
29	66,0	72,0	78,0	84,0	92,0
30	68,0	74,0	80,0	86,0	94,0
31	70,0	76,0	82,0	88,0	96,0
32	72,0	78,0	84,0	90,0	98,0
33	74,0	80,0	86,0	92,0	100,0
34	76,0	82,0	88,0	94,0	
35	78,0	84,0	90,0	96,0	
36	80,0	86,0	92,0	98,0	
37	82,0	88,0	94,0	100,0	
38	84,0	90,0	96,0		
39	86,0	92,0	98,0		
40	88,0	94,0	100,0		
41	90,0	96,0			
42	92,0	98,0			
43	94,0	100,0			
44	96,0				
45	98,0				
46	100,0				

3 - FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) SOBRE O SOLO

3.1 – FLEXÃO DE COTOVELOS QUATRO APOIOS – MASCULINO

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em movimentos dinâmicos até o limite da resistência;

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	• Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. • O militar realizará flexões de braços 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.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 20 26-33 → 18 34-39 → 16 40-45 → 13 46-49 → 10
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior Tríceps Deltoide anterior
		

Protocolo - O avaliado se posicionará 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. Com a autorização do avaliador, o avaliando 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, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a 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 sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliando 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 avaliando.

Tabela de pontuação por repetição

FLEXÃO – Masculina					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	5,0	10,0	17,5	25,0
1	2,5	7,5	12,5	20,0	27,5
2	5,0	10,0	15,0	22,5	30,0
3	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
4	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
5	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
6	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
7	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
8	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
9	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
10	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
11	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
12	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
13	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
14	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
15	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
16	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
17	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
18	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
19	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5
20	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
21	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
22	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
23	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
24	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
25	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
26	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
27	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
28	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
29	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
30	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
31	77,5	82,5	87,5	95,0	

32	80,0	85,0	90,0	97,5	
33	82,5	87,5	92,5	100,0	
34	85,0	90,0	95,0		
35	87,5	92,5	97,5		
36	90,0	95,0	100,0		
37	92,5	97,5			
38	95,0	100,0			
39	97,5				
40	100,0				

3.2 - FLEXÃO DE COTOVELOS SEIS APOIOS – FEMININO

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	- Uniforme de treinamento físico. - Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. - O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. - O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Flexões 18-25 → 18 26-33 → 16 34-39 → 14 40-45 → 11 46-49 → 08
Atributos físicos exigidos: - Força; - Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; tríceps; e deltoide anterior.
		

Protocolo - Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino: apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). Com a autorização do avaliador, a avaliada deverá flexionar os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avaliada deverá permanecer na posição inicial,

com braços estendidos. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avaliada.

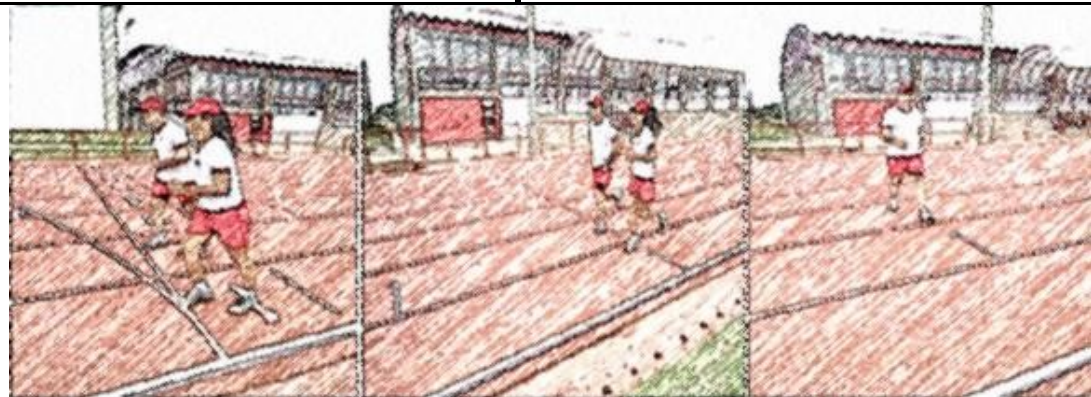
Tabela de pontuação por repetição

FLEXÃO - Feminina					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
2	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
3	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
4	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
5	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
6	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
7	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
8	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
9	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
10	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
11	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
12	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
13	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
14	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
15	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
16	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
17	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5
18	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
19	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
20	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
21	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
22	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
23	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
24	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
25	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
26	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
27	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
28	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
29	77,5	82,5	87,5	95,0	
30	80,0	85,0	90,0	97,5	
31	82,5	87,5	92,5	100,0	
32	85,0	90,0	95,0		
33	87,5	92,5	97,5		
34	90,0	95,0	100,0		
35	92,5	97,5			
36	95,0	100,0			
37	97,5				
38	100,0				

4 - CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS.

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
--------	----------	---------------

Correr durante 12 minutos	- Em pista ou circuito de piso regular e plano. - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	Masculino Faixa etária → Distância 18-25 → 1.950 26-33 → 1.800 34-39 → 1.650 40-45 → 1.550 46-49 → 1.450
		Feminino Faixa etária → Distância 18-25 → 1600 26-33 → 1450 34-39 → 1300 40-45 → 1200 46-49 → 1100
Atributos físicos exigidos: - Resistência aeróbica (<i>endurance</i>); - Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; Abdômen; Glúteo máximo; Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides e tríceps sural.
		

Protocolo - O executante deverá percorrer, numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com um silvo longo de apito e será encerrado com outro silvo longo de apito no fim do 12º minuto, devendo o avaliado se locomover perpendicularmente à pista até que o avaliador o libere.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE COOPER (12 minutos) - MASCULINO					
Faixa Etária / Distancia	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0	0	4	8	12
550	0	0	6	10	14
600	0	0	8	12	16
650	0	2	10	14	18
700	0	4	12	16	20
750	2	6	14	18	22
800	4	8	16	20	24
850	6	10	18	22	26
900	8	12	20	24	28
950	10	14	22	26	30
1000	12	16	24	28	32
1050	14	18	26	30	34
1100	16	20	28	32	36
1150	18	22	30	34	38
1200	20	24	32	36	40
1250	22	26	34	38	42
1300	24	28	36	40	44
1350	26	30	38	42	46

1400	28	32	40	44	48
1450	30	34	42	46	50
1500	32	36	44	48	52
1550	34	38	46	50	54
1600	36	40	48	52	56
1650	38	42	50	54	58
1700	40	44	52	56	60
1750	42	46	54	58	62
1800	44	48	56	60	64
1850	46	50	58	62	66
1900	48	52	60	64	68
1950	50	54	62	66	70
2000	52	56	64	68	72
2050	54	58	66	70	74
2100	56	60	68	72	76
2150	58	62	70	74	78
2200	60	64	72	76	80
2250	62	66	74	78	82
2300	64	68	76	80	84
2350	66	70	78	82	86
2400	68	72	80	84	88
2450	70	74	82	86	90
2500	72	76	84	88	92
2550	74	78	86	90	94
2600	76	80	88	92	96
2650	78	82	90	94	98
2700	80	84	92	96	100
2750	82	86	94	98	
2800	84	88	96	100	
2850	86	90	98		
2900	88	92	100		
2950	90	94			
3000	92	96			
3050	94	98			
3100	96	100			
3150	98				
3200	100				

