

PORTARIA QUE DÁ NOVA REDAÇÃO ÀS DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA MILITAR

Portaria nº 8, de 8 de março de 2013.

Dá nova redação às Diretrizes para a Avaliação Física Militar, aprovadas pela Portaria nº 17 de 4 fev. 2011, e outras providências.

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

Art. 1º As Diretrizes para a Avaliação Física Militar, aprovadas pela Portaria nº 17, de 4 fev. 2011, passam a vigorar na forma do [anexo 1](#) desta Portaria.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data desta publicação, revogando as disposições contrárias.

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

(NB nº 95/2013-Cmt.-Geral)

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

DIRETRIZES PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA MILITAR

1. FINALIDADE

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

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

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

1.1 Condições de Execução

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

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

1.2 Apreciação de Suficiência

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

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

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

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

1.3 Conceituação do Desempenho Físico Individual

A conceituação será expressa da seguinte forma:

a) Pontuação:

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

b) Condição Final:

Apto: valor igual ou superior a 70 pontos.

1.3.1 Tipos de Testes de Aptidão Física (TAF)

a) TAF I – militares em geral;

b) TAF II – militares com restrições físicas;

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

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

* Para militares até 34 anos:

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

- abdominal com os pés fixos;

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

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

* Para militares entre 34 a 49 anos:

- flexão de cotovelos;

- abdominal com os pés fixos;

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

* militares com 50 anos de idade ou mais:

- somente marcha de 3.000 metros

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

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

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

O TAF II será dividido em quatro subgrupos:

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

* teste de impulsão horizontal;

* teste de abdominal com pés fixos; e

* corrida de 12 minutos.

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

* teste de flexão de membros superiores na barra fixa;

* teste abdominal com pés fixos; e

* teste de natação 12 minutos.

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

* teste de supino reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva - ACSM; e

* teste de natação 100 metros.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3.2 Cálculo dos índices do TAF

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

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

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

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

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

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

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

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

- Acima de 50 anos: Resultado da Marcha

Legenda:

MF – Média Final

P – Média Aritmética Ponderada

BF – Resultado da flexão de braços na barra fixa

AB – Resultado da flexão abdominal

FB – Resultado da flexão de braços sobre o solo

CN – Resultado da Corrida ou Natação de 12 minutos

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

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

2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

2.1 Seleção de Candidatos às fileiras do CBMDF

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

2.2 Seleção de cursos internos e externos do CBMDF

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

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

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

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

2.3 Situações Especiais

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

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

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

3. DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

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

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

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

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

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

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

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

- Coleta dos dados Antropométricos;
- Identificar os militares com grau de obesidade I, II e III (índice massa corporal - IMC);

- Identificar os militares com risco para desenvolvimento de doenças cardíacas (relação cintura-quadril - RCQ);
- Confeccionar dados sobre o percentual de gordura individual (ficando reservado ao militar e à CATAF) e da Instituição;
- Relatórios dos dados obtidos.

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

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

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

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

4. MUDANÇAS NO TAF I A PARTIR DE 2014

a) Alteração do Teste de barra feminino:

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

b) Alteração do Teste de abdominal:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. PROTOCOLOS E TABELAS DE CADA EXERCÍCIO DO TAF

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

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

6. PRESCRIÇÕES FINAIS

- a) Revogam-se os dispositivos contrários.

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

Brasília, 8 de março de 2013.

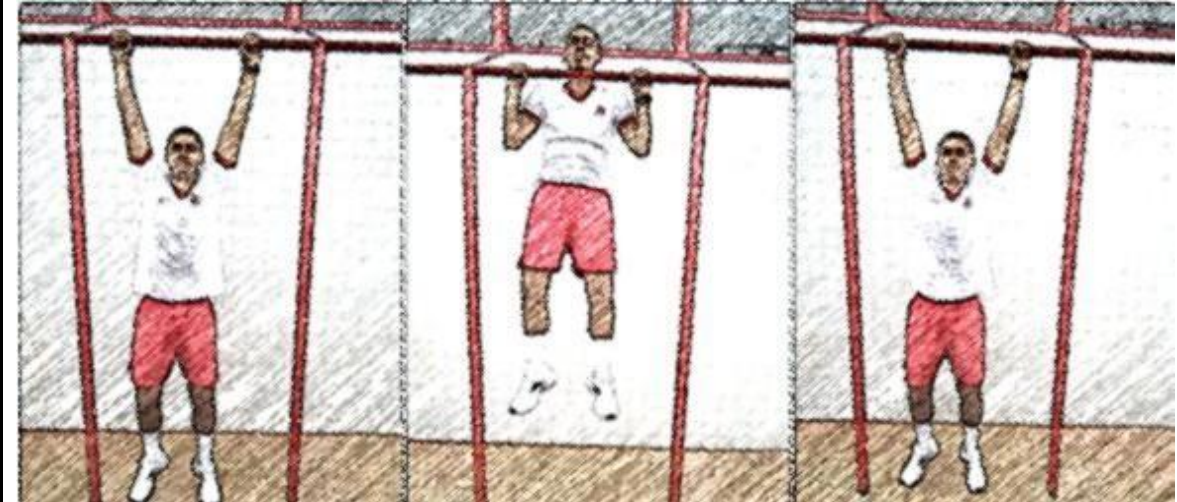
Gilberto LOPES da Silva – Coronel MSB QOBM/Comb.
Comandante-Geral

