

**PROGRAMA PADRÃO DE TREINAMENTO FÍSICO DO BOMBEIRO
MILITAR NAS UNIDADES DA CORPORAÇÃO – PORTARIA –ANEXO**

PORTARIA N.º 29, DE 11 DE AGOSTO DE 2004.

(ALTERADA PELA PORT. 30, de 07/12/05)

(ALTERADA PELA PORT. 08, de 17/02/06)

(ALTERADA PELA PORT.11, DE 3/05/05)

Aprova o programa que
especifica e dá outras
providências.

O COMANDANTE-GERAL, com fulcro na competência que lhe confere o art. 9º da Lei n.º 8.255, de 20 nov. 91 (LOB); combinado com as atribuições contidas nos incisos II e VII do art. 47 do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 4 nov. 94; e, ainda,

Considerando que as atividades exercidas pela Corporação exigem um preparo físico dinâmico e adequado da tropa;

Considerando que este preparo físico visa condicionar fisicamente o bombeiro militar para o pronto atendimento à comunidade, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida;

Considerando a necessidade de uniformização dos exercícios e testes aplicados;

Finalmente, considerando o interesse do serviço mediante proposta apresentada pela 3ª Seção do Estado-Maior-Geral da Corporação, resolve:

Art. 1º. **APROVAR**, no âmbito desta Corporação, o Programa Padrão de Treinamento Físico do Bombeiro Militar, que, assinado pelo Chefe da 3ª Seção do EMG e consubstanciado pela Chefia de Estado-Maior-Geral, acompanha esta portaria na forma do anexo 1 ao presente boletim, com distribuição ao Gabinete do Comandante-Geral, EMG, 1ª Seção do EMG, DEI, ABM, CEFAP, CAECDEM, CTO, Comandos Operacionais, Ajudância-Geral e Arquivo-Geral/AG.

Art. 2º. O programa de que trata o artigo anterior abrangerá todos os bombeiros militares da ativa, cabendo aos Diretores, Ajudante-Geral, Comandantes e

Chefias de Unidades orgânicas da Corporação, adotarem as providências cabíveis no âmbito de suas atribuições.

Art. 3º. Incumbir os Diretores, Comandantes Operacionais, Ajudante-Geral e Chefias de órgãos da Corporação de produzir Relatório Semestral dos Testes de Aptidão Física (TAF) aplicados aos bombeiros militares de suas respectivas unidades subordinadas.

Parágrafo Único. Os relatórios serão remetidos diretamente para a 3ª Seção do Estado-Maior-Geral, que, após aprovados pelo Chefe do Estado-Maior-Geral, serão encaminhados na forma de cópia autenticada, para a Diretoria de Pessoal para os fins necessários, em face do que dispõe o Decreto n.º 24.024, de 5 set. 2003.

Art. 4º. O Estado-Maior-Geral, por intermédio de sua 3ª Seção, será o responsável para proceder a avaliação, segundo os parâmetros técnicos adequados, dos bombeiros militares submetidos ao Teste de Aptidão Física (TAF) e relacionados nos relatórios, no sentido de fornecer subsídios de informação ao Comando-Geral sobre o condicionamento físico da tropa, visando a tomada de medidas caso necessário.

Parágrafo Único. A 3ª Seção do EMG terá para fins de controle e fundo estatístico, em seu banco de dados, os bombeiros militares que realizaram o Teste de Aptidão Física (TAF), anualmente, comparando-os com o efetivo ativo da Corporação.

Art. 5º. Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 6º. Revoga-se as disposições em contrário.

Brasília-DF, 11 de agosto de 2004.

148º do CBMDF e 44º de Brasília

SOSSÍGENES DE OLIVEIRA FILHO – CEL QOBM/Comb.
Comandante-Geral do CBMDF

PROGRAMA PADRÃO DE TREINAMENTO FÍSICO
PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO E TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) NO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

CAPÍTULO I

Generalidades

Artigo 1º - Finalidades, orientação para consulta, situação, objetivos e conceitos:

I - finalidades:

1) regular a prática de treinamento físico no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF); e

2) disciplinar a aplicação dos Testes de Aptidão Física (TAF), no CBMDF.

II - orientação para consulta: a fim de facilitar a consulta ao presente programa padrão de treinamento e, conseqüentemente, sua compreensão, o mesmo foi estruturado da seguinte maneira: inicialmente são conceituados os termos de uso freqüente ao longo do texto; em seguida são apresentados os diversos tipos de TAF, bem como suas respectivas composições e finalidades e, ao final, são apresentados as tabelas de pontuação com os protocolos dos respectivos testes. Os protocolos dos testes são apresentados de acordo com literatura científica atualizada, sendo que são feitas remissões aos locais onde se encontram, nos casos em que os testes se repetem, em mais de uma bateria;

III - situação:

1) estar bem condicionado fisicamente constitui um dos requisitos essenciais para o bom desempenho das funções bombeiro militar;

2) a dinâmica do serviço bombeiro militar faz com que diversas vezes o treinamento físico da tropa fique relegado a segundo plano, deixando de ser praticado por longos períodos;

3) segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças do coração são responsáveis por 25% das mortes no mundo. Tal porcentagem se eleva em 50% nos países industrializados e, no Brasil, cerca de 1.000.000 de pessoas morrem anualmente, vítimas de tais doenças, provocadas em geral por fatores ligados à obesidade, fumo, "stress" e, sobretudo, pelo estilo de vida sedentário;

4) pesquisas têm demonstrado que o estilo de vida sedentário é responsável por grande parte das doenças que acometem o homem moderno, e apontam a prática regular de atividades físicas como um dos mais eficazes fatores preventivos de doenças e de preservação de saúde;

5) o CBMDF insere-se nesse contexto de forma especial em função do elevado nível de "stress" ao qual é submetido seu efetivo, quotidianamente, no exercício da função;

6) somente o perfeito equilíbrio físico e mental pode garantir a atuação adequada do bombeiro militar diante das complexas situações com que se depara, em seu dia-a-dia; e

7) considerando que a manutenção de um bom nível de condicionamento físico requer prática contínua, é indispensável inculcar a mentalidade de treinamento na tropa, inclusive após o período de formação, instituindo ainda, treinamento em caráter obrigatório e prioritário.

IV - objetivos:

1) estabelecer normas de procedimento buscando sistematizar o treinamento e a avaliação física em todo o CBMDF, de forma a atender às necessidades do binômio "Homem - Profissional Bombeiro Militar", promovendo a prevenção de doenças ou condições prejudiciais à saúde, aumento da expectativa de vida saudável e a manutenção da condição física mínima, visando o satisfatório desempenho da atividade profissional, em qualquer nível; e

2) instituir os TAF para a seleção de candidatos aos cursos, estágios e de verificação do nível de condicionamento físico do contingente bombeiro militar.