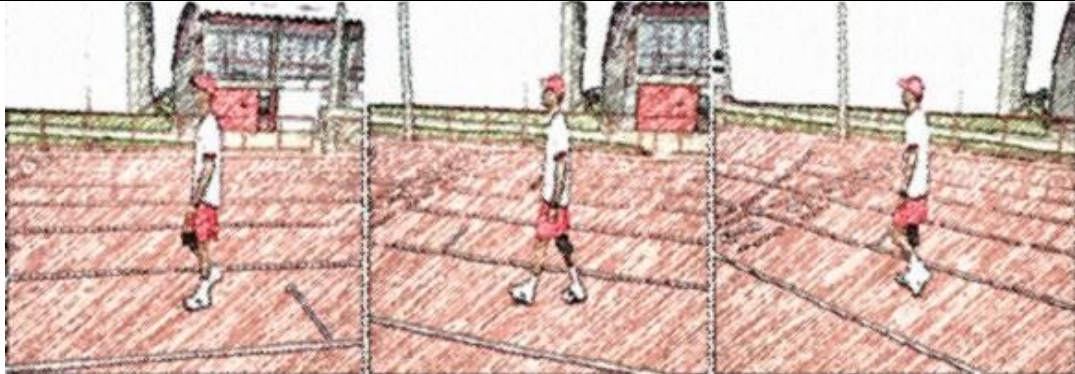
Tabela de pontuação por repetição

TESTE DE COOPER (12 minutos) - FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
550	0,0	2,5	7,5	12,5	17,5
600	0,0	5,0	10,0	15,0	20,0
650	2,5	7,5	12,5	17,5	22,5
700	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0
750	7,5	12,5	17,5	22,5	27,5
800	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
850	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5
900	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
950	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5
1000	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
1050	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5
1100	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
1150	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5
1200	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0

1250	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5
1300	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
1350	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5
1400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
1450	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5
1500	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
1550	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5
1600	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
1650	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5
1700	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
1750	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
1800	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
1850	62,5	67,5	72,5	77,5	82,5
1900	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
1950	67,5	72,5	77,5	82,5	87,5
2000	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
2050	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5
2100	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
2150	77,5	82,5	87,5	92,5	97,5
2200	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
2250	82,5	87,5	92,5	97,5	
2300	85,0	90,0	95,0	100,0	
2350	87,5	92,5	97,5		
2400	90,0	95,0	100,0		
2450	92,5	97,5			
2500	95,0	100,0			
2550	97,5				
2600	100,0				

5. TESTE DE MARCHA DE 3000 METROS

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares com idade igual ou superior a 50 anos.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Caminhar 3000 metros	Em pista ou circuito de piso regular e plano.	Faixa Etária → Tempo 50-53 → 30'01 – 30'20 54-57 → 32'21 – 32'40 58-61 → 34'01 – 34'20 62-65 → 36'01 – 36'20
Atributos físicos exigidos: • Resistência aeróbica (<i>endurance</i>); • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; Abdômen; Glúteo; Máximo; Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides e tríceps sural
		

Protocolo - O indivíduo caminhará sempre no plano horizontal 0 (zero), registrando o tempo necessário para atingir os 3km. **Não será permitido qualquer tipo de trote ou corrida, devendo o avaliado permanecer sempre com um dos pés no chão durante a marcha.** As tabelas foram confeccionadas, após estudos com amostras aleatórias, porém com o mesmo perfil do avaliado. Leite, P. F. *Aptidão física, esporte e saúde. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985.*

Tabela de pontuação por idade

MARCHA DE 3.000 METROS - MASCULINO				
Faixa Etária / Nota	50-53	54-57	58-61	62-65
0,0	33'21 – 33'40	35'41 – 36'00	37'21 – 37'40	39'21 – 39'40
0,5	33'01 – 33'20	35'21 – 35'40	37'01 – 37'20	39'01 – 39'20
1,0	32'41 – 33'00	35'01 – 35'20	36'41 – 37'00	38'41 – 39'00
1,5	32'21 – 32'40	34'41 – 35'00	36'21 – 36'40	38'21 – 38'40
2,0	32'01 – 32'20	34'21 – 34'40	36'01 – 36'20	38'01 – 38'20
2,5	31'41 – 32'00	34'01 – 34'20	35'41 – 36'00	37'41 – 38'00
3,0	31'21 – 31'40	33'41 – 34'00	35'21 – 35'40	37'21 – 37'40
3,5	31'01 – 31'20	33'21 – 33'40	35'01 – 35'20	37'01 – 37'20
4,0	30'41 – 31'00	33'01 – 33'20	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00
4,5	30'21 – 30'40	32'41 – 33'00	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40
5,0	30'01 – 30'20	32'21 – 32'40	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20
5,5	29'41 – 30'00	32'01 – 32'20	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00
6,0	29'21 – 29'40	31'41 – 32'00	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40
6,5	29'01 – 29'20	31'21 – 31'40	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20
7,0	28'41 – 29'00	31'01 – 31'20	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00
7,5	28'21 – 28'40	30'41 – 31'00	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40
8,0	28'01 – 28'20	30'21 – 30'40	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20
8,5	27'41 – 28'00	30'01 – 30'20	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00
9,0	27'21 – 27'40	29'41 – 30'00	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40
9,5	27'01 – 27'20	29'21 – 29'40	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20
10,0	27'00	29'00	31'00	33'00

Tabela de pontuação por idade

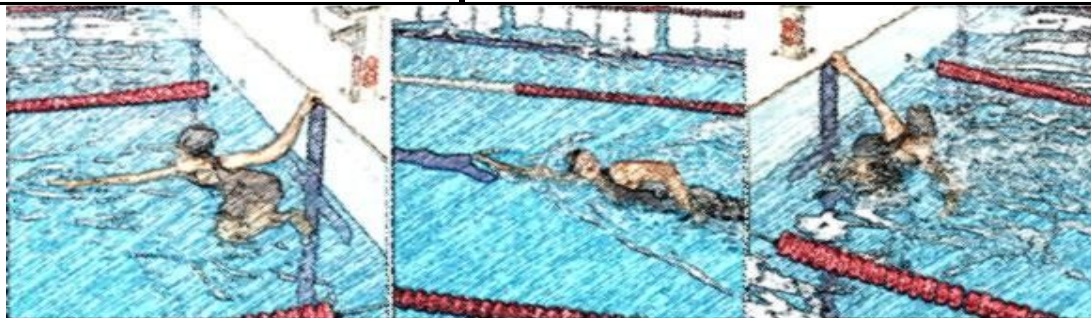
MARCHA DE 3.000 METROS - FEMININO				
Faixa Etária / Nota	50-53	54-57	58-61	62-65
0,0	34'21 – 34'40	36'41 – 37'00	38'21 – 38'40	40'21 – 40'40
0,5	34'01 – 34'20	36'21 – 36'40	38'01 – 38'20	40'01 – 40'20
1,0	33'41 – 34'00	35'01 – 35'20	37'41 – 38'00	39'41 – 40'00
1,5	33'21 – 33'40	34'41 – 35'00	37'21 – 37'40	39'21 – 39'40
2,0	33'01 – 33'20	34'21 – 34'40	37'01 – 37'20	39'01 – 39'20
2,5	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00	38'41 – 39'00
3,0	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40	38'21 – 38'40
3,5	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20	38'01 – 38'20
4,0	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00	37'41 – 38'00
4,5	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40	37'21 – 37'40
5,0	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20	37'01 – 37'20
5,5	30'41 – 31'00	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00
6,0	30'21 – 30'40	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40
6,5	30'01 – 30'20	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20
7,0	29'41 – 30'00	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00
7,5	29'21 – 29'40	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40
8,0	29'01 – 29'20	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20
8,5	28'41 – 29'00	30'41 – 31'00	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00

9,0	28'21 – 28'40	30'21 – 30'40	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40
9,5	28'01 – 28'20	30'01 – 30'20	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20
10,0	28'00	30'00	32'00	34'00

6. TESTE DE COOPER AQUÁTICO – NATAÇÃO 12 MINUTOS (OPCIONAL)

Corresponde ao teste de Cooper, porém aplicado na água, servindo como protocolo reconhecido cientificamente para avaliação da capacidade aeróbia. Pode ser utilizada em substituição à prova de corrida de 12 minutos.

