

REVOGADA PELA PORTARIA Nº 17, DE 4 DE FEVEREIRO DE 2011.
Publicada no BG nº 045, de 04 de março de 2011

Publicada no BG nº 85, de 07 de maio de 2007.

PORTARIA DE APROVAÇÃO DAS DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO COMO ANEXO

Portaria n.º 11, de 4 de maio de 2007.

Aprova as Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação.

~~O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe conferem os incisos I, II, III, V, VII, XVIII e XIX do art. 47 do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 4 nov. 94, resolve:~~

~~Art. 1º. Aprovar as Diretrizes para o treinamento físico militar e sua avaliação.~~

~~Art. 2º. Publicar, como anexo 1 ao presente boletim, as diretrizes de que trata o artigo anterior.~~

~~Art. 3º. Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação, revogando-se a Portaria n.º 29, de 11 ago. 2004 e suas alterações.~~

~~Brasília-DF, 4 de maio de 2007.~~

~~JOSÉ ANÍCIO BARBOSA JÚNIOR — CEL QOBM/Comb.
COMANDANTE-GERAL~~

~~DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO~~

~~1 FINALIDADE~~

~~Orientação do Treinamento Físico Militar no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), com base em um Padrão de Desempenho Físico Individual a fim de melhorar a saúde e qualidade de vida dos militares da corporação, bem como o aprimoramento das qualidades e capacidades físicas necessárias ao desempenho da atividade Bombeiro Militar.~~

~~1.1 METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL~~

~~De acordo com a metodologia preconizada pela Diretoria de Ensino e Instrução (DEI) do CBMDF, o Treinamento Físico Militar, como qualquer outra atividade de instrução, será programado e executado, buscando um desempenho individual estabelecido, previamente, em um ou mais Objetivos Individuais de Instrução (OII).~~

~~Os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são definidos por três elementos:~~

- ~~— Tarefa~~
- ~~— Condições de Execução~~
- ~~— Padrão Mínimo.~~

~~Por concepção, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são, ao mesmo tempo, 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.~~

~~Nesta concepção metodológica, a programação, execução e avaliação do Treinamento Físico Militar serão desenvolvidas a partir dos Padrões de Desempenho~~

~~Físico Individual, fixados nesta Diretriz por intermédio dos Objetivos Individuais de Instrução (OII).~~

~~1.2 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);~~

~~1.2.1 Situação Funcional do Militar~~

~~Considerando este aspecto, os Padrões de Desempenho serão definidos para três situações gerais:~~

- ~~• Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD), expediente;~~
- ~~• Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD), operacional; e~~
- ~~• Padrões Especiais de Desempenho Físico (PED) cursos da Corporação.~~

~~1.2.2 Faixa Etária do Militar (Individualidade Biológica)~~

~~Além de considerar a situação funcional do militar, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) foram estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, definidas por pesquisa científica concluída, 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.

1.3 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM)

Estará dimensionado para atender às seguintes necessidades:

- Promover a saúde e bem estar físico individual, condições essenciais para o desenvolvimento de funções operacionais e administrativas.
- Desenvolver o desempenho físico para obter o Padrão de Desempenho Físico Individual considerado (PBD, PAD ou PED);
- Manter o Padrão de Desempenho Físico Individual obtido;
- Reabilitar o militar para atingir o Padrão de Desempenho Físico Individual eventualmente perdido.

1.3.1 Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual

O padrão de Desempenho Físico Individual é desenvolvido por meio de um programa de treinamento físico militar convenientemente dimensionado e executado em um período determinado. Trata-se da realização de um Módulo Didático de Treinamento Físico Militar em que são definidos os seguintes elementos:

- Padrão de qualidade física a ser alcançado;
- Objetivos intermediários caracterizando uma adequada progressividade, buscando os índices estabelecidos nos Objetivos Individuais de Instrução (OII);
- Modalidades de Trabalhos Físicos (exercícios), buscando a realização das Tarefas definidas nos Objetivos Individuais de Instrução (OII);
- Intensidade, frequência e duração do Trabalho Físico.

1.3.2 Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho (PBD)

Expediente

- a) O PBD (expediente) devera ser atingido:

- ~~Polos militares que atuam na missão meio (expediente) da Corporação. O Treinamento Físico Militar (TFM) será desencadeado a partir de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a que serão submetidos. As qualidades físicas que caracterizarão o padrão de Aptidão Física Inicial serão estabelecidas considerando duas finalidades:~~
- ~~Servir de critério de Seleção Física;~~
- ~~Construir base para o desenvolvimento do Treinamento Físico para atingir o PBD expediente.~~

~~1.3.3 Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho (PAD) Operacional~~

~~a) O PAD deverá ser atingido:~~

~~Nas Unidades Operacionais. O Treinamento Físico Militar será desenvolvido a partir do Padrão Básico de Desempenho Físico atingido. Neste caso, o PBD será o Padrão de Aptidão Física inicial (PAFI) para o desenvolvimento do PAD.~~

~~1.3.4 Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico Cursos da Corporação.~~

~~a) Os PEDS deverão ser atingidos nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. A Diretoria de Ensino e Instrução do CBMDF poderá estabelecer um PED como condição de habilitação final dos cursos.~~

~~b) O Treinamento Físico será desencadeado, conforme as conveniências, a partir:~~

- ◆ ~~do Padrão básico ou do Padrão Avançado de Desempenho Físico que servirão de Padrão de Aptidão Física inicial (PAFI);~~
- ◆ ~~de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) estabelecido como condição de ingresso ou matrícula na situação funcional especial.~~

~~1.3.5 Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual~~

~~O Padrão de Desempenho Físico Individual, seja ele PBD, PAD ou PED, deverá ser mantido por meio de um Programa de Treinamento Físico convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Modalidade, intensidade, duração e frequência do trabalho físico) e que será executado como parte das atividades programadas nas Unidades do Corpo de Bombeiros Militar e pelo empenho pessoal do militar.~~

- ~~a) O PBD é condição mínima que deverá ser perseverantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo.~~
- ~~b) O PAD é condição mínima, que deverá ser mantido pelo militar enquanto servir em Unidade Operacional.~~
- ~~c) O PED é condição mínima que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em cursos da Corporação.~~

~~1.3.6 Reabilitação do Padrão de Desempenho Físico Individual~~

~~O Padrão de Desempenho Físico Individual poderá ser, eventualmente, perdido pelo militar, por doença, acidente, incapacidade física temporária, inatividade, afastamento do serviço, etc.~~

~~O Padrão de Desempenho será reabilitado por meio de um Programa de Treinamento Físico Militar convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Objetivos Intermediários, Modalidades de Treinamento Físico Militar, progressividade, intensidade, duração e frequência).~~

~~1.4 VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL~~

~~1.4.1 Finalidade~~

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

- ~~◆ Constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED, conforme a situação funcional do militar) vem sendo mantido por meio do Treinamento Físico de Manutenção de Padrões (apreciação de suficiência);~~

- ◆ ~~Constatar se o padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) foi atingido ao final do Treinamento Físico de Desenvolvimento de Padrões (apreciação de suficiência), mediante aplicação do 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 que se entenda que a verificação não é um fim em si mesmo, mas o instrumento de Acompanhamento do Treinamento Físico Militar e de apreciação da suficiência do Desempenho Físico Individual.~~

1.4.2 Condições de Execução

- a) ~~A verificação dos Objetivos Individuais de Instrução, que caracteriza, o Desempenho Físico Individual será procedida por meio do Teste de Aptidão Física (TAF).~~

~~Cada Objetivo Individual de Instrução (Tarefa, Condição de Execução, Duração e Padrão Mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.~~

~~Os Objetivos Individuais de Instrução (OII) serão verificados em único dia.~~

- b) ~~O TAF será realizado uma vez por ano pelos segmentos masculino e feminino, entre os meses de junho e julho em primeira e segunda chamada.~~

1.4.3 Apreciação de Suficiência

- a) ~~Os resultados obtidos pelo militar, de ambos os sexos, nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos desse militar, em função de sua situação funcional (PBD, PAD ou PED), advindo dessa comparação a indicação de:~~

◆ ~~SUFICIENTE (S) (APTO)~~

◆ ~~INSUFICIENTE (I) (INAPTO)~~

~~para cada um dos Objetivos Individuais de Instrução, definidos para sua faixa etária.~~

- b) ~~Os Objetivos Individuais de Instrução estabelecidos para os que tenham completado 50 anos orientarão o seu treinamento físico militar, entretanto, a avaliação do seu desempenho físico se resumirá à verificação dos Objetivos Individuais de Instrução~~

~~para os exercícios de CORRIDA ou MARCHA. Os demais Objetivos Individuais de Instrução serão verificados se o militar voluntariamente o desejar.~~