V - conceitos:

1) Saúde - "é o completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de enfermidades" (OMS);

2) Atividade Física - "qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia" (McArdle et Alli – Fisiologia do Exercício, 1991);

3) Aptidão Física - "um conjunto de atributos que se relacionam com a capacidade de as pessoas realizarem alguma atividade física" (McArdle et Alli - Fisiologia do Exercício, 1991);

4) Condicionamento Físico - "é o estado de aptidão física alcançado pelo bombeiro militar através da prática de exercícios físicos específicos, que o habilita a executar de maneira otimizada suas funções na Corporação" (CBMDF);

5) Treinamento Físico - "é o conjunto de exercícios previamente programados que, executados pelo bombeiro militar, darão a ele condições de manter e recuperar o condicionamento físico mínimo, indispensável para o exercício das funções bombeiro militar" (CBMDF);

6) Testes - "são situações estruturadas e padronizadas em que materiais padronizados são apresentados a um indivíduo em uma forma pré-determinada, com o

intuito de avaliar as respostas desse indivíduo" (John Salvia, Avaliação em Educação Especial e Corretiva, 1991, Ed Manole). Segundo Astrand, em seu "Tratado de Fisiologia do Exercício", "sua realização costuma exigir um esforço máximo por parte do indivíduo";

7) Testes de Aptidão Física (TAF) - "bateria de testes físicos destinada a selecionar candidatos a ingresso no CBMDF, a avaliar a aptidão física de bombeiros militares para freqüentarem cursos ou estágios, dentro ou fora do CBMDF, e ainda avaliar o nível de condicionamento físico do contingente bombeiro militar";

8) Oficial Instrutor de Educação Física - é o oficial possuidor do Curso de Instrutor de Educação Física (CIEF), ou de curso similar em nível de 3º grau, encarregado de assessorar seu comandante nos assuntos ligados à educação física no CBMDF; conduzir a política de educação física em sua Organização Bombeiro Militar (OBM), mantendo para tanto estreito contato, via canal técnico com a 3ª Seção do EMG; organizar a Seção de Educação Física em sua OBM; planejar, coordenar e executar o treinamento e avaliação física da tropa, seguindo as normas em vigor que regulam a matéria; promover a participação da tropa em competições desportivas dentro e fora do CBMDF; planejar e coordenar a atuação dos Monitores de Educação Física, eventualmente existentes em sua OBM e ministrar aulas de educação física, além de missões específicas atinentes à área, emanadas de seu Cmt ou da 3ª Seção do EMG, via canal técnico;

9) Oficial de Treinamento Físico (OTF) - é o oficial ou aspirante a oficial, possuidor de curso de instrutor de educação física, obrigatoriamente designado por seu Cmt para conduzir a política de educação física na OBM. Se na OBM não houver oficial ou aspirante-a-oficial possuidor de curso de educação física, o designado deverá se valer da assessoria técnica de militar formado em Educação Física, na operacionalização das atividades ligadas à educação física em sua respectiva OBM;

10) Seção de Educação Física - é o setor da OBM que, sob a chefia do OTF, centraliza a coordenação das atividades ligadas à prática de educação física. Em sua estruturação, deve possuir basicamente as publicações referentes à prática desportiva no CBMDF e materiais desportivos para uso pela tropa;

11) Monitor de Educação Física - é o subtenente ou sargento possuidor do Curso de Monitor de Educação Física (CMEF), ministrado no Centro de Capacitação Física do CBMDF, ou ainda o subtenente, sargento, cabo ou soldado possuidor de curso similar, em nível de 3º grau, encarregado de executar as atividades ligadas à prática de educação física e auxiliar na condução da política de educação física em sua OBM, de acordo com as orientações do OTF. Cabe-lhe ainda auxiliar tecnicamente o OTF não formado em educação física;

12) Candidato - visando facilitar a leitura do presente programa padrão de treinamento, considera-se o homem ou a mulher, que dispute vaga para realização de curso ou estágio no CBMDF;

13) Avaliando - visando facilitar a leitura do presente programa padrão de treinamento, considera-se o homem ou a mulher que esteja sendo submetido ao TAF;

14) Exame Médico Pré-TAF – exames médicos aos quais devem ser submetidos os bombeiros militares, por ocasião da Inspeção de Saúde ou em outra ocasião, antes de realizarem o TAF. São de responsabilidade dos médicos do CBMDF e têm, em

princípio, validade de dois anos, de acordo com o Regulamento de Perícias Médicas no CBMDF;

15) Membros Superiores – braços e antebraços; e

16) Membros Inferiores - coxas e pernas.

Artigo 2º - Dos princípios para aplicação dos TAF e treinamento físico:

I - toda aplicação de TAF deve ser precedida de exame médico, realizado por médico do CBMDF, por ocasião de Inspeção de Saúde ou em outra ocasião. Tais exames têm, em princípio, validade de dois anos e devem ser realizados em conformidade com o contido nos editais de concurso, bem como com o que preceitua o Regulamento de Perícias Médicas no CBMDF;

II - toda aplicação de TAF deve ser precedida de aquecimento a fim de serem evitadas lesões durante a realização dos testes e, encerrada por meio de sessão de alongamento, a fim de prevenir a ocorrência de dores musculares, após os testes. Tanto o aquecimento como o alongamento deve ser conduzido por bombeiros militares com formação em educação física. Nas seleções, o aquecimento e sessão de alongamento ficarão a cargo do candidato, não sendo obrigado a realizá-los;

III - a aplicação de TAF deverá, em princípio, ser precedida de programas de treinamento físico individualizados, elaborados pelos instrutores e/ou monitores de educação física das respectivas OBM. O treinamento físico deverá ser realizado em caráter obrigatório em todas as OBM, em princípio, duas vezes por semana (terça-feira e quinta-feira) para os militares do Expediente Administrativo, e antes da entrada de serviço para os militares da Prontidão;

IV - as sessões de treinamento físico deverão ter duração média de 90 (noventa) minutos, e serem compostas de parte introdutória (10 min.), parte preparatória (20 min.), parte principal (30 min.), parte final (10 min.) e atividades recreativas ou desportivas (20 min);

V - todos os bombeiros militares deverão, obrigatoriamente, ser avaliados periodicamente através do TAF;

VI - os resultados do TAF periódico deverão ser enviados à 3ª Seção do EMG, com cópia em disquete, através dos trâmites legais no âmbito da Corporação; e

VII - todos os bombeiros militares submetidos ao TAF deverão ser cientificados dos resultados obtidos e submetidos a treinamento específico e intensivo, visando a melhoria de seu desempenho nas avaliações seguintes, mediante planejamento do OTF da OBM.

Artigo 3º - Dos tipos de TAF a serem aplicados:

I - ficam instituídos quatro tipos de TAF, cujas respectivas destinações são as seguintes:

1) Teste de Aptidão Física - 1 (TAF-1): destinado à seleção de candidatos a ingresso no Curso de Formação de Oficiais (CFO), nos Quadros de Oficiais (QOBM/S, QOBM/Méd., QOBM/C. Dent., QOBM/Comp. QOBM/Esp., QOBM/Mús., QOBM/Mnt., QOBM/Cpl.) e Curso de Formação de Soldados (CFSd);

2) Teste de Aptidão Física - 2 (TAF-2): destinado à seleção de bombeiros militares, na condição de candidatos aos cursos e estágios de interesse do CBMDF, sendo os testes selecionados em função das peculiaridades dos cursos ou estágios visados;

3) Teste de Aptidão Física - 3 (TAF-3): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico do bombeiro militar, visando a adoção de procedimentos para seu treinamento, bem como é pré-requisito para as inscrições em cursos e estágios de interesse do CBMDF; e

4) Teste de Aptidão Física - 4 (TAF-4): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico, de forma alternativa, dos bombeiros militares aptos para o serviço bombeiro militar, entretanto, sujeitos à restrições de ordem médica.

CAPÍTULO II

Das Formas de Aplicação do TAF-1

Artigo 4º - Da seleção de candidatos ao CFO:

I - o TAF para ingresso no CFO subdivide-se em testes de condicionamento físico geral e testes de habilidades específicas;

II - os testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida são os seguintes:

1) avaliação de força de membros superiores:

a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para homens; e

b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre banco de 30 (trinta) centímetros de altura, para mulheres.

2) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;

3) velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e

4) resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

III - os testes de habilidades específicas, que devem ser aplicados na ordem abaixo estabelecida, para ambos os sexos, são os seguintes:

1) natação - 50 metros;

2) agilidade; e

3) salto em distância.