Pode ser aplicada na avaliação de indivíduos com restrições de membros inferiores e de coluna vertebral. É um bom parâmetro de avaliação uma vez que, geralmente, a natação é indicada como opção de tratamento e profilaxia das restrições mencionadas.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento • Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: • Resistência aeróbica (<i>endurance</i>); • Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; deltoides; isquiotibiais; peitorais; tríceps sural; manguito rotador; glúteos; bíceps; flexores do quadril; e tríceps.
		

Protocolo - 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 em 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 melhora a flutuabilidade ou o deslocamento, tais como roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá posicionar-se dentro da água e segurar 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 cronometro.

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 percorrida. O avaliado deverá aguardar autorização do avaliador para sair da piscina, de modo a evitar dúvidas quanto à distancia percorrida. Se o avaliado sair da piscina antes do término da prova, sem a autorização do avaliador, ou continuar deslocando-se após o termino da prova, o teste será invalidado.

A quantidade de metros percorridos corresponderá à pontuação alcançada, de acordo com a tabela de distância, sendo considerada, para efeito de nota, a metragem vencida pelo avaliado. Exemplo: para 540 metros nadados será considerado valor de 525 na tabela.

Bibliografia: MAGLISCHO. Ernest W. . Nadando ainda mais rápido. 2a edição. Ed. Manole. São Paulo 1999; e JUNIOR Abdallah Achour. Exercícios de Alongamento - Anatomia e Fisiologia. 2002. São Paulo. 2ª edição.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – MASCULINO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
175	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
200	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
225	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0
250	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
275	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
300	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
325	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
350	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
375	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
425	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
450	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
475	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
500	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
525	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
550	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
575	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
600	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
625	85,0	90,0	95,0	100,0	
650	90,0	95,0	100,0		
675	95,0	100,0			
700	100,0				

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
125	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
150	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
175	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0
200	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
225	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
250	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
275	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
300	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
325	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
350	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
375	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
400	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
425	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
450	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
475	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
500	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
525	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
550	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
575	85,0	90,0	95,0	100,0	
600	90,0	95,0	100,0		
625	95,0	100,0			
650	100,0				

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Anexo 2 às DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA MILITAR – Portaria nº 8 , de 8 de março de 2013.

TAF II A - MILITARES COM RESTRIÇÕES EM MEMBROS SUPERIORES

Serão utilizados os seguintes testes:

1. Impulsão Horizontal;
2. Abdominal com pés fixos;
3. Corrida de 12 minutos.

Os protocolos para os testes de abdominal com pés fixos e corrida de 12 minutos seguirão os mesmos publicados no Anexo 2 do TAF I.

2.1 TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

Protocolo (Johnson & Nelson, 1979).

Objetivo: medir a potência dos membros inferiores no plano horizontal.

Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros superiores.

Fidedignidade: tem sido assinalada como superior a 0,96, ou seja, excelente.

Objetividade: o coeficiente de $r = 0,96$ foi obtido por Clayton (1969).

Validade: a validade de $r = 0,61$ foi assinalada usando como critério, um teste puro de força explosiva (potência).

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO PARA O APTO
--------	----------	--------------------

Saltar a maior distância possível	Em plano horizontal saltar com ajuda da flexão das pernas e balanço dos braços.	Masculino Faixa etária → distância (metros) 18-25 → 2,55 26-33 → 2,45 34-39 → 2,40 40-45 → 2,30 46-49 → 2,20
		Feminino Faixa etária → distancia (metros) 18-25 → 2,00 26-33 → 1,90 34-39 → 1,80 40-45 → 1,70 46-49 → 1,60
Atributos físicos exigidos: - Força - Resistência muscular localizada		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; flexores do quadril; isquiotibiais; extensores do quadril; tríceps sural; deltoides; glúteos; dorsais; e abdômen.
		

Protocolo - Partindo da posição em pé, pés paralelos e em pequeno afastamento lateral, o avaliado deverá, detrás 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 posicionar-se de maneira que a trena fique colocada entre seus pés, facilitando desta forma a visualização do avaliador do local de aterrissagem do testando.

Tabela do TAF II A

MASCULINO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Impulsão horizontal	2,55	2,45	2,40	2,30	2,20
Abdominal	41	38	35	32	28
Corrida	2400	2300	2200	2100	2000

Tabela do TAF II A

FEMININO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Impulsão horizontal	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
Abdominal	31	28	25	22	18
Corrida	1950	1850	1750	1650	1550

O militar com idade de 50 anos ou mais, que estiver com restrição de membros superiores, deverá realizar a marcha de 3000 metros, conforme consta a tabela de índices do anexo 2 do TAF 1.

TAF II B - MILITARES COM RESTRIÇÕES EM MEMBROS INFERIORES

Serão utilizados os seguintes testes:

1. Barra fixa (homens – dinâmica e mulheres – estática) até os 34 anos. A partir dos 34 anos o militar poderá realizar o teste de flexão de cotovelos (homens – quatro apoios e mulheres – seis apoios), ficando opcional a barra fixa àqueles que desejarem.

2. Abdominal com pés fixos.

3. Natação 12 minutos.

Os protocolos seguirão os mesmos publicados no Anexo 2 do TAF I.

Tabela do TAF II B

MASCULINO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Barra até 34 anos (opcional para idade sup.)	6	5	4	3	2
Flexão a partir de 34 anos	26	24	22	20	18
Abdominal	41	38	35	32	28
Natação	500	475	450	425	400

Tabela do TAF II B

FEMININO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Barra até 34 anos (opcional para idade sup.)	6 seg	5 seg	4 seg	3 seg	2 seg
Flexão a partir de 34 anos	26	24	22	20	18
Abdominal	31	28	25	22	18
Natação	450	425	400	375	350

O militar com idade de 50 anos ou mais, que estiver com restrição de membros inferiores, deverá realizar a natação 12 minutos com o mesmo índice da faixa etária de 46 a 49 anos.