1.4.4 Conceituação do Desempenho Físico Individual

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

- ~~• E — Excelente~~
- ~~• MB — Muito Bom~~
- ~~• B — Bom~~
- ~~• R — Regular~~
- ~~• I — Insuficiente~~

~~b) Serão considerados para conceituação os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos seguintes Objetivos Individuais de Instrução.~~

- ~~• Flexão de braços na barra fixa~~
- ~~• Flexão abdominal~~
- ~~• Flexão de braços sobre o solo~~
- ~~• Corrida de 12 minutos ou marcha (a partir dos 50 anos de idade).~~

~~c) Critérios de conceituação~~

◆ Conceituação dos Objetivos Individuais de Instrução (OII)

~~A conceituação de cada um dos OII indicados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar com os critérios constantes de título adiante, denominado “Tabelas”.~~

◆ Conceituação do Desempenho Físico Individual

~~O conteúdo global expressará o desempenho físico individual obtido.~~

~~“ **A SUFICIÊNCIA DO DESEMPENHO FÍSICO DO MILITAR É UMA RESPONSABILIDADE DE COMANDO;**~~

~~**A CONCEITUAÇÃO É UMA RESPONSABILIDADE DO MILITAR.”**~~

1.4.5 Cálculo dos índices do TAF

~~O oficial responsável pela aplicação do TAF autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um teste, componente do TAF, a repeti-lo somente uma vez, no momento das provas, visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica corrida de 12 minutos ou marcha.~~

~~XI— Os valores dos índices para cada teste são os seguintes:~~

~~E— 9,0 a 10~~

~~MB— 8,0 a 8,99~~

~~B— 6,0 a 7,99~~

~~R— 5,0 a 5,99~~

~~I— Valor inferior a 5,0~~

~~XII— O índice final do TAF (E, MB, B, R e I) do(a) militar será o resultado da seguinte fórmula matemática:~~

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

$$\frac{(2 \times B) + (1 \times A) + (1 \times BS) + (3 \times C)}{7}$$

~~—Acima de 34 anos : $\frac{(1 \times A) + (1 \times BS) + (3 \times C)}{5}$~~

$$\frac{(1 \times A) + (1 \times BS) + (3 \times C)}{5}$$

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

Legenda

~~B— Resultado da flexão de braços na barra fixa~~

~~A— Resultado da flexão abdominal~~

~~BS— Resultado da flexão de braços sobre o solo~~

~~C— Resultado da Corrida de 12 minutos~~

~~***O militar que obtiver índice insuficiente em qualquer um dos exercícios não computa os demais resultados, permanecendo assim com o índice final insuficiente, portanto a fórmula descrita no item acima se aplica apenas ao militar que obtenha no mínimo índice R (REGULAR) em todos os exercícios.***~~

~~Para efeito de desempate em ordem classificatória do TAF, serão adotadas as seguintes regras:~~

- a) ~~Maior índice obtido na Corrida de 12 minutos;~~
- b) ~~Maior índice obtido na Flexão de braços na barra fixa;~~
- c) ~~Maior índice obtido na Flexão abdominal~~
- d) ~~Maior índice obtido na Flexão de braços sobre o solo~~
- e) ~~Maior distância percorrida na Corrida de 12 minutos~~
- f) ~~Maior número de repetições na Flexão de braços na barra fixa;~~
- g) ~~Maior número de repetições na Flexão abdominal;~~
- h) ~~Maior número de repetições na Flexão de braços sobre o solo;~~
- i) ~~Maior faixa etária; e~~
- j) ~~Maior precedência hierárquica.~~

~~1.5 PRESCRIÇÕES DIVERSAS~~

~~1.5.1 Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI)~~

~~Para seleção de Candidatos nas fileiras do CBMDF praças e oficiais será estabelecido pela Diretoria de Pessoal do CBMDF o PAFI, com vistas a atender as respectivas necessidades da seleção, onde as regras serão estabelecidas nos editais dos respectivos concursos públicos. O TAF a ser aplicado será estabelecido pela Coefaca da Diretoria de Pessoal, por sugestão da COMISSÃO DE ESTUDOS e CAPACITAÇÃO em EDUCAÇÃO FÍSICA do CBMDF – CECEF.~~

~~Para a seleção de cursos internos e externos do CBMDF de responsabilidade da Diretoria de Ensino e Instrução, será considerado como pré-requisito para a inscrição a Suficiência Física (APTO) no último TAF realizado pela Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física (CATAF) do CBMDF, sendo que a Coefaca da DEI da Corporação estabelecerá o TAF a ser aplicado na seleção para os cursos, devidamente estabelecidos nos editais desses concursos, por sugestão da COMISSÃO DE ESTUDOS e CAPACITAÇÃO em EDUCAÇÃO FÍSICA do CBMDF – CECEF. Considerando ainda que o Padrão Básico e Avançado de Desempenho Físico (PBD e PAD) estabelecidos nesta Diretriz e os Padrões Especiais de Desempenho Físico que vierem a ser estabelecidos, a DEI por sugestão da CECEF definirá o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser~~

~~exigido dos candidatos aos diversos Cursos da Corporação, tendo em vista verificar a existência das qualidades físicas inatas, particularmente:~~

- ~~◆ Coordenação~~
- ~~◆ Agilidade~~
- ~~◆ Velocidade~~
- ~~◆ Tempo de reação~~
- ~~◆ Equilíbrio~~

~~Considerando os PBD e PAD estabelecidos nesta Diretriz e que orientarão o treinamento físico dos recrutas, a DP deverá determinar a definição dos Padrões de Aptidão Física Iniciais (PAFI) que servirão de base para a seleção física dos Soldados segunda classe para a incorporação. Para tal, deverá valer-se do apoio técnico da CECEF.~~

~~O PAFI deverá ser de fácil verificação e, em princípio, abrangerá:~~

- ~~◆ Constituição e compleição física verificadas em inspeção médica e por medidas biométricas verificadas durante a fase de seleção;~~
- ~~◆ Qualidades físicas inatas, verificadas por meio de testes expeditos;~~
- ~~◆ Verificação na fase complementar da seleção.~~

1.5.2 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, até 30 dias (segunda chamada) após aquele não executado.~~
- ~~b) O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, continua obrigado ao Treinamento Físico de Manutenção de Padrões e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF, realizado pela CATAF nas épocas e locais previstos.~~
- ~~c) Aos militares em missão fora do DF é facultativa a realização do TAF.~~

~~d) A militar gestante, mediante parecer médico, poderá ser dispensada da realização do TAF, em cada uma das épocas programadas.~~

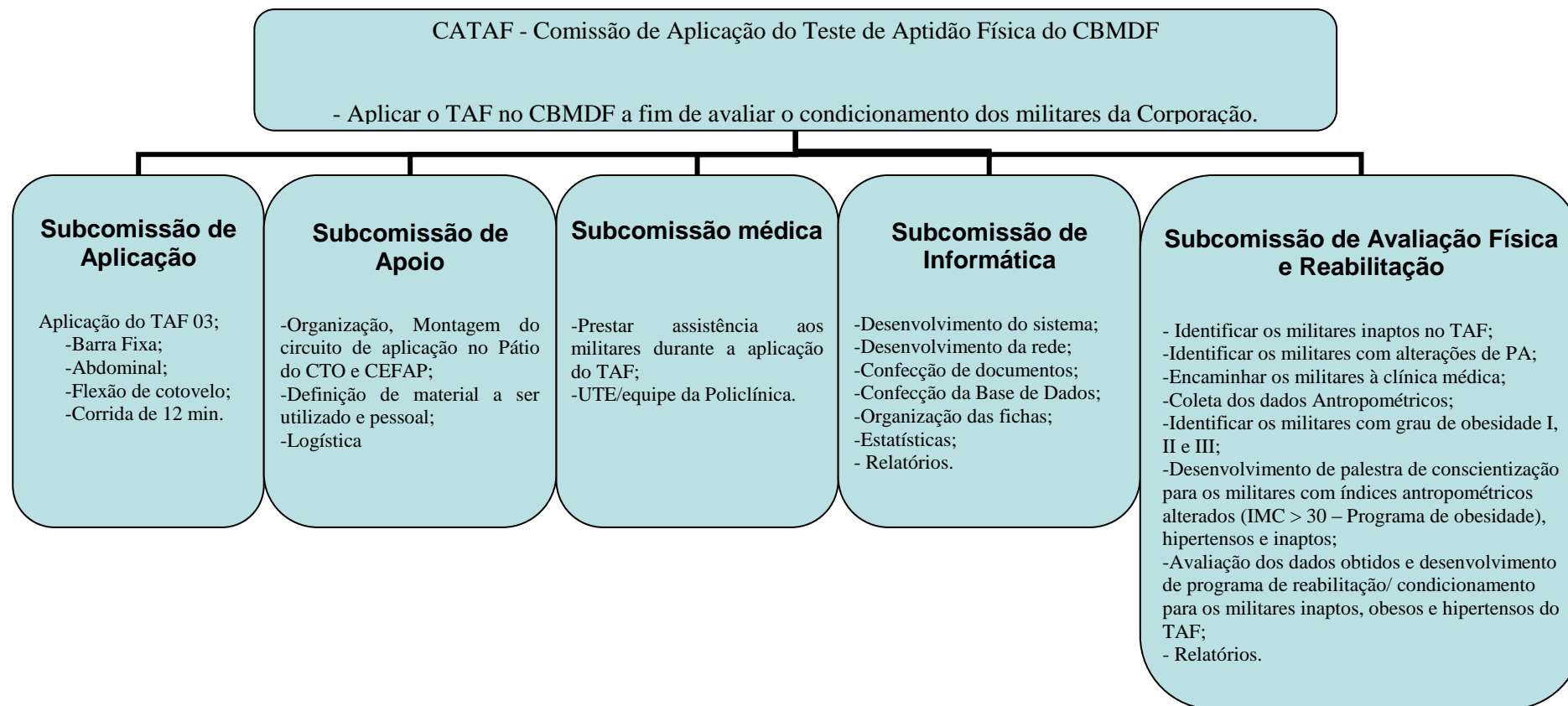
~~1.5.3 Militares com restrição médica~~