IV - os testes previstos, tanto os de condicionamento físico geral, bem como os de habilidades específicas, têm caráter eliminatório. O candidato considerado reprovado em qualquer teste, ficará impedido de prosseguir nos demais;

V - instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

1) são requisitos para aprovação nos testes de condicionamento físico geral a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 20 (vinte) pontos em cada teste;

2) o oficial responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o candidato que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica;

3) somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente em um mesmo dia;

4) o candidato que obtiver entre 170 (cento e setenta) e 200 (duzentos) pontos na somatória geral dos testes de condicionamento físico geral poderá prosseguir na realização dos testes de habilidades específicas, entretanto, condicionada a validade desses testes de habilidades específicas a sua aprovação, em segunda chamada, nos testes de condicionamento físico geral;

5) após um prazo mínimo de dois dias, a contar da data da realização do teste de condicionamento físico geral, o candidato que obtiver entre 170 (cento e setenta) e 200 (duzentos) pontos na somatória geral dos testes de condicionamento físico geral, desde que tenha atingido pelo menos a pontuação mínima em cada teste, poderá ser reavaliado em segunda chamada, sendo certo que nessa ocasião realizará novamente todos os testes de condicionamento físico geral;

6) caso o candidato não obtenha pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral dos testes de condicionamento físico geral, em segunda chamada, será considerado reprovado, independentemente dos resultados obtidos nas provas de habilidades específicas, que porventura tenha realizado, até então.

VI - o protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral, tabelas de pontuação e interpolação de pontos, vide Anexo "A";

VII - instruções para aplicação dos testes de habilidades específicas:

1) natação 50 metros: para ser aprovado, o candidato deverá nadar 50 (cinquenta) metros, utilizando os estilos crawl ou costas, não podendo variá-los durante o percurso, dentro dos limites máximos de tempo previstos;

2) agilidade: para ser aprovado, o candidato deverá completar o percurso da pista de agilidade, passando na sequência pré-estabelecida das bases, dentro dos limites máximos de tempo previstos;

3) salto em distância: para ser aprovado, o candidato deverá saltar a distância mínima prevista; e

4) os testes de habilidades específicas serão realizados em um único dia, posterior à data de realização dos testes de condicionamento físico geral.

VIII - o protocolo para aplicação dos testes de habilidades específicas, vide Anexo "1".

Artigo 5º - Da seleção de candidatos civis ou militares ao QOBM/S, QOBM/Méd., QOBM/C. Dent., QOBM/Compl., QOBM/Cpl. e CFSd:

I - o TAF para ingresso no QOBM/S, QOBM/Méd., QOBM/C. Dent., QOBM/Compl., QOBM/Cpl. e CFSd é composto pelos testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida:

1) avaliação de força de membros superiores:

a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 40 (quarenta) anos, inclusive; ou

b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo (o candidato pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e

c) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o banco de 30 (trinta) cm de altura, para mulheres.

2) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;

3) velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e

4) resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

II - instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

1) os testes de condicionamento físico geral têm caráter eliminatório. O candidato considerado reprovado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais;

2) são requisitos para aprovação nos testes de condicionamento físico geral a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como o índice mínimo de 10 (dez) pontos em cada teste;

3) o oficial responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o candidato que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica;

4) somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente em um mesmo dia;

5) após um prazo mínimo de dois dias a contar da data da realização do teste de condicionamento físico geral, o candidato que obtiver entre 170 (cento e setenta) e 200 (duzentos) pontos na somatória geral dos testes de condicionamento físico geral, desde que tenha atingido pelo menos a pontuação mínima em cada teste, será reavaliado em segunda chamada; e

6) caso o candidato não obtenha pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral dos testes de condicionamento físico geral, em segunda chamada, será considerado reprovado.

III - o protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral, tabelas de pontuação e interpolação de pontos, vide anexo "II".

Das Formas de Aplicação do TAF-2

Artigo 6º - O TAF-2 será aplicado na seleção de todos os bombeiros militares, na condição de candidatos aos cursos ou estágios de interesse do CBMDF, quer sejam internamente, em outras Organizações Militares, ou ainda em entidades públicas ou privadas no Brasil ou no exterior, sem prejuízo das eventuais exigências físicas estabelecidas pelo órgão responsável pelo concurso.

Artigo 7º - Da seleção de candidatos aos Cursos de Mergulho Autônomo e Curso de Especialização em Salvamento e Extinção de Incêndio - CESEI:

I - o TAF para os bombeiros militares, na condição de candidatos aos Cursos de Mergulho Autônomo e Curso de Especialização em Salvamento e Extinção de Incêndio - CESEI, subdivide-se em testes de condicionamento físico geral e teste de habilidade específica:

1) o teste de habilidade específica, que deve ser aplicado para ambos os sexos é o teste de natação - 400 metros.

II - os testes previstos, tanto os de condicionamento físico geral, bem como o de habilidade específica, têm caráter eliminatório. O candidato considerado reprovado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais;

III - o protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral, tabelas de pontuação e interpolação de pontos, vide anexo "III";

IV - instruções para aplicação do teste de habilidade específica - natação 400 metros: para ser aprovado, o candidato deverá nadar 400 (quatrocentos) metros, dentro dos limites máximos de tempo previstos; e

V - o protocolo para aplicação do teste de habilidade específica, vide anexo "III".

Artigo 8º - Da seleção de bombeiros militares, na condição de candidatos aos demais cursos e estágios não previstos de forma específica neste programa padrão de treinamento:

I - o TAF para os bombeiros militares, na condição de candidatos aos demais cursos e estágios não previstos de forma específica neste programa padrão de treinamento é composto pelos testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida:

1) avaliação de força de membros superiores:

a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 40 (quarenta) anos, inclusive; ou

b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo para homens a partir de 41 (quarenta e um) anos, inclusive (o candidato pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e

c) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o banco de 30 (trinta) cm de altura, para mulheres.

2) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;

3) velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e

4) resistência aeróbica - corrida em 12 minutos.

I - os testes de condicionamento físico geral têm caráter eliminatório. O candidato considerado reprovado em qualquer teste, ficará impedido de prosseguir nos demais;

III - instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

1) são requisitos para aprovação nos testes de condicionamento físico geral a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como o índice mínimo de 20 (vinte) pontos em cada teste;

2) o oficial responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o candidato que não obtiver índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica; e

3) somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente em um mesmo dia.

IV - o protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral, tabelas de pontuação e interpolação de pontos, vide anexo "II".

Artigo 9º - Para fins da realização do TAF-2, não se admitem resultados do TAF-4.

CAPÍTULO IV

Da Aplicação do TAF-3

Artigo 10 - O TAF-3 deve ser aplicado semestralmente nas primeiras quinzenas dos meses de junho e novembro, em todo o contingente bombeiro militar da ativa, para avaliação do seu nível de condicionamento físico e seus resultados, enviados à 3ª Seção do EMG até o último dia útil dos respectivos meses, através dos trâmites legais no âmbito da Corporação.

Artigo 11 - O TAF-3 também deve ser realizado por ocasião da realização de cursos e estágios, sendo pré-requisito para as respectivas inscrições.