TAF II C - MILITARES COM RESTRIÇÕES FÍSICAS NA COLUNA VERTEBRAL

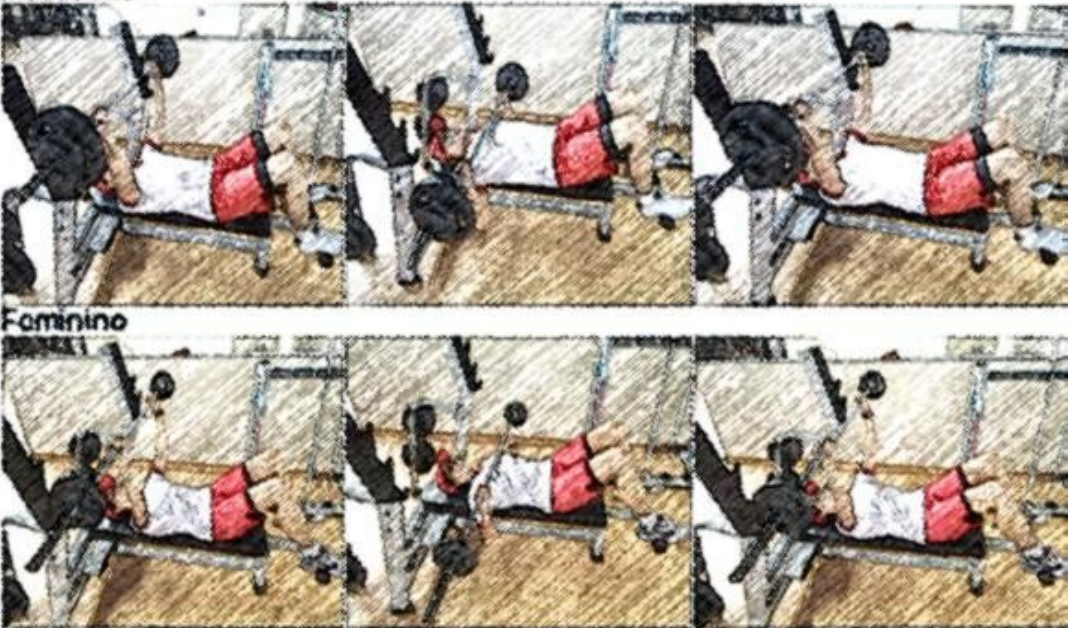
Serão utilizados os seguintes testes:

1. Teste de Supino Reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva.
2. Natação 100 metros livres.

1. TESTE DE SUPINO RETO

Objetivo: mensurar a resistência de força muscular da musculatura peitoral e de membros superiores.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Realizar o maior número de repetições possível.	• Teste no banco de supino reto. • Peso total (anilhas + barra) - masculino 36 Kg - feminino 16 Kg	Masculino Faixa etária → Repetições 18-25 → 29 26-33 → 26 34-39 → 22 40-45 → 16 46-49 → 12
		Feminino Faixa etária → Repetições 18-25 → 25 26-33 → 24 34-39 → 21 40-45 → 14 46-49 → 12

Atributos físicos exigidos: • Resistência muscular localizada.	Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; deltoide anterior; tríceps braquial.
	

Protocolo - O militar ficará em decúbito dorsal no banco com ambos os pés sobre o assoalho. Um auxiliar deve passar a barra para o indivíduo e estar disponível durante todo o período do teste para segurar o haltere 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 do haltere a partir dos cotovelos flexionados, com o haltere apoiado 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.

O frequencímetro será o equipamento necessário para segurança da execução do exercício. O avaliado começará a fazer o exercício com o batimento em repouso (homens: 60 bpm e mulheres: 70 bpm), podendo exceder em até 10 bpm, devido à adrenalina liberada na expectativa da realização do teste. Cada batimento definirá um movimento de subida ou descida da barra. Desta forma, serão realizados 30 movimentos de subida e descida por minuto. O avaliado começa deitado em decúbito dorsal no banco, com os pés apoiados no chão. Toda a parte posterior corpo deverá estar em contato com o

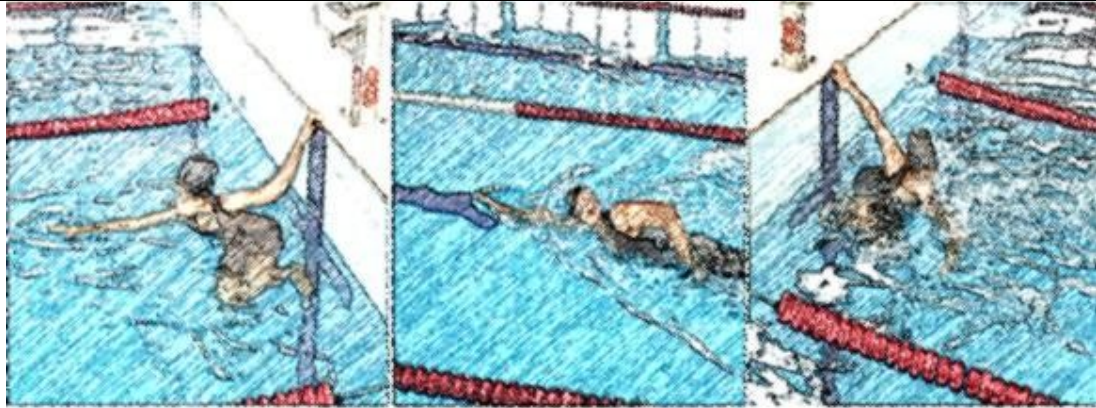
banco durante o teste. A barra deverá ser segurada na largura dos ombros com as palmas das mãos para cima. A posição inicial será com os cotovelos flexionados com barra em contato com o peito aproximadamente na linha axilar. A barra então é empurrada até a extensão completa dos cotovelos. Após cada extensão a barra é trazida de volta à posição de descida original, tocando o peito do avaliado, sempre mantendo o ritmo do metrônomo. O teste é finalizado quando o avaliado atingir o índice necessário, não conseguir uma extensão total dos cotovelos ou ainda não conseguir manter o ritmo determinado pelo frequencímetro. Orientar o avaliado a realizar as técnicas respiratórias adequadas durante o teste (inspirar na descida da barra e expirar no momento de extensão dos cotovelos). O peso da barra é de 36 kg para homens e 16 kg para mulheres.

População-alvo: Efetivo do CBMDF com restrição médica de coluna vertebral.

Análise dos resultados: o escore é determinado pelo número de repetições bem sucedidas. O resultado é interpretado pela tabela ao final do Anexo.

2. TESTE DE 100M LIVRE DE NATAÇÃO

Objetivo: aplicar na avaliação de indivíduos com restrições de coluna vertebral. É um bom parâmetro de avaliação uma vez que, geralmente, a natação é indicada como opção de tratamento e profilaxia das restrições mencionadas aos indivíduos.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar a distância de 100 metros no menor tempo possível.	• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento • Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa Etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa Etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; deltoides; isquiotibiais; peitorais; tríceps sural; manguito rotador; glúteos; bíceps; flexores do quadril; e tríceps.
		

Protocolo - O avaliado deverá nadar, no estilo livre, a distância de 100 metros, no menor tempo possível, em piscina de 50m ou de 25 m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando a(s) mão(s) na borda da piscina.

No estilo livre, o avaliado pode nadar um dos quatro estilos ou aplicar qualquer técnica, desde que percorra toda a distância **no mesmo estilo ou técnica**.

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 posicionar-se dentro da água segurando a borda da piscina ou, se preferir, poderá subir no bloco de partida. 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 cronometro.

Se o avaliado desejar poderá nadar submerso fazendo ondulações ou pernadas desde que não ultrapasse a linha de 15m demarcada na piscina.

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.

Quando o avaliado completar a distância de 100 metros, o avaliador parará o cronometro e registrará o tempo.

O tempo do avaliado corresponderá à pontuação alcançada de acordo com a tabela, sendo considerado para efeito de nota o índice atingido pelo avaliado. Exemplo: para atingir o índice correspondente ao valor de 1'45" na tabela, o avaliado tem que completar o percurso em no máximo 1'44"99.

Tabela do TAF II C

MASCULINO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A : 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Supino	29	26	22	16	12
Natação	1'30	1'35	1'40	1'45	1'50

Fonte: Colégio Americano de Medicina Esportiva, 1988 e PMESP.

