

REVOGADA PELA PORTARIA N.º 11, DE 4 DE MAIO DE 2007.

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

Publicada no BG nº 238, de 20 de dezembro de 2005.

PROGRAMA PADRÃO DE TREINAMENTO FÍSICO DO BOMBEIRO MILITAR NAS UNIDADES DA CORPORAÇÃO - ALTERAÇÃO - ANEXO

PORTARIA N.º 30, DE 7 DE DEZEMBRO DE 2005.

Altera o art. 12 e o Anexo II da Portaria n.º 29, de 11 ago. 2004, que aprova o Programa Padrão de Treinamento Físico do Bombeiro Militar nas Unidades da Corporação.

O COMANDANTE GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 9º da Lei n.º 8.255, de 20 nov. 91 (LOB); e os incisos II e VII do art. 47 do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 27 nov. 94; resolve:

Art. 1º - Alterar o art. 12 e o Anexo II da Portaria n.º 29, de 11 ago. 2004, que aprova o Programa Padrão de Treinamento Físico do Bombeiro Militar nas Unidades da Corporação, que passa a vigorar com a seguinte redação:

Art. 12 - Da realização do TAF-3:

I - o TAF-3 a ser aplicado em todo contingente bombeiro militar é composto pelos testes de condicionamento físico geral;

II - o Teste de Aptidão Física (TAF) será realizado integralmente em único dia, na seguinte ordem; 1º flexão e extensão dos braços na barra fixa; 2º flexão abdominal; 3º flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo; e 4º corrida de 12 minutos, conforme o Programa Padrão de Treinamento Físico;

III - avaliação de força de membros superiores: flexão e extensão dos braços na barra fixa, obrigatório para homens e mulheres até 34 anos;

IV - resistência abdominal:

Flexão abdominal, 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, obrigatório para ambos os sexos (homens e mulheres), até os 49 anos de idade;

V - avaliação de força de membros superiores: flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo, obrigatório para homens e mulheres até 49 anos;

VI - resistência aeróbica: corrida de 12 minutos, obrigatório para ambos os sexos (homens e mulheres), até a idade limite de 49 anos.

VII - marcha (caminhada): em pista ou circuito de piso regular e plano, admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida, este exercício será obrigatório para militares acima de 50 anos de idade, onde as mulheres percorrem um trecho de 2400 metros e os homens um trecho de 3000 metros.

VIII - é requisito para aprovação nos testes de condicionamento físico geral alcançar o índice mínimo que é a menção "regular" (R) em cada teste.

-
IX - Protocolo de aplicação dos testes:

-
a) 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 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;

-
a.1) 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 entre 1,60m a 1,66m — barra altura — 1,00m;
- estatura entre 1,67m a 1,73m — barra altura — 1,05m;
- estatura 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 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) flexão e extensão de cotovelos 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 à nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante 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;

-
c) flexão e extensão de cotovelos 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 à 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;

d) 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;

-
e) corrida em 12 minutos masculino e 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 décimo segundo minuto.

f) Marcha ou caminhada masculino e 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, o segmento masculino percorrerá uma distância fixa de 3000 metros.~~

~~X - O oficial responsável pela aplicação do TAF-3 autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes, componentes do TAF-3, a repeti-los somente uma vez, no momento das provas, visando a melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica.~~

~~-~~

~~Art. 2º - O anexo II, que trata do protocolo e avaliação de cada exercício para aplicação do TAF-3, e as tabelas de pontuação da Portaria n.º 29, de 11 ago. 2004, que aprova o Programa Padrão de Treinamento Físico do Bombeiro Militar nas Unidades da Corporação será o constante do Anexo 1 a esta Portaria.~~

~~-~~

~~Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.~~

~~-~~

Brasília/DF, 7 de dezembro de 2005.