~~Artigo 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, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida:~~

~~1) avaliação de membros superiores:~~

~~a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 40 (quarenta) anos, inclusive; ou~~

~~b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo para homens a partir de 41~~

~~(quarenta e um anos), inclusive (o avaliado pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e~~

~~e) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o banco de 30 (trinta) centímetros de altura, para mulheres.~~

~~2) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;~~

~~3) velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e~~

~~4) resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.~~

~~II - instruções para aplicação do TAF-3:~~

~~1) são requisitos para aprovação no TAF-3 a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como o índice mínimo de 10 (dez) pontos em cada teste;~~

~~2) 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-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica;~~

~~3) o bombeiro militar reprovado no TAF-3 poderá ser novamente avaliado, após submeter-se à programa de condicionamento físico, que vise suprir suas deficiências;~~

~~4) os testes componentes TAF-3 são realizados em um único dia; e~~

~~5) o protocolo para aplicação do TAF-3, tabelas de pontuação e interpolação de pontos, vide anexo "II".~~

~~Art. 12 - Da realização do TAF-3 (NR)¹~~

~~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~~

¹ Alterado pela Portaria nº 30, de 07 de Dezembro de 2005.

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;

.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.(NR)

XI- O índice final do TAF-3 (E, MB, B, R e I) do(a)militar será o menor índice obtido nos exercícios de flexão de braços na barra, flexão abdominal, flexão de braços sobre o solo e corrida de 12 (doze) minutos ou marcha. **(AC – Portaria n.º 8, de 17 Fev. 2006 – BG Nº 36, de 26 FEV 2006)**

CAPÍTULO V

Das Formas de Aplicação do TAF-4

Artigo 13 - Das linhas gerais para aplicação do TAF-4:

I - o TAF-4 destina-se a avaliar o nível de condicionamento físico de bombeiros militares aptos para o serviço bombeiro militar, entretanto sujeitos à restrições médicas;

II - tal avaliação tem por objetivo estabelecer a capacidade de tais bombeiros para o exercício de determinadas funções no Corpo de Bombeiros Militar, de acordo com suas condições restritas de saúde física;

III - para fins de definição do TAF-4 a ser aplicado, os bombeiros militares são classificados, de acordo com suas limitações, nas seguintes categorias:

- 1) lesões em membros superiores;
- 2) lesões em membros inferiores;
- 3) problemas na coluna vertebral; e
- 4) problemas cardíacos.

IV - as bombeiros militares gestantes, enquanto aptas para o serviço bombeiro militar, serão avaliadas e autorizadas ou não, por médico do CBMDF, a realizarem o TAF;

V - a aplicação do TAF-4 deve ser precedida de rigoroso exame médico, em cujo parecer favorável, o médico responsável indicará expressamente em qual categoria de TAF-4 deverá ser submetido, em função de suas limitações;

VI - o bombeiro militar, impedido por restrição médica, de ser submetido ao TAF-3, poderá optar por ser submetido ao TAF-4, sendo que esses resultados devem ser remetidos à 3ª Seção do EMG, juntamente com os resultados do TAF-3;

VII - a aprovação no TAF-4 gerará os mesmos efeitos para o TAF-3, somente; e

VIII - não será aplicado outro TAF alternativo, diverso dos existentes neste programa padrão de treinamento, em bombeiro militar que, em virtude de suas restrições médicas, não conseguem realizar nenhum dos TAF-4 previstos.

Artigo 14 - Os testes componentes dos TAF-4, estabelecidos de acordo com as restrições médicas dos bombeiros militares são os seguintes:

I - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com lesões em membros superiores:

1) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;

2) resistência aeróbica:

a) corrida em 12 minutos; ou

b) teste cicloergométrico (Protocolo de Bruce).

3) critérios para aprovação - obter, no mínimo, 101 (cento e um) pontos na somatória das pontuações dos dois testes e, pelo menos, 10 (dez) pontos em cada um deles.

II - para bombeiros militares com lesões em membros inferiores:

1) resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, tipo remador, para ambos os sexos;

2) avaliação de força de membros superiores:

a) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 40 (quarenta) anos; ou

b) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo para homens a partir de 41 (quarenta e um) anos, inclusive (o avaliado pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e

c) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre o banco de 30 (trinta) cm de altura, para mulheres.

3) Cooper Aquático; e

4) critérios para aprovação - obter, no mínimo, 151 (cento e cinquenta e um) pontos na somatória das pontuações dos três testes e, pelo menos, 10 (dez) pontos em cada um deles.

III - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com problemas na coluna vertebral:

1) Cooper aquático; e

2) critérios para aprovação - obter, no mínimo, 51 (cinquenta e um) pontos no teste.

IV - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com problemas cardíacos:

1) teste ergométrico, na esteira ou bicicleta, monitorizado eletrocardiograficamente e com acompanhamento médico; e

2) critérios para aprovação - parecer médico após análise do resultado obtido no teste, no qual deverão ser esclarecidas as limitações impostas ao avaliado, bem como sua aptidão ou não para o desempenho da atividade visada.

V – tabelas de pontuação, vide Anexo “IV”.

Artigo 15 - O bombeiro militar reprovado no TAF-4, a critério do Oficial médico responsável, poderá ser reavaliado, em até 30 (trinta) dias após a realização do último teste aplicado.

Artigo 16 - O bombeiro militar avaliado somente poderá repetir os testes de resistência abdominal e avaliação de força de membros superiores, no máximo uma vez, com vistas a melhorar o resultado obtido, desde que haja parecer favorável e autorização expressa do médico responsável pela aplicação.

CAPÍTULO VI

Das Competências e Responsabilidades

~~Artigo 17 - Da Diretoria de Ensino e Instrução (DEI):~~

~~II - são atribuições da DEI:~~

Artigo 17 - Da Diretoria de Ensino e Instrução (DEI):

Parágrafo único - são atribuições da DEI **(NR – Portaria nº 11, de 3 mai 2005)**

1) fazer observar a inserção, nos editais de concurso para ingresso no Corpo de Bombeiros Militar, das normas relativas à seleção física dos candidatos;

2) incluir nas NPCE os critérios a serem observados para a seleção física de candidatos aos cursos e estágios internos ou de interesse do Corpo de Bombeiros Militar, em função das peculiaridades dos respectivos currículos; e

3) constituir Comissão para aplicar os TAF para seleção de candidatos a ingresso no Corpo de Bombeiros Militar.

Artigo 18 - Da 3ª Seção do Estado Maior:

Parágrafo único - são atribuições da 3ª Seção do EMG:

1) cumprir o contido neste programa padrão de treinamento;

2) assessorar as OBM, via canal técnico, no tocante ao treinamento físico e avaliação do nível de condicionamento físico da tropa;

3) realizar estudos correlacionando treinamento físico, preservação da saúde e melhor desempenho das funções bombeiros militares, fornecendo tais dados à DEI com sugestões para aprimoramento do treinamento físico no Corpo de Bombeiros Militar;

4) emitir relatórios dos TAF-3 e TAF-4;

5) orientar e coordenar, via canal técnico, a atuação dos responsáveis pela condução das atividades de treinamento físico nas OBM, promovendo atividades que permitam um constante intercâmbio de informações de forma a viabilizar o aprimoramento contínuo do nível de condicionamento físico da tropa;

6) Realização periodicamente reuniões com os BM's formados em Educação Física ou responsáveis pela condução das atividades de treinamento físico no Corpo de Bombeiros Militar, para análise da situação na área e levantamento de providências

a adotar na busca da excelência do bombeiro militar, em termos de condicionamento físico;

7) desenvolver pesquisas sobre temas de interesse vinculados ao treinamento físico e avaliação do nível de condicionamento físico no Corpo de Bombeiros Militar, apresentando sugestões julgadas convenientes a DEI;

8) realizar, visitas técnicas as OBM com o objetivo de verificar o desenvolvimento e correção técnica dos programas de treinamento físico, bem como os procedimentos de avaliação periódica;

9) auxiliar a DEI e as demais OBM, mediante solicitação, na aplicação do TAF-2;

10) auxiliar a Diretoria de Saúde, mediante solicitação, na aplicação do TAF-4; e

11) propor alterações a este programa padrão de treinamento, com vistas a adequá-lo à realidade do Corpo de Bombeiros Militar.