Obs: Sendo que o peso masculino do supino é de 36 kg, contando com o peso da barra.

Tabela do TAF II C

FEMININO - ÍNDICES PARA O APTO - NOTA 7,0					
TESTES	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
Supino	25	24	21	14	12
Natação	1'45	1'50	1'55	2'00	2'05

Fonte: Colégio Americano de Medicina Esportiva, 1988 e PMESP.

Obs: Sendo que o peso feminino do supino é de 16 kg, contando com o peso da barra.

Referências bibliográficas: ExRx.net LLC. Exercise Prescription. YMCA Bench Press. Disponível em: <http://www.exrx.net/Calculators/YBenchPress.html>; Golding, L.A. (Ed.) (2000). YMCA fitness testing and assessment manual (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics; Nieman D. C.. Exercício e Saúde. Teste e Prescrição de Exercícios. 6ª edição. Ed. Manole, 2011, p 182; American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Ed. Guanabara Koogan, 2006, p 79,80.

TAF II D - MILITARES COM RESTRIÇÕES CARDÍACAS E GESTANTES

Será aplicado apenas o teste de caminhada de 1.600m na esteira. É obrigatória 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 do CECAF. 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% equivalem a 220 – Idade (fórmula de Karvoner).

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

Se o batimento tiver inconstante, o teste deverá ser interrompido imediatamente.

Para a menção *apto (nota 7,0)*, independente do sexo ou idade, o avaliado deverá realizar o teste em tempo máximo de 20 minutos.

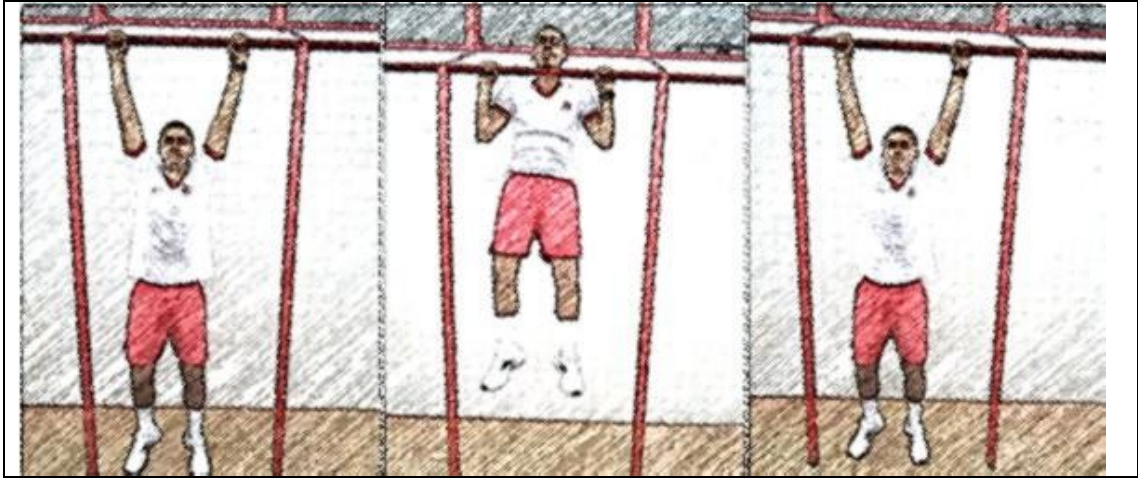
TAF I - Geral

1 – TESTE DE BARRA FIXA

1.1 – TESTE DINÂMICO DE BARRA – MASCULINO.

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em movimentos dinâmicos até o limite da resistência.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	• Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação. • O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo. • O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite. • Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 6 26-33 → 5 34-39 → 4 40-45 → 3 46-49 → 2
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Latíssimo do dorso; bíceps (cabeça curta); Braquial; braquioradial; e redondo maior.
		

Protocolo de execução do teste

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus 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 seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior

número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. 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.

Tabela de pontuação por repetição.

BARRA – MASCULINA					
Faixa Etária / Repetições	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39 (Opcional)	D: 40-45 (Opcional)	E: 46-49 (Opcional)
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	8,5	10,0	12,5	17,0	25,0
2	17,0	20,0	25,0	34,0	50,0
3	25,5	30,0	37,5	51,0	75,0
4	34,0	40,0	50,0	68,0	100,0
5	42,5	50,0	62,5	85,0	
6	51,0	60,0	75,0	100,0	
7	59,5	70,0	87,5		
8	68,0	80,0	100,0		
9	76,5	90,0			
10	85,0	100,0			
11	93,5				
12	100,0				

1.2 - TESTE ESTÁTICO DE BARRA (AAHPER, 1976) – FEMININA

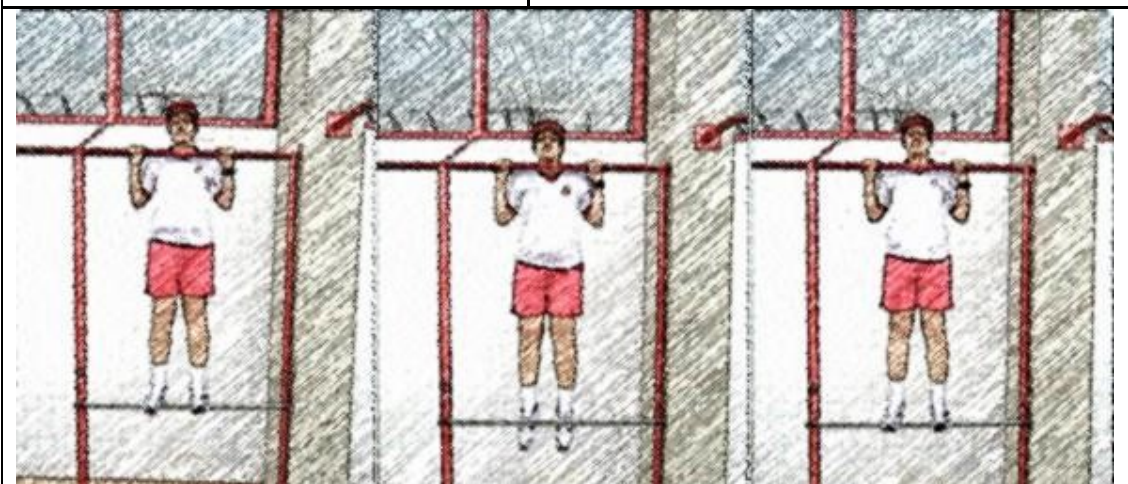
Deixará de aplicar o atual teste de barra fixa com quatro apoios para mulheres e *incluía* o presente teste para a faixa etária de até 33 anos feminino, ficando opcional (com o teste de flexão de braços 6 apoios) para as bombeiras entre 34 e 49 anos.

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em posição estática durante um tempo determinado de acordo com a faixa etária.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
--------	----------	---------------

Manter-se suspensa em posição estática na barra fixa por um tempo mínimo (de acordo com a faixa etária).	• Posição inicial com braços flexionados (biacromial), pegada em pronação, queixo acima da barra e com os joelhos em extensão. • Será utilizado um apoio para que o avaliado fique na posição inicial. • O tempo será computado a partir do momento em que os únicos apoios sejam os das palmas das mãos em contato com a barra. • O teste termina quando o avaliado desistir ou se o queixo encostar na barra. • Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Tempo (s) 18-25 → 5 26-33 → 4 34-39 → 3 40-45 → 2 46-49 → 1
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Latíssimo do dorso; bíceps; braquial; e redondo maior



Protocolo de execução do teste.