~~Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico militar.~~

~~Os militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial, constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de saúde ou parecer médico militar participarão do treinamento físico, executando exercícios e atividades adequadas.~~

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

1.5.4 ORGANOGRAMA DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA



1.6 PLANEJAMENTO DO TFM E TAF DO CBMDF

1.6.1 PROPOSTA DE TREINAMENTO FÍSICO NO CBMDF

a) Missão

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

b) Objetivos

1— Criar uma Subcomissão de Treinamento Físico, subordinado à CECEF, de caráter permanente para manutenção da atividade física nos quartéis.

2— Conscientizar o Bombeiro Militar da importância da atividade física orientada e da alimentação balanceada na saúde.

3— Promover um treinamento eficiente nas Unidades do CBMDF.

4— Acompanhar o programa por meio de relatórios para realimentação do sistema.

1.6.2 Subcomissão de Treinamento Físico

A subcomissão de treinamento físico será responsável por promover o Treinamento Físico Militar (TFM) nos quartéis com a utilização de dois militares especializados (Monitores de Educação Física ou formados) por cada Unidade. Atribuições:

- Realizar o planejamento do treinamento atentando para a diretriz elaborada pela CECEF;
- Elaborar o treinamento físico dentro da periodização proposta pela Comissão;
- Providenciar o material necessário para as instruções (equipamento, transporte e local, se necessário);
- Transmitir e explicar à tropa os artigos que serão confeccionados pela CECEF, promovendo, assim, uma conscientização a longo prazo;
- Realizar avaliações trimestrais, nas unidades, apenas para a verificação da progressão do condicionamento físico dos militares;
- Confeccionar relatórios sobre as atividades desenvolvidas e a evolução do condicionamento físico da tropa e enviá-los para a Comissão.

1.6.2 Conscientização dos monitores de educação física

Realizado por meio de uma reunião com dois representantes de cada unidade que sejam monitores de educação física ou formados na área. Nessa reunião serão abordados os seguintes assuntos:

- ~~Importância da atividade física na saúde e qualidade de vida;~~
- ~~Histórico da atividade física no CBMDF;~~
- ~~Realidade do condicionamento físico do bombeiro militar;~~
- ~~Exemplos de outras Corporações;~~
- ~~Objetivos a curto, médio e longo prazo do treinamento físico;~~
- ~~Proposta da Comissão;~~
- ~~Coleta de idéias.~~

~~Os monitores serão previamente selecionados pela CECEF e distribuídos nas diversas OBM's.~~

1.6.3 Conscientização nas Unidades

~~Será realizado um “Dia da Atividade Física e Saúde” nas Unidades do CBMDF. Nesse dia, as atividades do Quartel serão única e exclusivamente voltadas para a atividade física como promotor da saúde.~~

~~O evento consistirá de:~~

- ~~Estandes educativos;~~
- ~~Palestras sobre o tema;~~
- ~~Aulas especiais, como: futclass, ginástica, alongamento, abdominal e outras dependendo das instalações;~~
- ~~Lanche saudável composto de frutas, sucos naturais e alimentos saudáveis.~~

1.6.4 Treinamento Físico

~~Será atribuição da Subcomissão de Treinamento Físico, sendo desenvolvido pelos dois monitores selecionados por unidade, que terão as seguintes atribuições:~~

- ~~Planejar e executar as aulas;~~
- ~~Providenciar o material e local necessários para cada aula;~~
- ~~Aplicar a aula de acordo com a periodização planejada pela Comissão;~~
- ~~Conscientizar a tropa por meio dos artigos sobre atividade física e saúde que serão confeccionados mensalmente pela CECEF;~~
- ~~Realizar avaliações periódicas para verificar o progresso dos bombeiros;~~

~~• Confeccionar relatórios bimestrais para a Subcomissão de Treinamento Físico.~~

~~Os monitores do TFM cumprirão expediente administrativo no horário corrido de 07h00 às 13h00 e de 13h00 às 19h00, inclusive para os trabalhos da GECEF e GATAF.~~

~~Os monitores irão ministrar o treinamento físico de segunda a sexta-feira, das 08h00 às 10h00. Será realizado pela ala que entra de serviço, tendo em vista que as condições físicas (pressão arterial elevada) e psíquicas (stress) resultantes de um serviço trazem riscos consideráveis ao militar que está saindo de serviço.~~

~~O expediente realizará juntamente com a tropa às terças e quintas-feiras, das 09h00 às 10h30.~~

~~No expediente corrido (período único) os militares realizarão o TFM nos primeiros 90 (noventa) minutos no caso do expediente matutino. No caso do expediente vespertino nos últimos 90 (noventa) minutos.~~

1.6.5 PERIODIZAÇÃO

1.6.6 QUADRO DE TRABALHO MENSAL (QTM)

PERIODIZAÇÃO

MACROCICLO – 1º SEMESTRE																								
MESES	FEVEREIRO				MARÇO				ABRIL				MAIO				JUNHO				JULHO			
FASES	BÁSICA I				BÁSICA II				ESPECÍFICO I				ESPEC. II				AVALIAÇÃO				TRANSIÇÃO TRANSIÇÃO			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
VALÊNCIAS	-Alongamento -Aeróbio -Fortalecimento Muscular -Atividades Recreativas				-Along/Flexibilidade -Along/Flexib. -Aeróbio -Resistência Muscular Geral -Atividades Recreativas				-Along/Flexib. Aeróbio/Anaeróbio Resist Muscular Geral Atividades Recreativas				-Along/Flexib. Aeróbio/Anaeróbio Resist Muscular Geral Atividades Recreativas				TAF				Transição			
INT/VOL %	50% a 60%				60% a 70%				70% a 80%				75% a 85%				XXX				XXX			

MACROCICLO – 2º SEMESTRE																								
MESES	AGOSTO				SETEMBRO				OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO				JANEIRO			
FASES	BÁSICA I				BÁSICA II				ESPECÍFICO I				ESPEC. II				AValiação				TRANSIÇÃO TRANSIÇÃO			
SEMANAS	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	45	46	47	48	49	50
VALÊNCIAS	<ul style="list-style-type: none"> -Alongamento -Aeróbio -Fortalecimento Muscular -Atividades Recreativas 				<ul style="list-style-type: none"> -Along/Flexibilidade -Along/Flexib. -Aeróbio -Resistência Muscular Geral -Atividades Recreativas 				<ul style="list-style-type: none"> -Along/Flexib. Aeróbio/Anaeróbio Resist Muscular Geral Atividades Recreativas 				<ul style="list-style-type: none"> -Along/Flexib. Aeróbio/Anaeróbio Resist Muscular Geral Atividades Recreativas 				Controle				Transição			
INT/VOL %	50% a 60%				60% a 70%				70% a 80%				80% a 85%				XXX				XXX			

— O planejamento de treinamento físico militar tem como objetivo principal padronizar o TFM e o TAF durante o ano em curso, propiciando assim o mesmo treinamento para toda a tropa, tornando possível realizar planejamentos estratégicos visando representações e participações em competições desportivas em âmbito interno e externo do CBMDF.

— Permitem-se adequações a este planejamento desde que o método de treinamento corresponda ao objetivo da instrução, exemplo caso necessite realizar uma corrida contínua, este trabalho pode ser substituído por um outro trabalho aeróbico, como caminhada com um maior volume ou natação, desde que essas alterações estejam, com necessária antecedência, devidamente publicadas em QTS. Caso a OBM não disponha de material ou local para a realização de alguma das sessões previstas, deve-se substituí-la por outro método de treinamento, respeitando o objetivo do método (Neuromuscular ou Cardiopulmonar). Além disso, algumas semanas de treinamento poderão ser suprimidas, tendo em vista a realização de exercícios operacionais ou competições desportivas.