~~SOSSÍGENES DE OLIVEIRA FILHO — CEL QOBM/Comb.
Comandante-Geral~~

“Anexo II”

Protocolo e avaliação de cada exercício do TAF

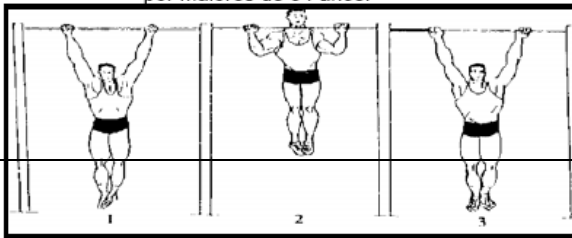
1 Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa masculino 1.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO
SUGESTÕES PARA

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	OII	ASSUNTOS
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	-Uniforme de treinamento físico.	O militar deverá realizar, no mínimo:	Para Recrutas: Executar:	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.	Faixa etária	Semana Flexões	Aquecimento Ginástica Básica Treinamento em Circuito
		18-25 4	2a 1	
		26-33 3	3a 2	
			4a 4	
			5a 6	

-O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite.
-Este exercício não é cumprido por maiores de 34 anos.



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

1.2) Avaliação do exercício


Exercício		BARRA (MASCULINO)					
		(FLEXÕES)					
MENÇÃO		I ○	R ○	B ○	MB ○	E ○	
	A	18-25	03	04-05	06-07	08-10	11
		26-33	02	03-04	05-06	07-08	09
B	34-39	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS					
	40-45						
	46-49						
C	50-53						
	54-57						
	58-61						
	62-65						

1.3) 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.

2 Flexão abdominal masculino

2.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO													
TAREFAS	CONDIÇÃO	PADRÃO MINIMO	SUGESTÕES	ASSUNTOS												
	-Uniforme de treinamento físico. -Posição inicial decúbito dorsal,	O militar deverá realizar, no mínimo:		TREINAMENTO FÍSICO 1. Aquecimento 2. Ginástica Básica 3. Treinamento em circuito.												
Executar sucessivas flexões abdominais	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)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Faixa Etária</th> <th>Flexões</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	Faixa Etária	Flexões	18-25	28	26-33	23	34-39	20	40-45	16	46-49	13		
Faixa Etária	Flexões															
18-25	28															
26-33	23															
34-39	20															
40-45	16															
46-49	13															
			<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e iliaco. 													

2.2) Avaliação do exercício

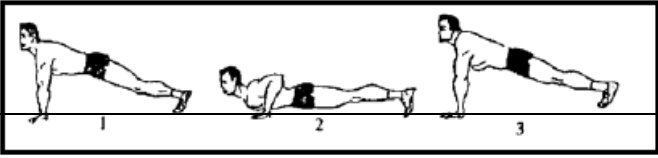
MENÇÃO		ABDOMINAL (MASCULINO)				
		(FLEXÕES)				
		I 	R 	B 	MB 	E 
A	18-25	27	28-39	40-48	49-55	56
	26-33	22	23-34	35-43	44-50	51
B	34-39	19	20-31	32-40	41-46	48
	40-45	15	16-27	28-36	37-42	43
	46-49	12	13-23	24-32	33-38	39
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54-57					
	58-61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

2.3) 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.

3 Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo masculino

3.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OII	ASSUNTOS
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 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.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária Flexões 18-25 16 26-33 13 34-39 10 40-45 08 46-49 06	Para Recrutas: - Executar	TREINAMENTO FÍSICO em Aquecimento Ginástica Básica. Treinamento em Circuito.
			Atributos físicos exigidos Força. Resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados Flexores do braço (grande peitoral) Extensores do antebraço	

3.2) Avaliação do exercício

		BRAÇO (MASCULINO)				
		(FLEXÕES)				
		I ○	R ○	B ○	MB ○	E ○
A	18-25	15	16-22	23-28	29-31	32
	26-33	12	13-19	20-23	24-28	29
B	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	14-22	13-21	22
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54-57					
	58-61					
	62-65					

3.3) 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.