O militar segurará a barra de forma pronada (biacromial) e deverá manter-se suspenso acima dela (queixo acima da barra), com joelhos em extensão. Será utilizado um apoio, para o avaliado ficar na posição inicial. O cronômetro será acionado assim que os pés não estiverem mais em contato com o apoio utilizado. O teste terminará quando o avaliado desistir ou se o queixo encostar na barra.

Tabela de pontuação por tempo.

BARRA – FEMININA					
Faixa Etária / Tempo (seg.)	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39 (Opcional)	D: 40-45 (Opcional)	E: 46-49 (Opcional)
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	10,0	20,0	30,0	40,0	50,0
2	20,0	30,0	40,0	50,0	60,0
3	30,0	40,0	50,0	60,0	70,0
4	40,0	50,0	60,0	70,0	80,0
5	50,0	60,0	70,0	80,0	90,0
6	60,0	70,0	80,0	90,0	100,0
7	70,0	80,0	90,0	100,0	
8	80,0	90,0	100,0		
9	90,0	100,0			
10	100,0				

2. TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE PAULA (1991)

Em substituição ao atual abdominal, com dois pontos fixos e joelhos flexionados.

Objetivo: Avaliar a resistência localizada da região abdominal.

Protocolo do teste		
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Realizar, de forma correta, o maior número de flexões abdominais em 1 minuto.	• Posição inicial em decúbito dorsal, mãos sobre as orelhas, cotovelos voltados para frente, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e calcanhares afastados, no mínimo, 30 cm dos glúteos. • Será utilizado um equipamento específico para a realização do teste (ver imagem abaixo).	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 32 26-33 → 31 34-39 → 30 40-45 → 20 46-49 → 18
	• o avaliado flexiona o tronco até os cotovelos tocarem a prancha retornando a posição inicial.	
Atributos físicos exigidos: • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Reto abdominal; oblíquo externo; reto femoral; e tensor da fascia lata.
		

Protocolo de execução do teste.

O avaliado assume a posição em decúbito dorsal, com as mãos sobre as orelhas, a ponta dos dedos para a nuca e os cotovelos voltados para a frente. Os joelhos são flexionados, com os pés apoiados no solo e os calcanhares afastados 30 cm ou mais dos glúteos. A prancha deve ser posicionada sobre a cicatriz umbilical (umbigo) do avaliado. Ao sinal do avaliador, ele flexiona o tronco até os cotovelos tocarem a prancha, e retorna à posição inicial (Moura et al., 2002). O movimento deve ser conduzido de forma dinâmica sem interrupção no movimento. O resultado será o maior número de repetições correta em 1 minuto para homens e 1 minuto e 10 segundos para mulheres.

Este teste aproxima-se mais do movimento que é executado no treinamento para os músculos abdominais. Em sua execução, não utilizamos os flexores de quadril, pois eles apresentam-se isolados pela flexão do mesmo e pelo movimento do tronco que se limita a, aproximadamente, 30°.

MOURA, *et al.* Avaliação da resistência muscular da região muscular da região abdominal em clientes de academias de ginástica. Revista brasileira de cineantropometria e Desempenho Humano, 2002.

Tabela de pontuação por repetição.

ABDOMINAL DE PAULA					
Faixa Etária / Repetições	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0 – 4	0 – 3	0 – 2	0 – 1	0
5	5 – 7	4 – 6	3 – 5	2 – 3	1
10	8 – 10	7 – 9	6 – 8	4 – 5	2 – 3
15	11 – 13	10 – 12	9 – 11	6 – 7	4 – 5
20	14 – 16	13 – 15	12 – 14	8 – 9	6 – 7
25	17 – 19	16 – 18	15 – 17	10 – 11	8 – 9
30	20 – 22	19 – 21	18 – 20	12 – 13	10 – 11
35	23 – 25	22 – 24	21 – 23	14 – 15	12 – 13
40	26 – 28	25 – 27	24 – 26	16 – 17	14 – 15
45	29 – 31	28 – 30	27 – 29	18 – 19	16 – 17
50	32 – 34	31 – 33	30 – 32	20 – 21	18 – 19
55	35 – 37	34 – 36	33 – 34	22 – 23	20 – 21
60	38 – 40	37 – 39	35 – 36	24 – 25	22 – 23
65	41 – 43	40 – 42	37 – 38	26 – 27	24 – 25
70	44 – 46	43 – 45	39 – 40	28 – 29	26
75	47 – 48	46 – 47	41 – 42	30 – 31	27
80	49 – 50	48 – 49	43 – 44	32	28
85	51 – 52	50 – 51	45 – 46	33	29
90	53 – 54	52	47	34	30
95	55 – 56	53	48	35	31
100	57	54	49	36	32

Tempo de Execução para Homens: 1 minuto.

Tempo de Execução para Mulheres: 1 minuto e 10 segundos.

3 - FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) SOBRE O SOLO

3.1 – FLEXÃO DE COTOVELO QUATRO APOIOS – MASCULINO

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em movimentos dinâmicos até o limite da resistência.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	• Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. • O militar realizará flexões de braços 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.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 20 26-33 → 18 34-39 → 16 40-45 → 13 46-49 → 10
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior Tríceps Deltoide anterior



Protocolo de execução do teste

O avaliado se posicionará 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. Com a autorização do avaliador, o avaliando 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, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a 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 sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas

até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliando 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 avaliando.

Tabela de pontuação por repetição.

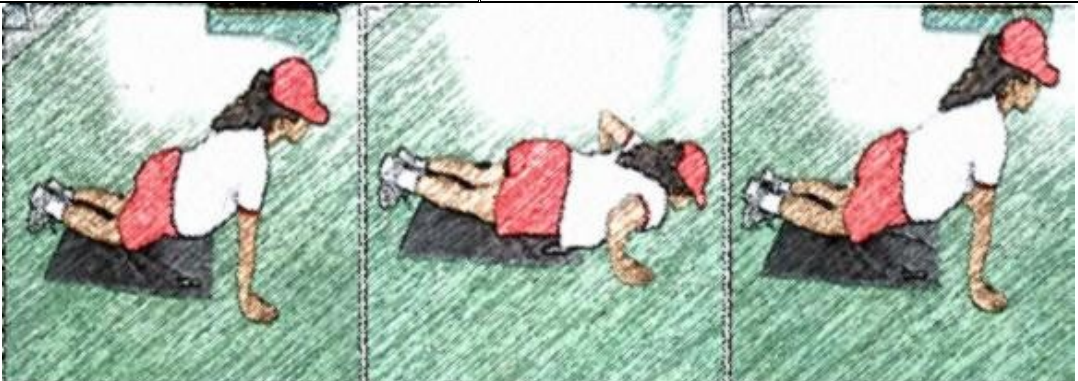
FLEXÃO – Masculina					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	5,0	10,0	17,5	25,0
1	2,5	7,5	12,5	20,0	27,5
2	5,0	10,0	15,0	22,5	30,0
3	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
4	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
5	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
6	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
7	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
8	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
9	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
10	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
11	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
12	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
13	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
14	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
15	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
16	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
17	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
18	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
19	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5

20	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
21	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
22	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
23	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
24	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
25	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
26	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
27	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
28	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
29	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
30	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
31	77,5	82,5	87,5	95,0	
32	80,0	85,0	90,0	97,5	
33	82,5	87,5	92,5	100,0	
34	85,0	90,0	95,0		
35	87,5	92,5	97,5		
36	90,0	95,0	100,0		
37	92,5	97,5			
38	95,0	100,0			
39	97,5				
40	100,0				

3.2 - FLEXÃO DE COTOVELOS SEIS APOIOS – FEMININO

Objetivo - Medir a capacidade de resistência de força de membros superiores em movimentos dinâmicos até o limite da resistência.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. • O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. • O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Flexões 18-25 → 18 26-33 → 16 34-39 → 14 40-45 → 11 46-49 → 08
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; tríceps; e deltoide anterior.
		