— Todas as instruções de TFM devem obedecer as normas de segurança previstas para a realização das mesmas.

~~1.6.7 Vantagens ao Comando do CBMDF~~

- ~~• Controle total do condicionamento físico dos militares, embasando-se no relatório da Comissão, nos relatórios dos monitores e nos resultados do TAF;~~
- ~~• Indivíduos que possuem um melhor condicionamento trabalham mais e melhor. É o resultado do aumento da capacidade de desempenho proporcionado pelo exercício. Isso quer dizer que um militar com um bom condicionamento físico desempenha melhor o trabalho do que um fisicamente inativo;~~
- ~~• Menor quantidade de dispensas médicas, o que representa um gasto menor com a Policlínica e mais militares nos quartéis. Um estudo realizado com trabalhadores da área portuária de São Francisco do Sul, SC, constatou que 49% eram inativos fisicamente e que estes apresentavam 34% mais riscos de apresentar transtornos de saúde¹.~~

~~1.6.8 Programa de reabilitação física para os militares do CBMDF~~

~~1 - Introdução~~

~~Durante o ano de 2006 foram realizados testes aptidão física (TAF) para os militares do CBMDF visando obter uma resposta das reais condições físicas em que se encontram. Durante os testes, foram coletadas informações e identificados muitos militares em condições físicas não satisfatórias para desempenhar, com êxito a profissão de Bombeiro Militar. Preocupada em melhorar a saúde e conseqüentemente melhorando o lado profissional e a qualidade de vida de nossos Bombeiros Militares, que a subcomissão de reabilitação física vinculada a CECEF (Comissão de Estudos e Capacitação em Educação Física), dará início ao programa de reabilitação física para aqueles que não atingiram o índice mínimo no TAF, os militares com alterações antropométricas consideráveis (obesidade I,II e III) e militares com alterações de pressão arterial sistêmica consideráveis.~~

~~O serviço do Bombeiro Militar apresenta um diferencial em virtude das características específicas de cada socorro, e, tendo como foco principal a vida de~~

¹ SANTOS, João Francisco Severo, ULGUIN, Alan Patrik . Relação entre inatividade física e afastamentos do trabalho por problemas de saúde em funcionários do porto de São Francisco do Sul – SC. 08JAN2007 em http://www.artigocientifico.com.br/uploads/artc_1148575148_74.doc.

~~próximo, as qualidades físicas se tornam fator determinante para que a missão seja executada com a maior eficiência e segurança possível.~~

~~2- Objetivo~~

~~Proporcionar ao bombeiro, um programa de atividade física, elaborado e aplicado por uma equipe multidisciplinar, visando atingir um condicionamento físico adequado e uma boa qualidade de vida.~~

~~3- Desenvolvimento~~

~~— Inicialmente todos os militares que farão parte do programa de reabilitação física deverão participar do ciclo de palestras proposto pela subcomissão.~~

~~3.1- Programa de conscientização voltado à saúde e qualidade de vida no CBMDF~~

~~3.1.1 - Saúde e Qualidade de Vida~~

~~A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Ou ainda, saúde é um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade².~~

~~A qualidade de vida é um conceito que avalia as condições da existência do ser humano em relação ao ambiente que o cerca. Representa algo mais que um nível de vida particular mais elevado, pois pressupõe uma infra-estrutura social pública capaz de atuar em benefício do bem comum (condições gerais de habitação, saúde, educação, cultura, alimentação, lazer, etc.) e manter limpo o meio ambiente³.~~

² SEGRE, Marco, FERRAZ, Flávio Carvalho em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016&lng=es&nrm=iso 07JAN07 7456³ <http://www.ambientebrasil.com.br/composer.php3?base=./educacao/index.php3&conteudo=./glossario/q.html> em 07JAN07

~~3.1.2 – Missão do programa de conscientização.~~

~~Conscientizar o bombeiro do impacto e dos benefícios da atividade física orientada e da boa alimentação na saúde e qualidade de vida.~~

~~3.1.3 – Objetivo~~

~~Promover um dia voltado à saúde e qualidade de vida no CBMDF, por meio de palestras e oficinas, com vistas a mudar paradigmas sobre o assunto e subsidiar o programa de reabilitação física na Corporação.~~

~~3.1.4 – Público~~

~~O evento é destinado aos bombeiros militares que não se encontram em condições físicas adequadas aos padrões normais de saúde, como obesidade e hipertensão, que são hoje uma realidade dentro da corporação.~~

~~3.2 – Reabilitação física~~

~~Posteriormente com a conclusão do ciclo de palestras objetivando a conscientização dos militares envolvidos, inicia-se a fase do treinamento físico.~~

~~3.2.1 – Reabilitação dos militares inaptos no TAF~~

~~O programa será aplicado, três vezes por semana (de segunda a sexta-feira), de 08h00 às 10h00. Antes e após o período de aplicação do TAF. O treinamento terá como objetivo o desenvolvimento das seguintes valências físicas: força, flexibilidade, resistência aeróbica e anaeróbica. As sessões serão distribuídas em microciclos, onde as atividades serão distribuídas dentro da semana, mesociclos que podem durar até cinco semanas, e por macrociclos que poderão ter um tempo maior preestabelecido que propicie uma resposta fisiológica e morfológica às metas propostas⁴, que é o de melhorar o condicionamento físico geral do militar e conseqüente melhora nos resultados no TAF, gerando assim, o gosto pela prática de atividade física regular.~~

⁴ NOVAES, Jéferson S.; VIANNA, Jéferson M. Personal Training & Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Shape, 1998

~~Tal reabilitação será realizada por uma equipe multidisciplinar e constará das seguintes fases:~~

- ~~• Avaliação~~
- ~~—Anamnese e triagem;~~
- ~~—Avaliação antropométrica;~~
- ~~—Avaliação funcional.~~

- ~~• Treinamento Físico~~
- ~~—Divisão em grupos/turmas;~~
- ~~—Prescrição de exercícios e treinamento;~~
- ~~—Reavaliação (intermediária, final).~~

~~Anamnese e triagem: esta avaliação mais ampla pretende identificar as possíveis causas da inaptidão física, estabelecer os grupos de treinamento a partir das deficiências e subsidiar o planejamento da reabilitação física.~~

~~Avaliação Antropométrica: foi realizada no T.A.F. e apenas será aplicada aos que não foram submetidos ou que apresentem divergências contundentes, ou ainda caso seja identificada a sua necessidade.~~

~~Avaliação Funcional: consiste na avaliação da mobilidade, flexibilidade e postura dos membros da avaliação a fim de identificar eventuais limitações.~~

~~Divisão em Grupos: o efetivo a ser submetido à reabilitação será dividido em grupos de acordo com as deficiências comuns, no entanto o treinamento terá o seu aspecto e acompanhamento individual.~~

~~Prescrição de Exercícios e Treinamento: a partir das avaliações realizadas os educadores físicos da comissão estabelecerão os ciclos de treinamento e os exercícios convenientes a cada etapa.~~

~~Reavaliação: durante o processo de reabilitação serão realizadas avaliações que permitirão acompanhar o desenvolvimento dos indivíduos submetidos aos treinamentos.~~

~~As atividades de reabilitação serão orientadas e acompanhadas por educadores físicos e cada militar deve ser submetido a no mínimo três sessões semanais de treinamento, sendo incentivada a execução de mais sessões, sempre que possível, por ser mais adequado ao condicionamento.~~

~~O regime de treinamento acontecerá da seguinte forma:~~

~~— Militares do expediente às segundas, terças e quintas-feiras dentro das turmas no horário compreendido entre 08h00min e 10h:00min.~~

~~— Militares das escalas de serviço operacional às segundas, quartas e sextas-feiras mesmo nos dias em que estiverem de serviço (quando farão o treinamento antes de assumir as funções) sendo que não realizarão as atividades de reabilitação apenas ao sair de serviço nesses dias da semana.~~

~~As militares que estiverem retornando da licença maternidade poderão de forma opcional se integrar à reabilitação física.~~

~~Os militares em reabilitação serão submetidos ainda a uma avaliação postural e nutricional.~~

~~3.2.1.1 - SESSÕES DE TREINAMENTO~~

~~Conforme Zakharov, citado por Novaes e Vianna, as sessões de treinamento representa um sistema de exercícios, dotados de propriedades que permitem uma orientação supervisionada com características distintas, dependendo do objetivo a ser alcançado durante o período (ciclo) de treinamento, podendo ser divididas em três partes, sendo:~~

- ~~————— 1ª parte — aquecimento~~
- ~~2ª parte — atividade principal~~
- ~~3ª parte — volta à calma~~
- ~~Divisão dos ciclos de treinamento~~

~~Microciclos :~~

~~1—Microciclo de adaptação~~

~~Caracteriza-se por uma intensidade de trabalho até 60% de um possível máximo apresentado pelo praticante da atividade, sendo muito útil na preparação do aparelho cardiovascular e neuromotor para cargas superiores.~~

~~2— Microciclo de evolução~~

~~Visa provocar adaptações orgânicas desejáveis, capazes de aumentar o nível de condicionamento geral do indivíduo. A intensidade de trabalho gira entre 60 e 80% do possível máximo do treinando.~~

Mesociclos

1 – Mesociclo básico

Usado no início de um programa de treinamento, visa desenvolver as capacidades globais do treinando, priorizando volume de trabalho, buscando a resistência orgânica geral, a força de resistência, coordenação e a flexibilidade. Dentro do mesociclo básico de quatro ciclos, podemos mesclar atividades de adaptação e evolução, ficando a cargo do treinador de acordo com as qualidades físicas a serem trabalhadas.