4 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS MASCULINO

4.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OII	ASSUNTOS
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: 	Para Recrutas:- Correr: 	TREINAMENTO FISICO 1. Corrida
			Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados <ul style="list-style-type: none"> • Flexores extensores da coxa • Flexores extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios 	

4.2) Avaliação do exercício


MENÇÃO		CORRIDA (MASCULINO)				
		(DISTÂNCIA)				
		I ○	R ○	B ○	MB ○	E ○
A	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
B	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

4.3) 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.

5 MARCHA DE 3000 metros MASCULINO

5.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OII	ASSUNTOS
Marchar 3.000m	-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 exercício será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>	Este OII não exige objetivos intermediários pois se refere a Treinamento Físico de Manutenção de Padrões.	TREINAMENTO FÍSICO 1- Marcha
			Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica 	Principais grupos musculares ativados <ul style="list-style-type: none"> • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios

5.2) Avaliação do exercício

MENÇÃO		MARCHA (MASCULINO)				
		(DISTÂNCIA – 3000m)				
		I ○	R ○	B ○	MB ○	E ○
A	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"

5.3) 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.

6 FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) NA BARRA FIXA

6.1) Protocolo (Feminino) de treinamento

OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL- 02 – Barra			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	TREINAMENTO	ASSUNTOS
Executar sucessivas flexões e extensões de braço na barra fixa até o limite da resistência (BARRA)	<p>-Uniforme de treinamento físico.</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>-O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo limite.</p> <p>-Este exercício não é cumprido por maiores de 34 anos.</p> <p>- Estatura\altura da barra: 1,60m a 1,66m – 1,00m 1,67m a 1,73m – 1,05m Acima de 1,74m – 1,10m</p>	<p>A militar deverá realizar no mínimo:</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>	<p>Para recrutas:</p> <p>- Executar:</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>	<p>TREINAMENTO FÍSICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparatória 2. Ginástica Básica 3. Treinamento em Circuito
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>			<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 	

6.2) Avaliação do exercício

Exercício		BARRA (FEMININO)				
		(FLEXÕES)				
		I 	R 	B 	MB 	E 
A	18-25	03	04-05	06-07	08-10	11
	26-33	02	03-04	05-06	07-08	09
B	34-39	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	40-45					
	46-49					
C	50-53					
	54-57					
	58-61					
	62-65					

6.3) Protocolo de execução do exercício

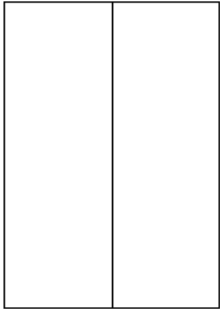

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento feminino– a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal conforme estatura da candidata nas seguintes especificações:

- 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.

7 FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO

7.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OII	ASSUNTOS
Executar sucessivas flexões abdominais	<p>-Uniforme de treinamento físico.</p> <p>-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.</p> <p>-A militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo.</p>	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> 		<p>TREINAMENTO FÍSICO</p> <p>4. Aquecimento</p> <p>5. Ginástica Básica</p> <p>6. Treinamento em circuito.</p>
			<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco. 	

7.2) Avaliação do exercício

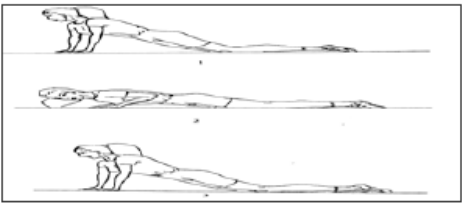
MENÇÃO		ABDOMINAL (FEMININO)				
		I 	R 	B 	MB 	E 
A	18-25	19	20-27	28-31	32-35	36
	26-33	15	16-24	25-27	28-31	31
B	34-39	13	14-21	22-25	25-29	30
	40-45	11	12-19	20-23	24-25	26
	46-49	09	10-15	16-20	21-23	24
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54-57					
	58-61					
	62-65					

7.3) 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.