12) realizar visitas e inspeções técnicas com o objetivo específico de verificar o desenvolvimento dos programas de treinamento físico e avaliação do nível de condicionamento físico da tropa, emitindo relatórios técnicos a respeito, para o Comando Geral, com sugestões de providências a adotar.

Artigo 19 - Dos responsáveis pelo treinamento físico na OBM:

Parágrafo único - a responsabilidade pela condução das atividades de treinamento físico na OBM cabe ao Oficial de Treinamento Físico (OTF), auxiliado por todos os bombeiros militares da OBM, possuidores de cursos de Educação Física, incumbindo-lhe:

1) cumprir o contido neste programa padrão de treinamento, dentro de sua esfera de atribuições;

2) assessorar seu Cmt de OBM na condução das atividades de treinamento físico em sua OBM;

3) organizar a Seção de Educação Física de sua OBM;

4) despertar a tropa para a importância da prática de atividades físicas para a preservação da saúde, através de palestras, filmes e outros meios considerados úteis, contando para tanto com o apoio do Oficial de Comunicação Social de sua OBM;

5) providenciar local apropriado para a prática de treinamento físico pelos bombeiros de seu efetivo, quer na própria OBM ou outros locais, mediante contatos com a comunidade, tais como clubes, associações desportivas, etc;

6) providenciar, através do canal hierárquico, a utilização de uniformes de educação física para a tropa e dos implementos necessários para o desenvolvimento das atividades de treinamento físico;

7) coordenar a atuação dos formados em Educação Física existente em sua OBM;

8) participar das reuniões técnicas promovidas pela 3ª Seção do EMG a fim de se inteirar das alterações de normas ou novidades ligadas à área de Educação Física no Corpo de Bombeiros Militar;

9) estimular a prática de atividades físicas e a participação no Campeonato Desportivo Interno pelo efetivo de sua unidade, demonstrando a importância das mesmas para a preservação da saúde e melhoria da qualidade de vida;

10) ministrar aulas de treinamento físico, caso formado em Educação Física, ou supervisionar tal atividade realizada por seus auxiliares formados;

11) planejar a aplicação do TAF e providenciar o envio dos resultados à 3ª Seção do EMG dentro dos prazos estabelecidos neste programa padrão de treinamento;

12) apresentar periodicamente a seu Cmt relatório técnico sobre o nível de condicionamento físico de sua tropa, propondo sugestões consideradas oportunas para aprimoramento contínuo do treinamento físico da mesma;

13) implantar acompanhamento contínuo do treinamento físico dos bombeiros de seu efetivo com base nos resultados obtidos no TAF, e em especial, daqueles considerados reprovados em tais testes, obesos, sedentários, fumantes, submetidos a restrições médicas ou sujeitos a outros fatores de risco de morte; e

14) apresentar, via canal técnico, à 3ª Seção do EMG, propostas de alterações a este programa padrão de treinamento, com o objetivo de adequá-lo à realidade do Corpo de Bombeiros Militar.

CAPÍTULO VII

Das Disposições Gerais

Artigo 20 - Este programa padrão de treinamento, que entrará em vigor, na data de sua publicação, revoga todas as disposições anteriores contrárias ao ora prescrito, não esgota o assunto, podendo ser objeto de publicações complementares, a critério do Comando Geral, ouvida a 3ª Seção do EMG.

Brasília-DF, 17 de maio de 2004.

ROBERTO MAURO Soares de Oliveira – TC QOBM/Comb.
Chefe da 3ª Seção do EMG/CBMDF

JOSÉ NILTON MATOS – CEL QOBM/Comb
Chefe do EMG e Subcomandante do CBMDF

ANEXO "I"

I – aplicações:

1) TAF-1 - seleção de candidatos ao CFO.

II – tabelas:

1) homens:

TESTES				PONTOS					
Barra	Abdo- minal	Corrida 50m	Corrida 12 min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41 anos ou mais
01	20	9"50	1700						20
01	22	9"25	1800					20	30
01	24	9"00	1900				20	30	40
01	26	8"75	2000			20	30	40	50
02	28	8"50	2100		20	30	40	50	60
03	30	8"25	2200	20	30	40	50	60	70
04	32	8"00	2300	30	40	50	60	70	80
05	34	7"75	2400	40	50	60	70	80	90
06	36	7"50	2500	50	60	70	80	90	100
07	38	7"25	2600	60	70	80	90	100	
08	40	7"00	2700	70	80	90	100		
09	42	6"75	2800	80	90	100			
10	44	6"50	2900	90	100				
11	46	6"25	3000	100					

2) mulheres:

TESTES				PONTOS					
Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12 min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41 anos ou mais
10	12	10"75	1300						20
12	14	10"50	1400					20	30
14	16	10"25	1500				20	30	40
16	18	10"00	1600			20	30	40	50
18	20	9"75	1700		20	30	40	50	60
20	22	9"50	1800	20	30	40	50	60	70
22	24	9"25	1900	30	40	50	60	70	80
24	26	9"00	2000	40	50	60	70	80	90
26	28	8"75	2100	50	60	70	80	90	100
28	30	8"50	2200	60	70	80	90	100	
30	32	8"25	2300	70	80	90	100		
32	34	8"00	2400	80	90	100			
34	36	7"75	2500	90	100				
36	38	7"50	2600	100					

III - a interpolação de pontos em relação à tabela, para os testes de condicionamento físico geral, será feita da seguinte forma:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre banco	5 (cinco) pontos por movimento completo
Resistência abdominal	5 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida de 50 metros	1 (um) ponto a cada 0,025 (vinte e cinco milésimos) de segundo
Corrida em 12 minutos	1 (um) ponto para cada 10 (dez) metros percorridos

IV - protocolo de aplicação dos testes:

1) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa - a barra deve 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 deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhante 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. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos devem 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 devem ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do Oficial responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima;

2) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre banco de 30 (trinta) cm de altura - o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, 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 estendidas e unidas e joelhos apoiados sobre um banco de 30 (trinta) cm de altura, dentro de uma faixa de 10 (dez) cm medidos a partir da borda do banco mais próxima do tronco do avaliado. À voz de comando "Iniciar o teste", o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto 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 deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato de outra parte do corpo, exceto as palmas das mãos, 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. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, o avaliado 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 fica a critério do avaliado;

3) resistência abdominal - o avaliado se coloca em decúbito dorsal sobre o solo, com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo. Através de contração da musculatura abdominal, o avaliado adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos. É requisito para a execução correta do movimento que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão. Em seguida, o avaliado retorna à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras "Atenção... Já!" e terminado com a palavra "Pare!". O número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. O cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra "Já" e travado na pronúncia de "Pare!". É permitido o repouso entre os movimentos, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto;

4) corrida de 50 metros - o avaliado deve se posicionar atrás da linha de largada, preferencialmente em afastamento ântero-posterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha. Ao ser dada a voz de comando "Atenção...Já!", momento em que é acionado o cronômetro, o avaliado deverá percorrer, no menor período de tempo possível, os 50 (cinquenta) metros existentes entre a linha de largada e a linha de chegada. A marcha do cronômetro será interrompida quando o avaliado ultrapassar a linha de chegada. O teste deve ser desenvolvido em pista de atletismo ou em área de superfície plana convenientemente demarcada. Caso ocorra a necessidade de se repetir o teste, haverá um intervalo mínimo de 5 (cinco) minutos. O resultado do teste será indicado pelo tempo utilizado pelo avaliado para completar o percurso;

5) corrida em 12 minutos - o avaliado deve percorrer, em uma pista de atletismo, ou em uma área demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) 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 12º minuto. Aos dez minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas

dadas. Devem ser dadas as seguintes instruções aos avaliados antes de iniciarem o teste:

a) convém que a última refeição tenha sido feita há pelo menos duas horas antes do teste;

b) os fumantes devem abster-se de tal prática duas horas antes e duas horas após a realização do teste;

c) na medida do possível, o ritmo das passadas deve ser constante durante todo o percurso;

d) ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando no local onde se encontrarem, a fim de se evitar eventual mal-estar decorrente da interrupção.