2 – Mesociclo de preparação

Realizado após o mesociclo básico, proporciona o desenvolvimento das capacidades físicas, e conseqüente um ganho na aptidão física do indivíduo (novaes, 1998).

Exemplo:

2ª/4ª e 6ª trabalho específico, composto de quatro microciclos para melhorar as qualidades físicas exigidas no TAF, como flexão de braços, abdominais barras e corrida, podendo ser aplicado treino intervalado para melhorar a resistência anaeróbica, e obter um melhor rendimento no teste de corrida de 12 minutos (teste keeper)

Macroциclo:

O macroциclo é constituído de mesociclos, podendo ter duração variada (trimestral, semestral e anual) dependendo da disponibilidade de tempo e dos objetivos a serem alcançados. Dentro do período preparatório o treinamento se divide em fase básica, específica, e logo após, o período de transição, onde ocorrerá uma nova avaliação.

Exemplo: Periodização de três meses (Viana, 1997)

Meses	I	II	III
Semanas	1; 2; 3; 4	5; 6; 7; 8	9; 10; 11; 12
Macroциclo	Fase básica	Fase básica	Fase específica
Mesociclo	Básico I	Básico II	Preparação
Microциclo	Adpt/adpt/evol/adpt	Av/adpt/evo/adpt	Av/evol/evol/adpt

Adp = adaptação; evol = evolução; av = avaliação;

3.2.2 - Reabilitação dos militares com alterações antropométricas consideráveis (obesidade I, II e III).

Os Militares com alterações antropométricas consideráveis, identificados por meio da avaliação realizada no TAF, serão convocados por meio do BG da Corporação, para assistirem palestras com profissionais endocrinologista, nutricionista e educador físico;

Os militares com alterações consideráveis serão avaliados e reavaliados por profissionais médicos, fisioterapeuta e educador físico da CECEF para início dos trabalhos que serão realizados pela subcomissão de avaliação e reabilitação e, posteriormente encaminhados aos monitores dos quartéis para reintegração do militar à tropa. Os militares deverão possuir encaminhamento clínico do médico responsável pelo programa de obesidade, assim como apresentá-lo juntamente com os exames complementares solicitados pelo médico ao monitor responsável.

Classificação do sobrepeso e obesidade segundo IMC:

Homens e Mulheres

<18,5	BAIXO PESO
18,5 – 24,9	NORMAL
25,0 – 29,9	SOBREPESO
30,0 – 34,9	OBESIDADE NÍVEL 1
35 – 39,9	OBESIDADE NÍVEL 2
>OU = 40	OBESIDADE MÓRBIDA

PCQ= Circunferência do Abdômen/ Circunferência do Quadril

<0,82 Mulheres e <0,94 Homens (Bray & gray, 1988 e Heyward & Stolarezyk,1986)

<0,80 Mulheres e <0,95 Homens (Bray,1992)

Normas para proporção entre as circunferências de cintura e quadril pra homens e mulheres
RISCO

	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
HOMENS	20-29	<0,83	0,83–0,88	0,89–0,94	≥0,94
	30-39	<0,84	0,84–0,91	0,92–0,96	≥0,96
	40-49	<0,88	0,88–0,95	0,96–1,00	≥1,00
	50-59	<0,90	0,90–0,96	0,97–1,02	≥1,02
	60-69	<0,91	0,91–0,98	0,99–1,03	≥1,03

	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
MULHERES	20-29	<0,71	0,71–0,77	0,78–0,82	≥0,82
	30-39	<0,72	0,72–0,78	0,79–0,84	≥0,84
	40-49	<0,73	0,73–0,79	0,80–0,87	≥0,87
	50-59	<0,74	0,74–0,81	0,82–0,88	≥0,88
	60-69	<0,76	0,76–0,83	0,84–0,90	≥0,90

(Adaptado de Bray and Gray, 1988b,p. 432) fonte : CDOF – cooperativa do fitness



~~Deverá ser observado, no Treinamento Físico proposto pela subcomissão de avaliação e reabilitação da GECEF, a capacidade aeróbica e anaeróbica dos militares, o controle dos níveis de pressão arterial sistêmica, frequência cardíaca e a prevenção de lesões na prática da atividade física. A periodização dos treinamentos será individualizada.~~

~~O educador físico indicado para acompanhamento dos militares selecionados pela sub comissão de avaliação e reabilitação deverá apresentar relatório circunstanciado à GECEF relativo ao desenvolvimento individual de cada militar sob sua supervisão e análise dos índices corpóreos, assim como as fichas individuais com dados específicos de frequência cardíaca de repouso, trabalho e periodização.~~

~~3.2.3 – Reabilitação dos militares com alterações de pressão arterial sistêmica consideráveis.~~

- ~~• Avaliação Física~~

~~Os militares serão avaliados durante a aplicação do TAF por meio da aferição da Pressão Arterial Sistêmica e Frequência Cardíaca de Repouso, sendo encaminhados ao Médico de Dia da Policlínica do CBMDF quando identificados níveis de Pressão Arterial acima de 150x100 ml/Hg, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).~~

~~Após avaliação clínica serão adotados os seguintes critérios:~~

~~- Ao identificar a Pressão Arterial dentro dos níveis esperados de acordo com o histórico clínico, os militares serão re-encaminhados à Comissão do TAF para a realização dos testes.~~

~~- Os militares que apresentaram alterações consideráveis permaneceram impedidos de realizarem o TAF e serão encaminhados à cardiologia da Policlínica.~~

- ~~• Avaliação da Pressão Arterial~~

~~A pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias, dependendo da força de contração do coração, da quantidade de sangue e da resistência das paredes dos vasos periféricos é chamada **Pressão Arterial**.~~

O ponto mais alto da pressão nas artérias é chamado de pressão sistólica. O ponto mais baixo, ou a pressão que está sempre presente sobre as paredes arteriais é chamado de pressão diastólica. A pressão é máxima quando o músculo cardíaco se contrai e bombeia sangue para o resto do organismo. É mínima entre um batimento e outro no momento em que o coração relaxa.

Diastólica	Sistólica			
	< 140	140-159	160-179	>180
<90	normal	HA leve	HA moderada	HA severa
90-99				
100-109				
>110				

• Programa de hipertensão

Os militares com indícios de alteração da pressão arterial sistêmica serão convocados por meio do Boletim Geral da Corporação para comparecer em uma palestra sobre alterações e prevenções das condições cardiovasculares. Posteriormente a palestra será realizada anamnese, triagem e seleção dos indivíduos que necessitam efetivamente serem incluídos no programa de reabilitação.

Os Educadores Físicos realizarão a avaliação física dos militares e desenvolverão programas de treinamento cardiovascular, monitorarão a execução do treinamento e realizarão as reavaliações periódicas.

Caso sejam detectadas necessidades específicas, poderão ocorrer outras palestras e/ou atividades afins.

Os militares serão acompanhados periodicamente pelo cardiologista do CBMDF, que deverão apresentar ao monitor responsável, encaminhamento clínico

do médico responsável pelo programa de hipertensão, assim como os exames complementares solicitados.

Durante a aplicação do programa de treinamento, o educador físico ao identificar alterações consideráveis, reencaminhará o militar ao cardiologista.

Os grupos serão divididos dentro do programa de acordo com a demanda e o educador físico será responsável pelo acompanhamento das atividades prescritas ao militar.

As atividades da reabilitação cardiovascular serão realizadas da seguinte forma:

Os militares do expediente administrativo deverão comparecer às segundas, terças e quintas-feiras, de 08:00 h às 10:00 h no pátio do CTO. Os militares das escalas operacionais deverão comparecer às segundas, quartas e sextas-feiras (antes de assumir suas funções nas OBM's de lotação) no mesmo horário, sendo que não realizarão as atividades de reabilitação apenas ao sair de serviço nestes dias da semana.