Protocolo de execução do teste

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino: apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). Com a autorização do avaliador, a avaliada flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avaliada deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avaliada.

Tabela de pontuação por repetição.

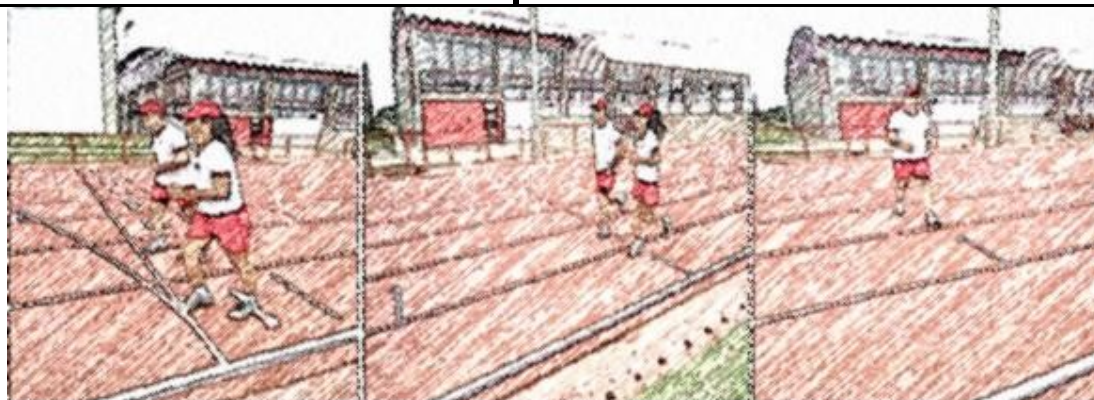
FLEXÃO - Feminina					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
2	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
3	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
4	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
5	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
6	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
7	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5
8	25,0	30,0	35,0	42,5	50,0
9	27,5	32,5	37,5	45,0	52,5
10	30,0	35,0	40,0	47,5	55,0
11	32,5	37,5	42,5	50,0	57,5
12	35,0	40,0	45,0	52,5	60,0
13	37,5	42,5	47,5	55,0	62,5
14	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0
15	42,5	47,5	52,5	60,0	67,5
16	45,0	50,0	55,0	62,5	70,0
17	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5
18	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0
19	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5
20	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0
21	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5
22	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0
23	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5
24	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0
25	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5
26	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0
27	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5
28	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0
29	77,5	82,5	87,5	95,0	
30	80,0	85,0	90,0	97,5	
31	82,5	87,5	92,5	100,0	
32	85,0	90,0	95,0		
33	87,5	92,5	97,5		
34	90,0	95,0	100,0		
35	92,5	97,5			
36	95,0	100,0			
37	97,5				

38	100,0				
----	-------	--	--	--	--

4 - CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Correr durante 12 minutos	• Em pista ou circuito de piso regular e plano. • Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	Masculino Faixa Etária → Distância 18-25 → 1.950 26-33 → 1.800 34-39 → 1.650 40-45 → 1.550 46-49 → 1.450
		Feminino Faixa Etária → Distância 18-25 → 1600 26-33 → 1450 34-39 → 1300 40-45 → 1200 46-49 → 1100
Atributos físicos exigidos: • Resistência aeróbica (<i>endurance</i>); • Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; Abdômen; Glúteo máximo; Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides e tríceps sural.
		

Protocolo de execução do teste.

O executante deverá percorrer numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com um silvo longo de apito, e será encerrado com outro silvo longo de apito no fim do 12º minuto, devendo o avaliado se locomover perpendicularmente a pista até que o avaliador o libere.

Tabela de pontuação por distancia

TESTE DE COOPER (12 minutos) - MASCULINO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0	0	4	8	12
550	0	0	6	10	14
600	0	0	8	12	16
650	0	2	10	14	18
700	0	4	12	16	20
750	2	6	14	18	22
800	4	8	16	20	24

850	6	10	18	22	26
900	8	12	20	24	28
950	10	14	22	26	30
1000	12	16	24	28	32
1050	14	18	26	30	34
1100	16	20	28	32	36
1150	18	22	30	34	38
1200	20	24	32	36	40
1250	22	26	34	38	42
1300	24	28	36	40	44
1350	26	30	38	42	46
1400	28	32	40	44	48
1450	30	34	42	46	50
1500	32	36	44	48	52
1550	34	38	46	50	54
1600	36	40	48	52	56
1650	38	42	50	54	58
1700	40	44	52	56	60
1750	42	46	54	58	62
1800	44	48	56	60	64
1850	46	50	58	62	66
1900	48	52	60	64	68
1950	50	54	62	66	70
2000	52	56	64	68	72
2050	54	58	66	70	74
2100	56	60	68	72	76
2150	58	62	70	74	78
2200	60	64	72	76	80
2250	62	66	74	78	82
2300	64	68	76	80	84
2350	66	70	78	82	86
2400	68	72	80	84	88
2450	70	74	82	86	90
2500	72	76	84	88	92
2550	74	78	86	90	94
2600	76	80	88	92	96
2650	78	82	90	94	98
2700	80	84	92	96	100
2750	82	86	94	98	
2800	84	88	96	100	
2850	86	90	98		
2900	88	92	100		
2950	90	94			
3000	92	96			
3050	94	98			
3100	96	100			
3150	98				
3200	100				

Tabela de pontuação por repetição.

TESTE DE COOPER (12 minutos) - FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
550	0,0	2,5	7,5	12,5	17,5
600	0,0	5,0	10,0	15,0	20,0
650	2,5	7,5	12,5	17,5	22,5
700	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0
750	7,5	12,5	17,5	22,5	27,5

800	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
850	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5
900	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
950	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5
1000	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
1050	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5
1100	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
1150	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5
1200	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
1250	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5
1300	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
1350	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5
1400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
1450	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5
1500	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
1550	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5
1600	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
1650	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5
1700	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
1750	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
1800	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
1850	62,5	67,5	72,5	77,5	82,5
1900	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
1950	67,5	72,5	77,5	82,5	87,5
2000	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
2050	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5
2100	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
2150	77,5	82,5	87,5	92,5	97,5
2200	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
2250	82,5	87,5	92,5	97,5	
2300	85,0	90,0	95,0	100,0	
2350	87,5	92,5	97,5		
2400	90,0	95,0	100,0		
2450	92,5	97,5			
2500	95,0	100,0			
2550	97,5				
2600	100,0				

5. TESTE DE MARCHA DE 3000 METROS

Ano de inclusão: Adaptando ao protocolo existente no meio científico ao atual teste existente.

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares com idade igual ou superior a 50 anos.

Protocolo do teste.

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Caminhar 3000 metros	Em pista ou circuito de piso regular e plano.	Faixa Etária → Tempo 50-53 → 30'01 – 30'20 54-57 → 32'21 – 32'40 58-61 → 34'01 – 34'20 62-65 → 36'01 – 36'20
Atributos físicos exigidos: • Resistência aeróbica (endurance); • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; Abdômen; Glúteo; Máximo; Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides; e tríceps sural
		

Protocolo de execução do teste

Execução: O indivíduo caminhará sempre no plano horizontal 0 (zero), registrando o tempo necessário para atingir os 3km. **Não será permitido qualquer tipo de trote ou corrida, devendo o avaliado permanecer sempre com um dos pés no chão durante a marcha.** As tabelas foram confeccionadas, após estudos com amostras aleatórias, porém com o mesmo perfil do avaliado.