6) natação - para ser aprovado, o candidato deverá nadar 50 (cinquenta) metros, utilizando os estilos crawl ou costas, um dos dois, não podendo variá-los durante o percurso, dentro dos limites máximos de tempo abaixo previstos;

TESTE DE NATAÇÃO - 50 METROS		
Sexo	Limites de tempo	
	Crawl	Costas
Masculino	1min e 5seg	1min e 15seg
Feminino	1min e 10seg	1min e 25seg

O avaliado poderá dar início ao teste estando fora ou dentro da piscina, podendo, neste caso, ser utilizada a parede da piscina para impulso inicial, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando "Atenção... Já!". Optando pelo nado crawl, o avaliado deve manter-se o mais horizontalizado possível na água, com o abdômen voltado para o fundo da piscina, propulsionar-se somente com os movimentos cíclicos de braços e pernas, executando batimentos de pernas correspondentes ao estilo crawl e braçadas cíclicas alternadas, destacando as fases aquática e aérea, próprias do estilo. Optando pelo nado costas, o avaliado deve manter-se o mais horizontalizado possível na água com as costas voltadas para o fundo da piscina, propulsionar-se somente com movimentos cíclicos de braços e pernas, executar batimentos de pernas correspondentes ao estilo costas e braçadas cíclicas alternadas, destacando sua fase aquática e aérea. O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, ou na corda da raia, ou tocar no fundo da piscina, nem receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação, fatos que, em ocorrendo, implicarão na reprovação do avaliado naquela tentativa. A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro. Os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô (peça única) para a realização deste teste. O avaliado terá apenas uma única tentativa para obter aprovação no presente teste. A piscina utilizada para o teste deverá ter, pelo menos, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento;

7) agilidade - para ser aprovado o avaliado deverá completar o percurso, passando na seqüência pré-estabelecida das 6 (seis) bases, dentro dos limites máximos de tempo, abaixo previstos:

TESTE DE AGILIDADE	
Sexo	Limites de tempo
Masculino	35seg
Feminino	44seg

As bases que compõe o teste são, na seqüência, as seguintes:

a) corrida diagonal - no comando de "Atenção...". Já!", momento em que será acionado o cronômetro, o avaliado deverá partir de uma posição demarcada no solo e deslocar-se para a esquerda e para a direita, tocando os 10 (dez) cones que estarão dispostos em duas fileiras paralelas, distando 3 (três) metros uma da outra, no sentido lateral. A distância, na fileira, entre cada cone é de 3,0 (três) metros. A posição de largada fica entre as duas fileiras de cones, 1,5 (um e meio) metro atrás do primeiro cone, que estará a esquerda. Entre a posição de largada e o último cone, que estará a direita, há 15 (quinze) metros;

b) rolamento para frente - o avaliado, partindo da posição de pé, executa um rolamento para frente, flexionando os joelhos, de modo que seu tronco seja conduzido para baixo e para frente e as duas mãos espalmadas sejam apoiadas no chão. Nesse momento, o avaliado procura encostar o queixo no peito, apoiando a nuca sobre o solo e lançando o corpo para frente, ocorrendo o rolamento. O espaço disponível para a realização do rolamento será de 2,5 (dois e meio) metros;

c) rolamento para trás - o avaliado, partindo da posição de pé, executa um rolamento para a retaguarda, flexionando os joelhos, de modo que seu tronco seja conduzido para baixo e para retaguarda, até que os quadris toquem o solo e, na seqüência, as costas. Nesse momento, o avaliado procura encostar seu queixo no peito, apoiando a nuca sobre o solo, ao mesmo tempo em que as duas mãos espalmadas são apoiadas no chão, havendo o rolamento, com o auxílio das pernas que se impulsionam para o alto e retaguarda. O espaço disponível para a realização do rolamento será de 2,5 (dois e meio) metros;

d) equilíbrio dinâmico - o avaliado deverá deslocar-se sobre uma plataforma de, aproximadamente, 04 (quatro) metros de comprimento, 30 (trinta) centímetros de altura e 30 (trinta) centímetros de largura, sendo que, caso venha a desequilibrar-se e tocar o solo, deverá subir novamente e reiniciar o deslocamento a partir desse ponto;

e) transposição de barreiras - o avaliado deverá transpor, alternadamente, por cima e por baixo, nessa ordem, 04 (quatro) barreiras de 80 (oitenta) centímetros de altura, as quais estarão dispostas em linha reta, a 03 (três) metros de distância, uma da outra; e

f) deslocamento em linha reta - o avaliado deverá, após dar a volta pela demarcação de volta, deslocar-se, em sentido contrário ao das bases, o mais rápido possível, até o ponto de partida de todo o percurso, sendo que ao passar por ele, será travado o cronômetro para verificação do tempo gasto para a realização do percurso.

As distâncias a serem observadas são as seguintes:

a) entre o ponto de partida e a demarcação de volta (início da sexta base): 50 (cinquenta) metros;

b) entre a primeira e a segunda base: 03 (três) metros;

c) entre a segunda e terceira base: 02 (dois) metros;

- d) entre a terceira e quarta base: 03 (três) metros;
- e) entre a quarta e quinta base: 04 (quatro) metros; e
- f) entre a quinta e sexta base (demarcação de volta): 05 (cinco) metros.

O avaliado terá somente uma única tentativa para realizar o teste de agilidade;

8) salto em distância - será considerado aprovado neste teste o avaliado que saltar a distância mínima estabelecida de acordo com o sexo, conforme a tabela. A medição do salto será feita a partir do último ponto de contato entre o pé de impulsão do avaliado com o solo, antes da linha de medição, até o ponto de queda mais próximo do ponto de impulsão, acima indicado, feito por qualquer parte do corpo do avaliado na caixa de areia. A medição deve ser perpendicular à linha de medição ou de seu prolongamento. O avaliado poderá correr a distância que quiser para tomar impulso e poderá interromper a corrida, desde que não ultrapasse a linha de medição ou seu prolongamento, dentro dos limites da pista. O avaliado que, na corrida de impulso, ultrapassar a linha de medição inicial ou seu prolongamento, dentro dos limites da pista, terá o salto anulado, considerando-se como uma tentativa. Só é considerado válido o salto em que a impulsão tenha sido promovida por apenas um dos membros inferiores, consistindo a dupla impulsão causa para anulação do salto e como uma tentativa. O avaliado terá direito a três tentativas para atingir a performance mínima, contando-se como tentativas os saltos anulados. O avaliado deverá interromper as tentativas no momento em que atingir a performance mínima, ou no caso de esgotar as três tentativas sem atingi-la. Os casos omissos serão decididos com base nas prescrições das Regras Internacionais de Atletismo. As distâncias mínimas para aprovação são as seguintes:

TESTE DE SALTO EM DISTÂNCIA	
Sexo	Distância Mínima
Masculino	3,6m
Feminino	2,6m

ANEXO "II"

I - aplicações:

- 1) TAF-1 - seleção de candidatos ao QOBM/S, QOBM/Méd., QOBM/C. Dent., QOBM/Comp. QOBM/Esp., QOBM/Mús., QOBM/Mnt., QOBM/Cpl. e CFSd;
- 2) TAF-2 - seleção de bombeiros militares, na condição de candidatos aos cursos e estágios não previstos de forma específica neste programa padrão de treinamento; e
- 3) TAF-3 - avaliação do nível de condicionamento físico de todos os bombeiros militares e pré-requisito para inscrição em cursos e estágios.