TAF I – MILITARES EM GERAL

1 – TESTE DE BARRA FIXA

1.1 – TESTE DINÂMICO DE BARRA – MASCULINO

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	<ul style="list-style-type: none">• Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação.• O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo.• O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite.• Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 6 26-33 → 5
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Força;• Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Latíssimo do dorso; bíceps (cabeça curta); Braquial; braquiorradial; e redondo maior.
		

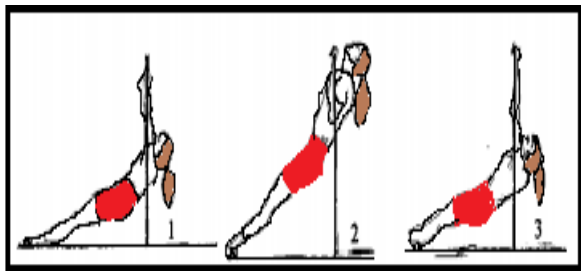
Protocolo - Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação,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

movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

Tabela de pontuação por repetição

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

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (BARRA)	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial: com braços estendidos corpo perfazendo uma posição diagonal com os pés sobre o solo com uma angulação de aproximadamente 45º(graus), pegada na barra em pronação. • A bombeira militar realizará flexões e extensões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que o queixo passar a barra tocando-a com o peitoral. • O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo limite. • Este objetivo individual de instrução não é cumprido por maiores de 40 anos. • Estatura\altura da barra: <ul style="list-style-type: none"> ♦ 1,60m a 1,66m – 1,00m ♦ 1,67m a 1,73m – 1,05m ♦ Acima de 1,74m – 1,10m 	<p>A militar deverá realizar no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Flexões</p> <p>17-25 → 06</p> <p>26-33 → 05</p>
<p>Atributos físicos exigidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força • Resistência muscular localizada <p>Principais grupos musculares ativados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) • Flexores do antebraço e dos dedos 		

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

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

Para posição inicial a avaliada deverá manter-se em suspensão com os cotovelos em extensão, mantendo contato entre seus pés e o solo formando aproximadamente um ângulo de 45 graus. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, a avaliada deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra tocando-a com o peitoral, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo permitido abandonar o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

Tabela de pontuação por repetição


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

2 – TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

2.1 – FLEXÃO ABDOMINAL – MASCULINO

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Flexões</p> <p>17-25 → 31 26-33 → 28 34-39 → 25 40-45 → 22 46-49 → 18</p>

Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados <ul style="list-style-type: none"> • Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco. 		

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

Tabela de pontuação por repetição

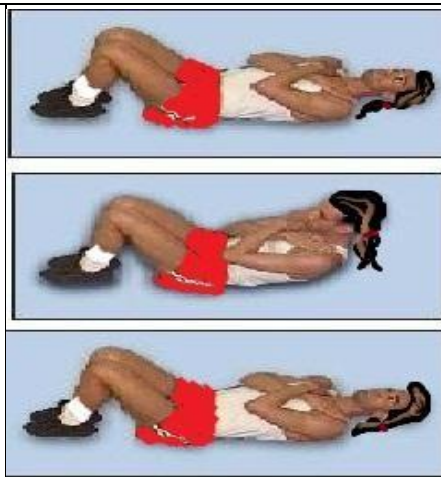
ABDOMINAL					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	6,0	14,0
1	0,0	0,0	2,0	8,0	16,0
2	0,0	0,0	4,0	10,0	18,0
3	0,0	0,0	6,0	12,0	20,0
4	0,0	2,0	8,0	14,0	22,0
5	0,0	4,0	10,0	16,0	24,0
6	0,0	6,0	12,0	18,0	26,0
7	2,0	8,0	14,0	20,0	28,0
8	4,0	10,0	16,0	22,0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