Leite, P. F. *Aptidão física, esporte e saúde*. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985.

Tabela de pontuação por idade

MARCHA DE 3.000 METROS - MASCULINO				
Faixa Etária / Nota	50-53	54-57	58-61	62-65
0,0	33'21 – 33'40	35'41 – 36'00	37'21 – 37'40	39'21 – 39'40
0,5	33'01 – 33'20	35'21 – 35'40	37'01 – 37'20	39'01 – 39'20
1,0	32'41 – 33'00	35'01 – 35'20	36'41 – 37'00	38'41 – 39'00
1,5	32'21 – 32'40	34'41 – 35'00	36'21 – 36'40	38'21 – 38'40
2,0	32'01 – 32'20	34'21 – 34'40	36'01 – 36'20	38'01 – 38'20
2,5	31'41 – 32'00	34'01 – 34'20	35'41 – 36'00	37'41 – 38'00
3,0	31'21 – 31'40	33'41 – 34'00	35'21 – 35'40	37'21 – 37'40
3,5	31'01 – 31'20	33'21 – 33'40	35'01 – 35'20	37'01 – 37'20
4,0	30'41 – 31'00	33'01 – 33'20	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00
4,5	30'21 – 30'40	32'41 – 33'00	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40
5,0	30'01 – 30'20	32'21 – 32'40	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20
5,5	29'41 – 30'00	32'01 – 32'20	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00
6,0	29'21 – 29'40	31'41 – 32'00	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40
6,5	29'01 – 29'20	31'21 – 31'40	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20
7,0	28'41 – 29'00	31'01 – 31'20	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00
7,5	28'21 – 28'40	30'41 – 31'00	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40
8,0	28'01 – 28'20	30'21 – 30'40	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20
8,5	27'41 – 28'00	30'01 – 30'20	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00
9,0	27'21 – 27'40	29'41 – 30'00	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40
9,5	27'01 – 27'20	29'21 – 29'40	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20
10,0	27'00	29'00	31'00	33'00

Tabela de pontuação por idade

MARCHA DE 3.000 METROS - FEMININO				
Faixa Etária / Nota	50-53	54-57	58-61	62-65
0,0	34'21 – 34'40	36'41 – 37'00	38'21 – 38'40	40'21 – 40'40
0,5	34'01 – 34'20	36'21 – 36'40	38'01 – 38'20	40'01 – 40'20
1,0	33'41 – 34'00	35'01 – 35'20	37'41 – 38'00	39'41 – 40'00
1,5	33'21 – 33'40	34'41 – 35'00	37'21 – 37'40	39'21 – 39'40
2,0	33'01 – 33'20	34'21 – 34'40	37'01 – 37'20	39'01 – 39'20
2,5	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00	38'41 – 39'00
3,0	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40	38'21 – 38'40
3,5	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20	38'01 – 38'20
4,0	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00	37'41 – 38'00
4,5	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40	37'21 – 37'40
5,0	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20	37'01 – 37'20
5,5	30'41 – 31'00	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00	36'41 – 37'00
6,0	30'21 – 30'40	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40	36'21 – 36'40
6,5	30'01 – 30'20	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20	36'01 – 36'20
7,0	29'41 – 30'00	31'41 – 32'00	33'41 – 34'00	35'41 – 36'00
7,5	29'21 – 29'40	31'21 – 31'40	33'21 – 33'40	35'21 – 35'40
8,0	29'01 – 29'20	31'01 – 31'20	33'01 – 33'20	35'01 – 35'20
8,5	28'41 – 29'00	30'41 – 31'00	32'41 – 33'00	34'41 – 35'00
9,0	28'21 – 28'40	30'21 – 30'40	32'21 – 32'40	34'21 – 34'40
9,5	28'01 – 28'20	30'01 – 30'20	32'01 – 32'20	34'01 – 34'20
10,0	28'00	30'00	32'00	34'00

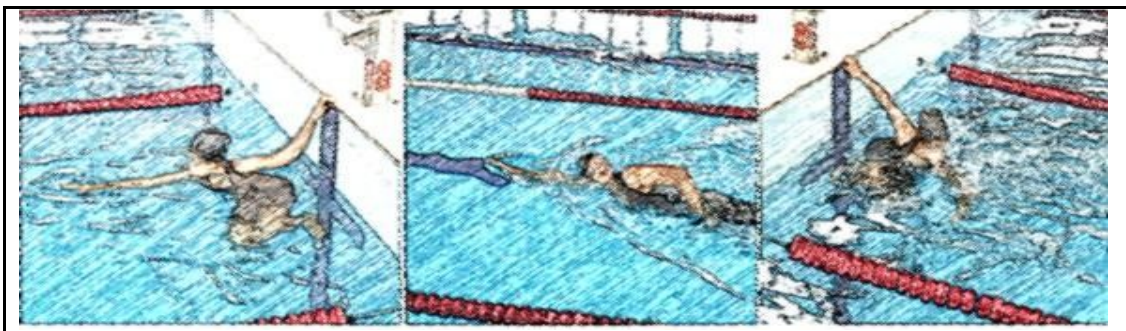
6. TESTE DE COOPER AQUÁTICO – NATAÇÃO 12 MINUTOS

Corresponde ao teste de Cooper, porém aplicado na água servindo como protocolo par reconhecido cientificamente para avaliação da capacidade aeróbia. Pode ser utilizada em substituição à prova de corrida de 12 minutos.

Pode ser aplicada na avaliação de indivíduos com restrições de membros inferiores e de coluna vertebral. É um bom parâmetro de avaliação uma vez que, geralmente, a natação é indicada como opção de tratamento e profilaxia das restrições mencionadas.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento • Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa Etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa Etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: • Resistência aeróbica (endurance); • 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 teste

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 melhora a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboa, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá posicionar-se 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 cronometro.

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 distancia percorrida. Se o avaliado sair da piscina antes do término da prova, sem a autorização do avaliador, ou continuar deslocando-se após o termino 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 540 metros nadados será considerado valor de 525 na tabela.

Bibliografia: MAGLISCHO. Ernest W. . Nadando ainda mais rápido. 2a edição. Ed. Manole. São Paulo 1999; e JUNIOR Abdallah Achour. Exercícios de Alongamento - Anatomia e Fisiologia. 2002. São Paulo. 2 a edição.

Tabela de pontuação por distancia

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – MASCULINO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
175	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
200	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
225	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0

250	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
275	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
300	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
325	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
350	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
375	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
425	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
450	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
475	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
500	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
525	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
550	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
575	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
600	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
625	85,0	90,0	95,0	100,0	
650	90,0	95,0	100,0		
675	95,0	100,0			
700	100,0				

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
125	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
150	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
175	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0
200	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
225	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
250	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
275	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
300	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
325	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
350	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
375	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
400	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
425	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
450	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
475	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
500	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
525	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
550	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
575	85,0	90,0	95,0	100,0	
600	90,0	95,0	100,0		
625	95,0	100,0			
650	100,0				

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Brasília, 8 de março de 2013.

GILBERTO LOPES DA SILVA – Cel. QOBM/Comb.
Comandante-Geral