II - tabelas:

- 1) homens:

TESTES					PONTOS								
Barra	Apoio de Frente	Abdo minal	Corrida 50 m	Corrida 12 min. (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51 anos ou mais	
01	02	14	10"25	1400								10	
01	04	16	10"00	1500							10	20	
01	06	18	9"75	1600						10	20	30	
01	08	20	9"50	1700					10	20	30	40	
01	10	22	9"25	1800				10	20	30	40	50	
01	12	24	9"00	1900			10	20	30	40	50	60	
02	14	26	8"75	2000		10	20	30	40	50	60	70	
03	16	28	8"50	2100	10	20	30	40	50	60	70	80	
04	18	30	8"25	2200	20	30	40	50	60	70	80	90	
05	20	32	8"00	2300	30	40	50	60	70	80	90	100	
06	22	34	7"75	2400	40	50	60	70	80	90	100		
07	24	36	7"50	2500	50	60	70	80	90	100			
08	26	38	7"25	2600	60	70	80	90	100				
09	28	40	7"00	2700	70	80	90	100					
10	30	42	6"75	2800	80	90	100						
11	32	44	6"50	2900	90	100							
12	34	46	6"25	3000	100								

2) mulheres:

TESTES				PONTOS					
Apoio de Frente	Abdo-minal	Corrida 50m	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
08	10	11"00	1200						10
10	12	10"75	1300					10	20
12	14	10"50	1400				10	20	30
14	16	10"25	1500			10	20	30	40
16	18	10"00	1600		10	20	30	40	50
18	20	9"75	1700	10	20	30	40	50	60
20	22	9"50	1800	20	30	40	50	60	70
22	24	9"25	1900	30	40	50	60	70	80
24	26	9"00	2000	40	50	60	70	80	90
26	28	8"75	2100	50	60	70	80	90	100
28	30	8"50	2200	60	70	80	90	100	
30	32	8"25	2300	70	80	90	100		
32	34	8"00	2400	80	90	100			
34	36	7"75	2500	90	100				
36	38	7"50	2600	100					

III - para fins do TAF-3, os conceitos são:

- 1) até 200 pontos - insuficiente;
- 2) de 201 a 270 pontos - regular;
- 3) de 271 a 340 pontos - bom;
- 4) de 341 a 399 pontos - muito bom; e
- 5) 400 pontos - excelente.

IV - a interpolação de pontos, em relação à tabela, para os testes de condicionamento físico geral, será feita da seguinte forma:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo	5 (cinco) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre banco	5 (cinco) pontos por movimento completo
Resistência abdominal	5 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida de 50 metros	1 (um) ponto a cada 0.025 (vinte e cinco milésimos) de segundo
Corrida em 12 minutos	1 (um) ponto para cada 10 (dez) metros percorridos

V - protocolo para aplicação dos testes:

- 1) flexão e extensão de cotovelos na barra fixa - é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 2) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo - o avaliado se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz de comando "Iniciar o Teste", o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente cinco centímetros 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 deve permanecer ereto 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 fica a critério do avaliado;
- 3) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos sobre banco de 30 (trinta) cm de altura, para mulheres, é o mesmo descrito no anexo "I";
- 4) resistência abdominal - é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 5) corrida de 50 metros - é o mesmo descrito no Anexo "I"; e
- 6) corrida em 12 minutos - é o mesmo descrito no Anexo "I".

ANEXO "III"

I - aplicações:

- 1) TAF-2 - seleção de bombeiros militares, na condição de candidatos aos cursos e estágios.

II - tabelas:

- 1) homens:

TESTES			PONTOS					
Cabo Vertical (m)	Abdo-minal	Corrida 12min (m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
2,50	24	1700						20
2,50	26	1800					20	30
2,50	28	1900				20	30	40
2,50	30	2000			20	30	40	50
2,50	32	2100		20	30	40	50	60
2,50	34	2200	20	30	40	50	60	70
3,00	36	2300	30	40	50	60	70	80
3,50	38	2400	40	50	60	70	80	90
4,00	40	2500	50	60	70	80	90	100
4,50	42	2600	60	70	80	90	100	
5,00	44	2700	70	80	90	100		
5,50	46	2800	80	90	100			
6,00	48	2900	90	100				
6,50	50	3000	100					

2) mulheres:

TESTES			PONTOS					
Cabo Vertical (m)	Abdo-minal	Corrida 12min (m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
2,50	14	1300						20
2,50	16	1400					20	30
2,50	18	1500				20	30	40
2,50	20	1600			20	30	40	50
2,50	22	1700		20	30	40	50	60
2,50	24	1800	20	30	40	50	60	70
3,00	26	1900	30	40	50	60	70	80
3,50	28	2000	40	50	60	70	80	90
4,00	30	2100	50	60	70	80	90	100
4,50	32	2200	60	70	80	90	100	
5,00	34	2300	70	80	90	100		
5,50	36	2400	80	90	100			
6,00	38	2500	90	100				
6,50	40	2600	100					

III - a interpolação de pontos, em relação à tabela, para os testes de condicionamento físico geral, será feita da seguinte forma:

Subida no cabo vertical	10 (dez) pontos a cada 50 (cinquenta) centímetros
Resistência abdominal	5 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida em 12 minutos	1 (um) ponto para cada 10 (dez) metros percorridos

IV - protocolo para aplicação dos testes:

1) subida no cabo vertical - consiste em o avaliado içar seu corpo ao longo de uma corda lisa de 2 (duas) polegadas, que estará suspensa verticalmente, com a extremidade inferior livre, de tal modo que, tão logo o avaliado inicie a subida, partindo

da posição em pé e sem saltar, perca contato com o solo. Os homens farão uso apenas dos membros superiores na subida, sendo que o contato dos membros inferiores com a corda, com o intuito de descansar ou melhorar a marca, acarretará o encerramento da subida, naquela altura, onde houver o contato dos membros inferiores com a corda. Às mulheres será facultada, além da utilização dos membros superiores, a utilização dos membros inferiores. Na corda, até a altura máxima estabelecida nas tabelas, serão pintadas marcas visíveis, indicando 50 (cinquenta) centímetros, a fim de permitir, respectivamente aos avaliados, bem como ao aplicador, a aferição da altura alcançada. A comissão organizadora deverá estruturar sistema de segurança que permita a um monitor, em terra, sustentar o corpo do avaliado no ar, caso este apresente algum problema que o impeça de fazê-lo sozinho, impedindo assim quedas acidentais. Deverá ainda providenciar a colocação de colchões na base da corda que assegurem uma descida tranqüila e sem fortes impactos para os avaliados;

2) resistência abdominal - é o mesmo descrito no Anexo "I";

3) corrida em 12 minutos - é o mesmo descrito no Anexo "I";

4) natação:

- a) 400 metros - para ser aprovado, o avaliado deverá nadar 400 (quatrocentos) metros, em piscina, dentro dos limites de tempo indicados na tabela abaixo:

TESTE DE NATAÇÃO - 400 METROS	
Sexo	Limites de tempo
Masculino	12min
Feminino	12min e 30seg

A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, ao término dos 400 (quatrocentos) metros, momento em que é travado o cronômetro. As demais orientações são as mesmas descritas no Anexo "A".