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

2.2 – FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRAO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem-se às coxas e escápulas no solo. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Flexões</p> <p>17-25 → 21 26-33 → 18 34-39 → 15 40-45 → 12 46-49 → 08</p>
Atributos físicos exigidos <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação • Resistência Muscular localizada • Flexibilidade • Resistência Principais grupos musculares ativados		

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



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

Tabela de pontuação por repetição


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

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

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

3.1 – FLEXÃO DE COTOVELOS QUATRO APOIOS – MASCULINO

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	<ul style="list-style-type: none"> • Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. • O militar realizará flexões de braços sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto. • O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Repetições</p> <p>18-25 → 20</p> <p>26-33 → 18</p> <p>34-39 → 16</p> <p>40-45 → 13</p> <p>46-49 → 10</p>
<p>Atributos físicos exigidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força; • Resistência muscular localizada. 		<p>Principais grupos musculares ativados:</p> <p>Peitoral maior</p> <p>Tríceps</p> <p>Deltoide anterior</p>
		


Protocolo - O avaliado se posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. Com a autorização do avaliador, o avaliando flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliando é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliando.

Tabela de pontuação por repetição

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

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

3.2 - FLEXÃO DE COTOVELOS SEIS APOIOS – FEMININO

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. • O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. • O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Flexões</p> <p>18-25 → 18</p> <p>26-33 → 16</p> <p>34-39 → 14</p> <p>40-45 → 11</p> <p>46-49 → 08</p>
Atributos físicos exigidos: • Força; • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; tríceps; e deltoide anterior.
		

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

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

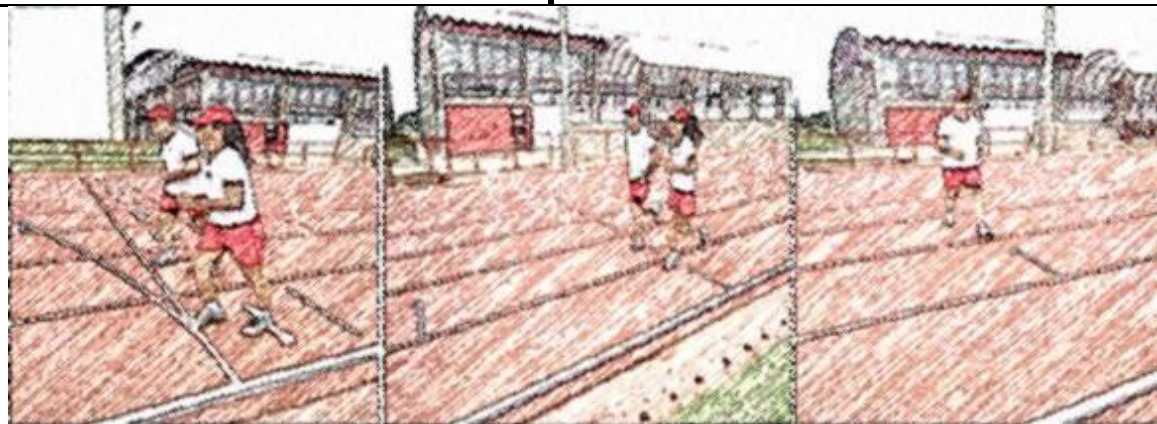
Tabela de pontuação por repetição

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

4 - CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS.

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares.

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

Correr durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Em pista ou circuito de piso regular e plano.• Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	Masculino Faixa etária → Distância 18-25 → 1.950 26-33 → 1.800 34-39 → 1.650 40-45 → 1.550 46-49 → 1.450
		Feminino Faixa etária → Distância 18-25 → 1600 26-33 → 1450 34-39 → 1300 40-45 → 1200 46-49 → 1100
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Resistência aeróbica (<i>endurance</i>);• Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; Abdômen; Glúteo máximo; Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides e tríceps sural.
		