8 Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo

8.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO																					
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OII	ASSUNTOS																				
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência	<p>-Uniforme de treinamento físico.</p> <p>-Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos.</p> <p>-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.</p> <p>-O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.</p>	<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>18</td> </tr> <tr> <td>26-33</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>34-39</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>40-45</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>46-49</td> <td>07</td> </tr> <tr> <td>50-53</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>54-57</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>58-61</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>62-65</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Faixa Etária	Flexões	18-25	18	26-33	16	34-39	13	40-45	10	46-49	07	50-53	-	54-57	-	58-61	-	62-65	-		<p>TREINAMENTO FÍSICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 2. Ginástica básica 3. Treinamento em circuito
Faixa Etária	Flexões																							
18-25	18																							
26-33	16																							
34-39	13																							
40-45	10																							
46-49	07																							
50-53	-																							
54-57	-																							
58-61	-																							
62-65	-																							
			<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) 																					

8.2) Avaliação do exercício

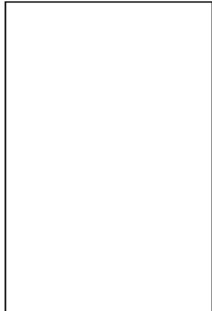
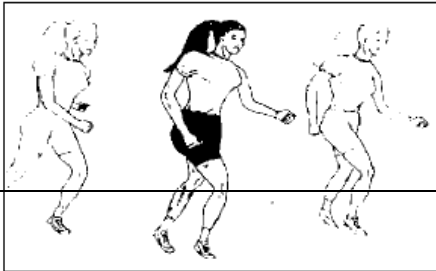
		BRAÇO (FEMININO)				
		(FLEXÕES)				
		I 	R 	B 	MB 	E 
A	18-25	17	18-25	26-29	30-33	34
	26-33	15	16-23	24-27	28-31	32
B	34-39	12	13-19	20-23	24-27	28
	40-45	09	10-17	18-21	22-25	26
	46-49	06	07-12	13-17	18-22	23
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54-57					
	58-61					
	62-65					

8.3) 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

9 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS FEMININO

9.11) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRAO MINIMO	SUGESTÕES	ASSUNTOS
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: 		TREINAMENTO FÍSICO 1. Corrida
			Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica Principais grupos musculares ativados <ul style="list-style-type: none"> • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios 	

9.2) Avaliação do exercício

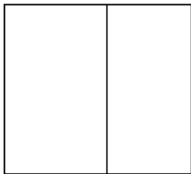
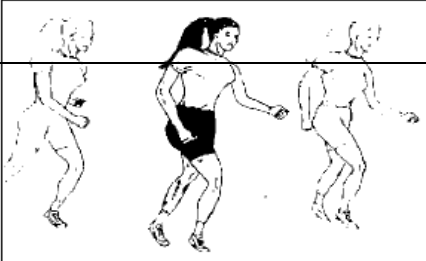
Exercício		CORRIDA (FEMININO)				
		(DISTÂNCIA)				
ETÁRIA		I 	R 	B 	MB 	E 
A	18-25	1.699	1.700-2.099	2.100-2.299	2.300-2.499	2.500
	26-33	1.499	1.500-1.899	1.900-2.099	2.100-2.999	2.300
B	34-39	1.399	1.400-1.799	1.800-1.999	2.000-2.199	2.200
	40-45	1.299	1.300-1.699	1.700-1.899	1.900-2.099	2.100
	46-49	1.199	1.200-1.599	1.600-1.799	1.800-1.999	2.000

9.3) 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.

10 MARCHA DE 2400 metros FEMININO

10.1) Protocolo de treinamento

(OII) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL			ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO	
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
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 exercício será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: 	Este OII não exige objetivos intermediários pois se refere a Treinamento Físico de Manutenção de Padrões.	TREINAMENTO FÍSICO 1. Marcha
			Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (endurance) • Resistência muscular localizada • Resistência aeróbica 	Principais grupos musculares ativados <ul style="list-style-type: none"> • Flexores e extensores da coxa • Flexores e extensores da perna • Extensores do pé • Músculos respiratórios

10.2) Avaliação do exercício

		MARCHA (FEMININO)				
		(DISTÂNCIA – 2400m)				
		I ○	R ○	B ○	MB ○	E ○
A	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"

10.3) 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.