4.0 – Conclusão Reabilitação

A busca de uma boa qualidade física é hoje o principal desafio no mundo moderno. O avanço tecnológico proporcionou ao homem moderno facilidades para executar seus trabalhos sem grandes esforços físicos, estimulando o sedentarismo, que é a falta de atividade física regular. Isso contribui para o aumento dos riscos de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, cardiopatias, dentre outras. Um indivíduo inativo fisicamente tende a apresentar mais afastamentos do serviço por motivo de saúde.⁵

A proposta do programa de reabilitação para militares do CBMDF tem o objetivo de mudar os paradigmas existentes sobre a atividade física, e criar uma nova cultura de atividade física que tenha como meta a melhora da saúde e da qualidade de vida.

A médio e longo prazo, os efeitos dessa mudança de consciência, refletirão em:

Militares mais efetivos no serviço;

Militares aptos a proporcionar um atendimento mais eficaz à comunidade;

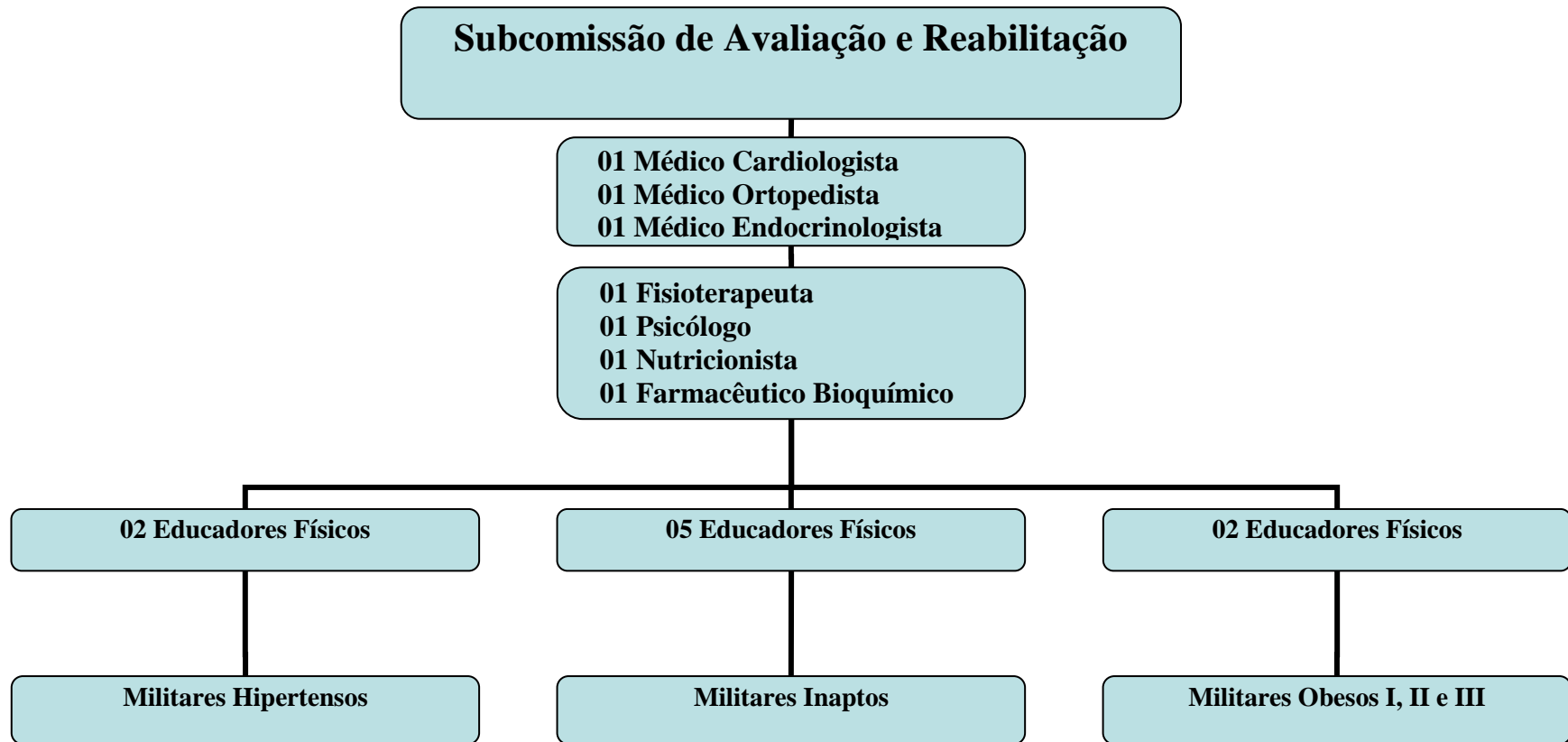
Diminuição da quantidade de atendimentos da Policlínica do CBMDF, em virtude de um maior nível de saúde geral;

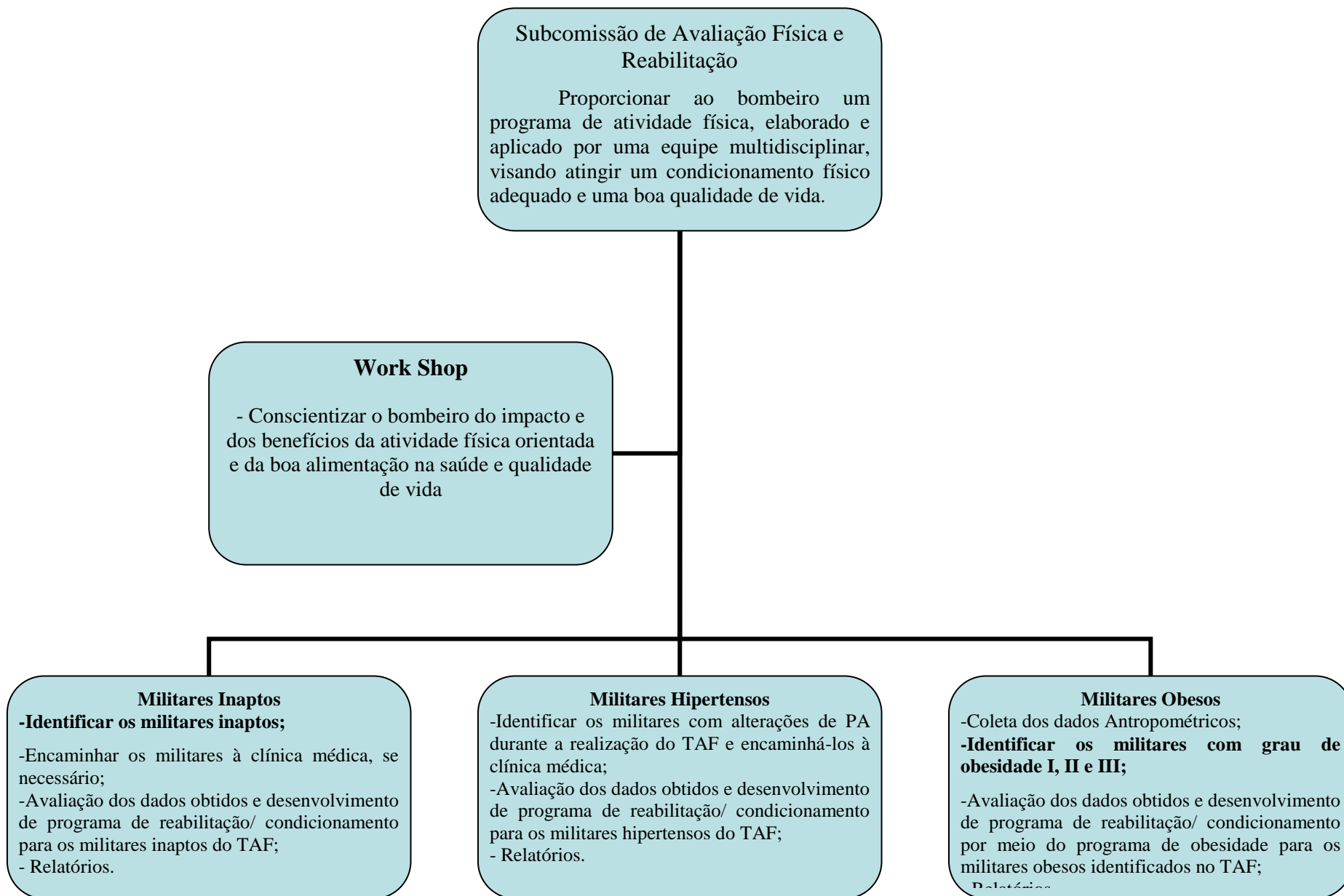
Atendimento aos anseios da população, que vê o CBMDF como uma corporação de anjos da guarda que possuem um condicionamento físico acima da média e estão sempre prontos para atender qualquer emergência.