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

Tabela de pontuação por distância

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

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

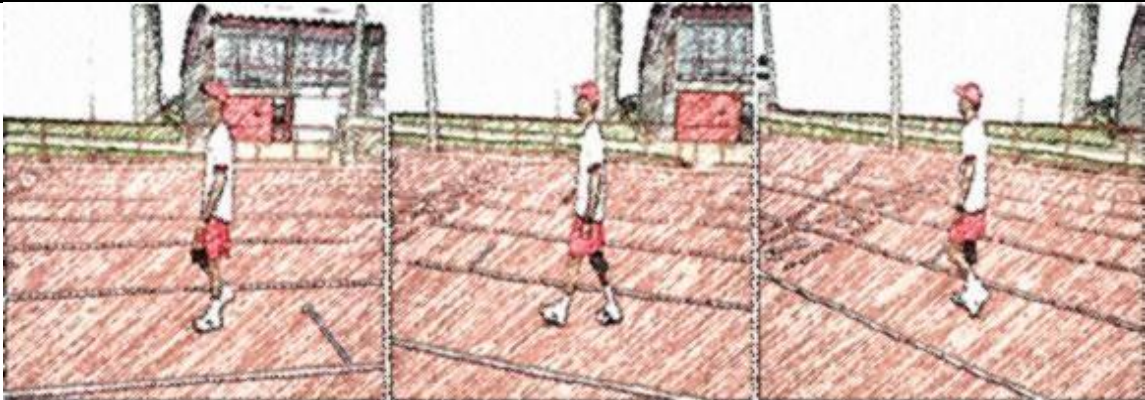
Tabela de pontuação por repetição

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

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

5. TESTE DE MARCHA DE 3000 METROS

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

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

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

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

Tabela de pontuação por idade

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

Tabela de pontuação por idade

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

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

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

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

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento• Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Resistência aeróbica (<i>endurance</i>);• Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; deltoides; isquiotibiais; peitorais; tríceps sural; manguito rotador; glúteos; bíceps; flexores do quadril; e tríceps.
		

Protocolo - O avaliado deverá nadar durante 12 minutos, percorrendo a maior distância possível, em piscina de 50m ou de 25m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina.

Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar.

O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar em seu deslocamento.

É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação.

É vedado o uso de qualquer acessório que melhora a flutuabilidade ou o deslocamento, tais como roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá posicionar-se dentro da água e segurar a borda da piscina. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronometro.

Não será permitida a saída do bloco de partida.

No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

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

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

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

Tabela de pontuação por distância

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

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
125	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
150	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
175	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0

200	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
225	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
250	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
275	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
300	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
325	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
350	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
375	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0
400	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
425	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
450	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
475	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
500	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
525	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
550	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
575	85,0	90,0	95,0	100,0	
600	90,0	95,0	100,0		
625	95,0	100,0			
650	100,0				

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

TAF II A - MILITARES COM RESTRIÇÕES EM MEMBROS SUPERIORES

Serão utilizados os seguintes testes:

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

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

2.1 TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

Protocolo (Johnson & Nelson, 1979).


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

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

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

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

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

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

Protocolo - Partindo da posição em pé, pés paralelos e em pequeno afastamento lateral, o avaliado deverá, detrás da linha de partida, saltar a maior distância possível à frente, com a ajuda da flexão das pernas e utilizando o balanço dos braços.

Resultado: é dado em centímetros, medindo-se a distância entre a linha de partida e a parte do corpo que esteja mais próxima desta linha; na tabela abaixo o resultado é convertido em metros; a trena deverá ser fixada no solo e o testando deverá posicionar-se de maneira que a trena fique colocada entre seus pés, facilitando desta forma a visualização do avaliador do local de aterrissagem do testando.

Tabela do TAF II A

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

Corrida	2400	2300	2200	2100	2000
---------	------	------	------	------	------

Tabela do TAF II A

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

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

TAF II B - MILITARES COM RESTRIÇÕES EM MEMBROS INFERIORES

Serão utilizados os seguintes testes:

1. Barra fixa (homens – dinâmica e mulheres – estática) até os 34 anos. A partir dos 34 anos o militar poderá realizar o teste de flexão de cotovelos (homens – quatro apoios e mulheres – seis apoios), ficando opcional a barra fixa àqueles que desejarem.
2. Abdominal com pés fixos.
3. Natação 12 minutos.

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

Tabela do TAF II B

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

Tabela do TAF II B

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

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



TAF II C - MILITARES COM RESTRIÇÕES FÍSICAS NA COLUNA VERTEBRAL

Serão utilizados os seguintes testes:

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

1. TESTE DE SUPINO RETO

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Realizar o maior número de repetições possível.	<ul style="list-style-type: none">• Teste no banco de supino reto.• Peso total (anilhas + barra)<ul style="list-style-type: none">- masculino 36 Kg- feminino 16 Kg	Masculino Faixa etária → Repetições 18-25 → 29 26-33 → 26 34-39 → 22 40-45 → 16 46-49 → 12
		Feminino Faixa etária → Repetições 18-25 → 25 26-33 → 24 34-39 → 21 40-45 → 14 46-49 → 12
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; deltoide anterior; tríceps braquial.
<div><div>Masculino</div></div> <div><div>Feminino</div></div>		

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

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

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

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

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

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

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

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

2. TESTE DE 100M LIVRE DE NATAÇÃO

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

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar a distância de 100 metros no menor tempo possível.	<ul style="list-style-type: none">• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento• Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa Etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa Etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; deltoides; isquiotibiais; peitorais; tríceps sural; manguito rotador; glúteos; bíceps; flexores do quadril; e tríceps.
		