ANEXO "IV"

I - aplicações:

1) TAF-4 - alternativo para bombeiros militares na condição de "aprovados com restrição médica".

II - tabela:

1) lesões em membros superiores - homens:

TESTES			PONTOS					
Abdo- minal	Cicloerg. Kgf	Corrida 12min (m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
18	0	1600						10
20	0	1700					10	20
22	0,5	1800				10	20	30
24	1,0	1900			10	20	30	40
26	1,5	2000		10	20	30	40	50
28	2,0	2100	10	20	30	40	50	60
30	2,5	2200	20	30	40	50	60	70
32	3,0	2300	30	40	50	60	70	80
34	3,5	2400	40	50	60	70	80	90
36	4,0	2500	50	60	70	80	90	100
38	4,5	2600	60	70	80	90	100	
40	5,0	2700	70	80	90	100		
42	5,5	2800	80	90	100			
44	6,0	2900	90	100				
46	6,5	3000	100					

2) teste cicloergométrico (protocolo de Bruce):

Tempo	Carga (kgf)	Velocidade	FC (BPM)
3	1,0	19	
6	1,5	18	
9	2,0	18	
12	2,5	18	
15	3,0	18	
18	3,5	18	
21	4,0	18	
24	4,5	18	
27	5,0	18	

$$VO_2 \text{ máx l/min} = 0,129 + 0,014 (\text{watts}) + 0,075$$

Watts = carga máxima onde encerrou o teste em Watts. Exemplo:

Última carga: 300 watts

$$VO_2 \text{ max l/min} = 0,129 + 0,014 \times 300 + 0,075$$

VO₂ máx + 4,40 l/min.

3) lesões em membros superiores - mulheres:

TESTES			PONTOS					
Abdo- minal	Cicloerg. kgf	Corrida 12min (m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
10	0	1200						10
12	0	1300					10	20
14	0	1400				10	20	30
16	0	1500			10	20	30	40
18	0	1600		10	20	30	40	50
20	0,5	1700	10	20	30	40	50	60
22	1,0	1800	20	30	40	50	60	70
24	1,5	1900	30	40	50	60	70	80
26	2,0	2000	40	50	60	70	80	90
28	2,5	2100	50	60	70	80	90	100
30	3,0	2200	60	70	80	90	100	
32	3,5	2300	70	80	90	100		
34	4,0	2400	80	90	100			
36	4,5	2500	90	100				
38	5,0	2600	100					

4) lesões em membros inferiores - homens:

TESTES				PONTOS					
Barra	Apoio de Frente	Abdo- minal	Cooper Aquático 12min(m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
01	06	18	200						10
01	08	20	200					10	20
01	10	22	200				10	20	30
01	12	24	200			10	20	30	40
01	14	26	200		10	20	30	40	50
02	16	28	250	10	20	30	40	50	60
03	18	30	300	20	30	40	50	60	70
04	20	32	350	30	40	50	60	70	80
05	22	34	400	40	50	60	70	80	90
06	24	36	450	50	60	70	80	90	100
07	26	38	500	60	70	80	90	100	
08	28	40	550	70	80	90	100		
09		42	600	80	90	100			
10		44	650	90	100				
11		46	700	100					

5) lesões em membros inferiores - mulheres:

TESTES			PONTOS					
Apoio de Frente	Abdominal	Cooper Aquático 12min(m)	Até 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	46 anos ou mais
08	10	150						10
10	12	150					10	20
12	14	150				10	20	30
14	16	150			10	20	30	40
16	18	150		10	20	30	40	50
18	20	200	10	20	30	40	50	60
20	22	250	20	30	40	50	60	70
22	24	300	30	40	50	60	70	80
24	26	350	40	50	60	70	80	90
26	28	400	50	60	70	80	90	100
28	30	450	60	70	80	90	100	
30	32	500	70	80	90	100		
32	34	550	80	90	100			
34	36	600	90	100				
36	38	650	100					

VI - protocolo para aplicação dos testes:

- 1) flexão e extensão de cotovelos na barra - é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 2) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo - é o mesmo descrito no Anexo "B";
- 3) flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo apoiando os joelhos sobre banco de 30 (trinta) cm de altura, para mulheres, é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 4) resistência abdominal - é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 5) corrida em 12 minutos - é o mesmo descrito no Anexo "I";
- 6) teste cicloergométrico: será utilizado o Protocolo de Bruce, em cicloergometria, para se calcular VO₂ máximo (em substituição ao teste de corrida em 12 minutos). Determinado o VO₂ máximo através do Protocolo de Bruce, deverá ser consultada a tabela de 12 minutos que relaciona a metragem obtida no teste de corrida, fazendo-se então a atribuição dos pontos correspondentes. Os procedimentos a serem adotados para a realização do teste são os seguintes:
 - a) no tocante ao cicloergômetro, verificar se a carga utilizada corresponde à marcação do mostrador, procedendo-se aos ajustes necessários de acordo com o equipamento utilizado;
 - b) verificar a regulação do guidom (posição vertical em relação ao avaliado);
 - c) na regulação do selim a perna deve ficar em extensão quase completa, quando o pedal estiver em sua posição mais baixa. A altura do selim será ideal quando não houver movimentos de quadril ou o avaliado não se sinta preso no movimento de pedalar. Um procedimento prático é fazer uma marcação em centímetros no canote que regula o selim;
 - d) a posição dos pés junto ao pedal deve ser feita de forma a não apoiar o eixo medial dos pés, o calcanhar ou a ponta dos pés. O apoio ideal será aquele onde a ponta do pé

fique fora do pedal, a região metatársica perfeitamente apoiada no pedal e o terço posterior do pé fora do pedal;

e) o avaliado, em nenhum momento, durante o teste, deverá levantar-se do selim;

f) verificar a posição do pêndulo antes do início do teste (cicloergômetro mecânico);

g) realizar uma adequação do avaliado ao aparelho (aquecimento) para que não haja alterações durante o teste (pressão excessiva nos pedais, etc.);

h) depois de encerrado o teste, o avaliado deverá continuar pedalando com cargas próximas a zero, permitindo assim uma recuperação mais rápida. O ritmo ideal de trabalho para a maioria dos protocolos gira em torno de 50 - 60 rpm, o que corresponde a 18 - 21,6 km/h;

i) para facilitar a aplicação do teste, o avaliado deve manter o ritmo em torno de 20 km/h;

j) na utilização do protocolo de Bruce, os pontos de destaque são o tempo entre as estações, que deverá ser de 3 minutos e o resultado final expresso em litros/min.

7) Cooper aquático - realizado por bombeiros militares com lesões nos membros inferiores ou com lesões na coluna vertebral. O objetivo do teste é nadar a maior distância possível, obedecendo ao tempo limite máximo de 12 (doze) minutos. A pontuação do desempenho será dada em função da distância percorrida; e

8) teste ergométrico na bicicleta ou esteira monitorizado eletrocardiograficamente e com acompanhamento médico - devido a sua complexidade e à necessidade de observância de preceitos técnicos que garantam total segurança ao avaliado, deverá ser realizado somente em laboratório de esforço dotado de todos os recursos necessários, em princípio na Policlínica, que farão o atendimento mediante agendamento prévio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Programa Padrão de Treinamento Policial Militar; PMESP – ed. 1; São Paulo, 2002

Ginástica: 1200 exercícios; Kos, Teply, Volráb – Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1979