⁵ ULGUIN, SANTOS. Relação entre inatividade e afastamentos do trabalho por problemas de saúde em funcionários do Porto de São Francisco do SUL – SC. UNIFESP, São Paulo, 2006.

SUBCOMISSÃO DE AVALIAÇÃO E REABILITAÇÃO

Organograma da Subcomissão de Avaliação e Reabilitação





~~1.6.9- Conclusão~~

~~Este programa propõe que a Corporação ofereça ao Bombeiro Militar a mesma atenção que dispensa à comunidade, tratando-o como o ser humano que é, e como resposta o Bombeiro irá produzir mais, se afastar menos por motivo de saúde e corresponder aos anseios da população que o vê como um anjo da guarda.~~

~~Modernas técnicas de administração de recursos humanos serviram de embasamento para este projeto. Seu foco é com o bem-estar do colaborador (funcionário).~~

~~A experiência acumulada desde a Revolução Industrial, época em que se priorizava a quantidade de produção, passando pela qualidade no atendimento ao cliente, mostra que o melhor negócio para uma instituição que prima pela excelência é investir no seu maior patrimônio: seus funcionários.~~

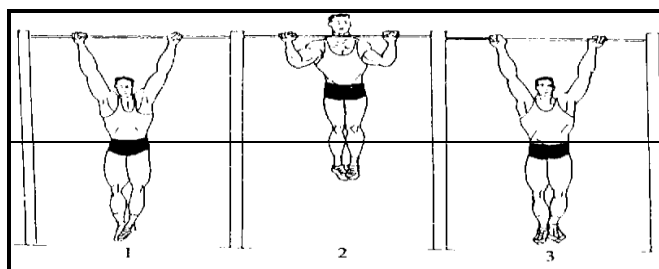
~~O resultado é mais produção, melhor atendimento ao cliente e um funcionário que enxerga a empresa como sua segunda casa e a ama da como tal.~~

1.7 Protocolos e tabelas de cada exercício do TAF

1.7.1 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)	<ul style="list-style-type: none"> 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 OII não é cumprido por maiores de 34 anos. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa etária</p> <p>18-25 — 4</p> <p>26-33 — 3</p>



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) Avaliação do exercício

Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa masculino - Repetições					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	3	4 a 5	6 a 7	8 a 10	11
26-33	2	3 a 4	5 a 6	7 a 8	9
34-39	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
40-45					
46-49					
50-53					
54-57					
58-61					
62-65					

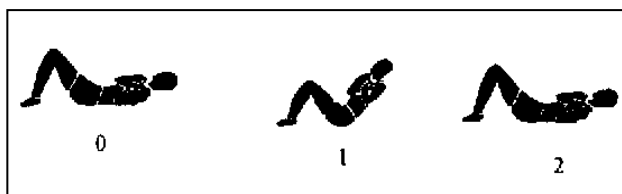
c) Protocolo de execução do exercício

~~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.~~

1.7.2 Flexão abdominal masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFAS	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO														
Executar sucessivas flexões abdominais	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <table> <tr> <td>Faixa</td> <td>Flexões</td> </tr> <tr> <td>Etária</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18-25</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>26-33</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>34-39</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>40-45</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>46-49</td> <td>13</td> </tr> </table>	Faixa	Flexões	Etária		18-25	28	26-33	23	34-39	20	40-45	16	46-49	13
Faixa	Flexões															
Etária																
18-25	28															
26-33	23															
34-39	20															
40-45	16															
46-49	13															



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) Avaliação do exercício

Flexão abdominal masculino – Repetições

IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	27	28-39	40-48	49-55	56
26-33	22	23-34	35-43	44-50	51
34-39	19	20-31	32-40	41-47	48
40-45	15	16-27	28-36	37-42	43
46-49	12	13-23	24-32	33-38	39
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

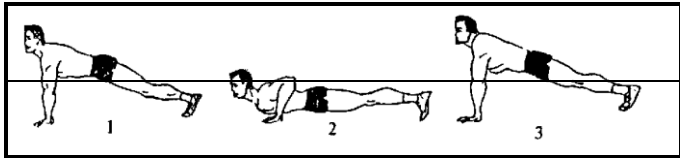
c) Protocolo de execução do exercício

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 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 avaliado 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 avaliado 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 as palavras “Atenção....Já!”. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

1.7.3 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	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme de treinamento físico Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos (Ver C 20-20). O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto. O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Faixa Etária</th> <th>Flexões</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-25</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>26-33</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>34-39</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>40-45</td> <td>08</td> </tr> <tr> <td>46-49</td> <td>06</td> </tr> </tbody> </table>	Faixa Etária	Flexões	18-25	16	26-33	13	34-39	10	40-45	08	46-49	06
Faixa Etária	Flexões													
18-25	16													
26-33	13													
34-39	10													
40-45	08													
46-49	06													
														
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Força. Resistência muscular localizada <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexores do braço (grande peitoral) Extensores do antebraço 														

b) Avaliação do exercício

Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo — masculino Repetições					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	15	16-22	23-28	29-31	32
26-33	12	13-19	20-23	24-28	29
34-39	09	10-17	18-21	22-25	26
40-45	07	08-16	17-19	20-23	24
46-49	05	06-13	14-17	18-21	22
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

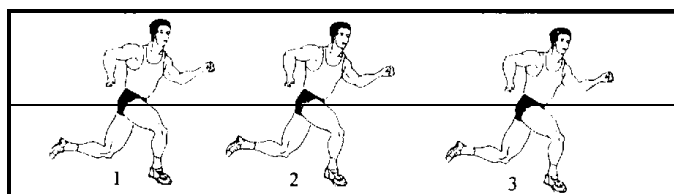
c) Protocolo de execução do exercício

~~Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo masculino o avaliado se posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados pra frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando “iniciar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, 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 avaliado é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliado.~~

1.7.4 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS MASCULINO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Correr durante 12 minutos	-Uniforme de treinamento físico.	O militar deverá ultrapassar: — Faixa — Distância — Etária — (m) — 18-25 — 2.100 — 26-33 — 1.900 — 34-39 — 1.800 — 40-45 — 1.700 — 46-49 — 1.600 — 50-53 — — — 54-57 — — — 58-61 — — — 62-65 — —
	-Em pista ou circuito de piso regular e plano. -Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	



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) Avaliação do exercício


CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS MASCULINO Distância percorrida					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	2.099	2.100-2.499	2.500-2.699	2.700-2.899	2.900
26-33	1.899	1.900-2.299	2.300-2.499	2.500-2.699	2.700
34-39	1.799	1.800-2.199	2.200-2.399	2.400-2.599	2.600
40-45	1.699	1.700-2.099	2.100-2.299	2.300-2.499	2.500
46-49	1.599	1.600-1.999	2.000-2.199	2.200-2.399	2.400
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

c) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos masculino deverá percorrer uma área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início através da voz de comando “Atenção...Já”, e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12.º minuto.

1.7.5 MARCHA DE 3000 metros MASCULINO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO										
Marchar 3.000m	<ul style="list-style-type: none"> -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 OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos. 	<p>O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Faixa Etária (min)</th> <th>Tempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50-53</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>54-57</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>58-61</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>62-65</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table>	Faixa Etária (min)	Tempo	50-53	26	54-57	28	58-61	30	62-65	32
Faixa Etária (min)	Tempo											
50-53	26											
54-57	28											
58-61	30											
62-65	32											
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios 												
												

b) Avaliação do exercício

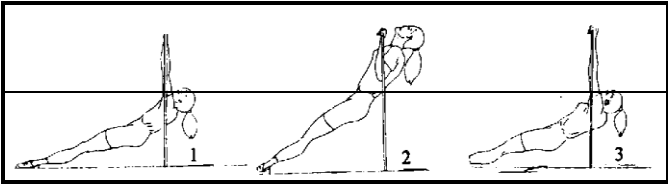
MARCHA DE 3000 metros MASCULINO Tempo percorrido					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
26-33					
34-39					
40-45					
46-49					
50-53	26'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"
58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"
62-65	32'	31'59" a 31'00"	30'59" a 30'00"	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"

c) 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 3000metros.

1.7.6 FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) NA BARRA FIXA

a) Protocolo (Feminino) de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (BARRA)	<ul style="list-style-type: none"> 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 se 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 OII não é cumprido por maiores de 34 anos. Estatutura\altura da barra: <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1,60m a 1,66m 1,00m ◆ 1,67m a 1,73m 1,05m ◆ Acima de 1,74m 1,10m 	<p>A militar deverá realizar no mínimo:</p> <p>Faixa Etária Flexões</p> <p>16-25 04</p> <p>26-33 03</p>
		
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Força Resistência muscular localizada <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) Flexores do antebraço e dos dedos 		

b) Avaliação do exercício

Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa feminino - Repetições					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	03	04-05	06-07	08-10	11
26-33	02	03-04	05-06	07-08	09
34-39	<p>EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS</p>				
40-45					
46-49					
50-53					
54-57					
58-61					
62-65					

c) 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 candidata nas seguintes especificações:

- estatura da candidata entre 1,60m a 1,66m — barra altura — 1,00m
- estatura da candidata entre 1,67m a 1,73m — barra altura — 1,05m
- estatura da candidata acima 1,74m - barra altura — 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.

1.7.7 FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO

a) Protocolo de treinamento

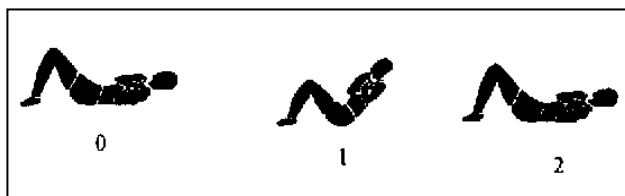
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	-Uniforme de treinamento físico. -Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. -O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo.	O militar deverá realizar, no mínimo: — Faixa — Flexões — Etária 18-26 — 19 26-34 — 15 34-39 — 13 40-45 — 11 46-49 — 09 50-53 — 54-57 — 58-61 — 62-65 —

Atributos físicos exigidos

- Coordenação
- Resistência Muscular localizada
- Flexibilidade
- Resistência

Principais grupos musculares ativados

- Flexores do tronco (abdominais) — reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e íliaco.



b) Avaliação do exercício

Flexão abdominal feminino - Repetições

IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	19	20-27	28-31	32-35	36
26-33	15	16-24	25-27	28-31	32
34-39	13	14-21	22-25	26-29	30
40-45	11	12-19	20-23	24-25	26
46-49	09	10-15	16-20	21-23	24
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

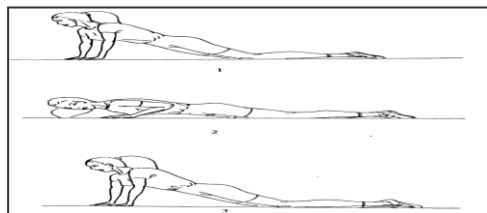
c) Protocolo de execução do exercício

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 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 avaliado 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 avaliado 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 as palavras “Atenção....Já!”. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

1.7.8 Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo

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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Flexões Etária</p> <p>18-25 18</p> <p>26-33 16</p> <p>34-39 13</p> <p>40-45 10</p> <p>46-49 07</p> <p>50-53</p> <p>54-57</p> <p>58-61</p> <p>62-65</p>
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Força Resistência muscular localizada <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> Extensores do braço Flexores do braço (grande peitoral) 		



b) Avaliação do exercício

Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo — feminino Repetições					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	17	18-25	26-29	30-33	34
26-33	15	16-23	24-27	28-31	32
34-39	12	13-19	20-23	24-27	28
40-45	09	10-17	18-21	22-25	26
46-49	06	07-12	13-17	18-22	23
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

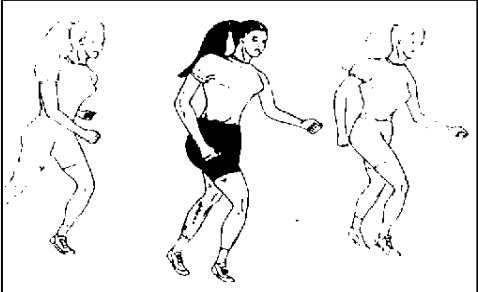
c) Protocolo de execução do exercício

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino, apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará sobre o solo, 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). À voz do comando “iniciar”, 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 do avaliado

1.7.9 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO																						
Correr durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none"> -Uniforme de treinamento físico. -Em pista de círculo regular e plano. -Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marchas 	<p>O militar deverá realizar no mínimo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Faixa</th> <th>Distância</th> </tr> <tr> <th>tária</th> <th>(m)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-25</td> <td>1700</td> </tr> <tr> <td>26-33</td> <td>1500</td> </tr> <tr> <td>34-39</td> <td>1400</td> </tr> <tr> <td>46-45</td> <td>1300</td> </tr> <tr> <td>46-49</td> <td>1200</td> </tr> <tr> <td>50-53</td> <td>1100</td> </tr> <tr> <td>54-57</td> <td>1000</td> </tr> <tr> <td>58-61</td> <td>900</td> </tr> <tr> <td>62-65</td> <td>800</td> </tr> </tbody> </table>	Faixa	Distância	tária	(m)	18-25	1700	26-33	1500	34-39	1400	46-45	1300	46-49	1200	50-53	1100	54-57	1000	58-61	900	62-65	800
Faixa	Distância																							
tária	(m)																							
18-25	1700																							
26-33	1500																							
34-39	1400																							
46-45	1300																							
46-49	1200																							
50-53	1100																							
54-57	1000																							
58-61	900																							
62-65	800																							
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resistência aeróbica (endurance) ● Resistência muscular localizada ● Resistência aeróbica <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flexores e extensores da coxa ● Flexores e extensores da perna ● Extensores do pé ● Músculos respiratórios 																								

b) Avaliação do exercício

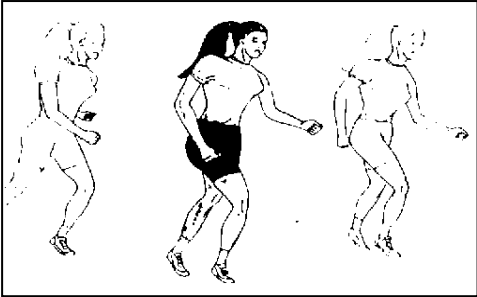
CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS feminino Distância percorrida					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	1.699	1.700-2.099	2.100-2.299	2.300-2.499	2.500
26-33	1.499	1.500-1.899	1.900-2.099	2.100-2.299	2.300
34-39	1.399	1.400-1.799	1.800-1.999	2.000-2.199	2.200
40-45	1.299	1.300-1.699	1.700-1.899	1.900-2.099	2.100
46-49	1.199	1.200-1.599	1.600-1.799	1.800-1.999	2.000
50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
54-57					
58-61					
62-65					

c) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos feminino deverá percorrer uma área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início através da voz de comando “Atenção...Já”, e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12.º minuto.

1.7.10 MARCHA DE 2400 metros FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO												
Marchar 2.400m	<ul style="list-style-type: none"> -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 OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos. 	<p>O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos:</p> <table border="0"> <tr> <td>— Faixa</td> <td>— Tempo</td> </tr> <tr> <td>— Etária</td> <td>— (min)</td> </tr> <tr> <td>50-53</td> <td>25'59"</td> </tr> <tr> <td>54-57</td> <td>27'59"</td> </tr> <tr> <td>58-61</td> <td>29'59"</td> </tr> <tr> <td>62-65</td> <td>31'59"</td> </tr> </table>	— Faixa	— Tempo	— Etária	— (min)	50-53	25'59"	54-57	27'59"	58-61	29'59"	62-65	31'59"
— Faixa	— Tempo													
— Etária	— (min)													
50-53	25'59"													
54-57	27'59"													
58-61	29'59"													
62-65	31'59"													
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé <p>Músculos respiratórios</p>														

b) Avaliação do exercício

MARCHA DE 3000 metros feminino Tempo percorrido					
IDADE	I	R	B	MB	E
18-25	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
26-33					
34-39					
40-45					
46-49					
50-53	26'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"
58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"
62-65	32'	31'59" a 31'00"	30'59" a 30'00"	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"

c) ~~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 2400 metros.~~

FORMULÁRIO PADRÃO PARA JUSTIFICATIVAS À CATAF

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

NOME DA COMPANHIA

Pes/grad	Nome	Matr	Dias	Início	Término	Motivo	PUBLICAÇÃO	Chamada TAF
CEL	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	30	01-dez-07	31-dez-07	FÉRIAS	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª Chamada
1º SGT	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	60	1-jan-07	2-mar-07	LE	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª e 2ª Chamada
SBM	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	15	1-jan-07	14-jan-07	DM	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª Chamada
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-

OBSEVAÇÕES:

1. Deverão ser enviadas cópias autenticadas das Dispensas Médicas ao Presidente da CATAF.
2. As Justificativas serão recebidas pela CATAF no prazo máximo de 15 dias a contar da data de término da respectiva Chamada.
3. Somente serão recebidas Justificativas da 2ª Chamada se a 1ª Chamada tiver sido justificada.
4. Este documento deverá ser entregue também digitalmente em disquete, cd ou pendrive. Logo que o arquivo for copiado, será devolvido ao portador do mesmo.
5. Os militares que justificarem a 1ª chamada e não realizarem o TAF na 2ª chamada sem justificativa, serão considerados ausentes.

NOME DO CMT OU DIRETOR DA OBM