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

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

Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar.

O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar no seu deslocamento.

É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação.

É vedado o uso de qualquer acessório que melhore a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá posicionar-se dentro da água segurando a borda da piscina ou, se preferir, poderá subir no bloco de partida. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronometro.

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

No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

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

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

Tabela do TAF II C

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

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

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

Tabela do TAF II C

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

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

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

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

TAF II D - MILITARES COM RESTRIÇÕES CARDÍACAS E GESTANTES

Será aplicado apenas o teste de caminhada de 1.600m na esteira. É obrigatória a presença de um médico, preferencialmente cardiologista.

Inicialmente, será aferida pelo médico ou avaliador a pressão arterial do avaliado. Após liberação, o militar iniciará a caminhada, com velocidade constante na esteira do CECAF. Deverá utilizar um frequencímetro para monitorar o batimento cardíaco e um esfigmomanômetro para monitorar a Pressão Arterial. A cada 5 minutos de execução do teste será aferida a P. A. com o avaliado realizando a caminhada, sem interromper o exercício.

O batimento deve permanecer sempre com intensidade leve do exercício, ou seja, até 60% da frequência máxima do batimento por minuto. O cálculo da zona de trabalho será realizado por regra de três, sendo que 100% equivalem a 220 – Idade (fórmula de Karvoner).

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

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

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

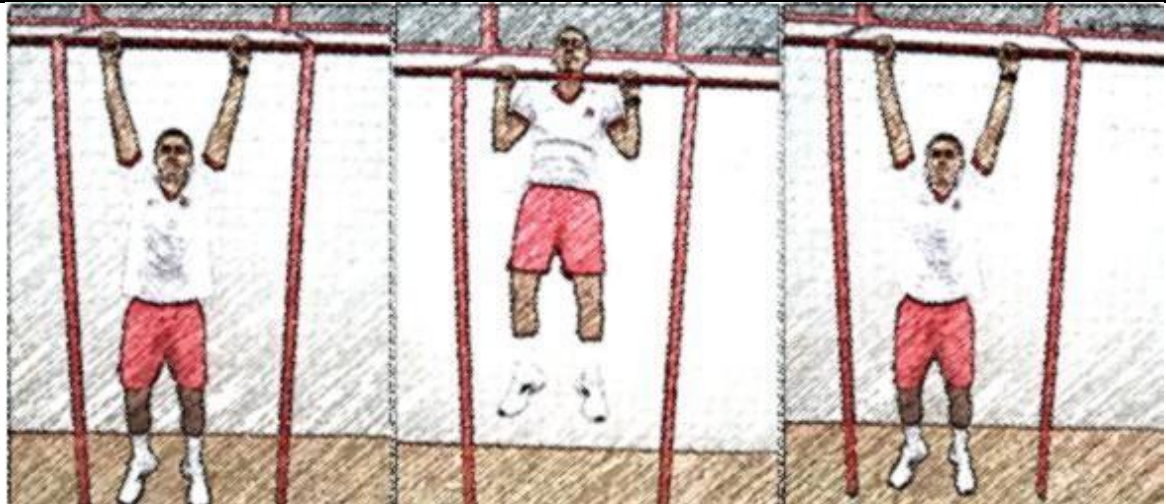
TAF I - Geral

1 – TESTE DE BARRA FIXA

1.1 – TESTE DINÂMICO DE BARRA – MASCULINO.

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

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	<ul style="list-style-type: none"> Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação. O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo. O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite. Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Repetições</p> <p>18-25 → 6</p> <p>26-33 → 5</p> <p>34-39 → 4</p> <p>40-45 → 3</p> <p>46-49 → 2</p>
<p>Atributos físicos exigidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Força; Resistência muscular localizada. 		<p>Principais grupos musculares ativados:</p> <p>Latíssimo do dorso; bíceps (cabeça curta); Braquial; braquiorradial; e redondo maior.</p>
		

Protocolo de execução do teste

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

número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

Tabela de pontuação por repetição.

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

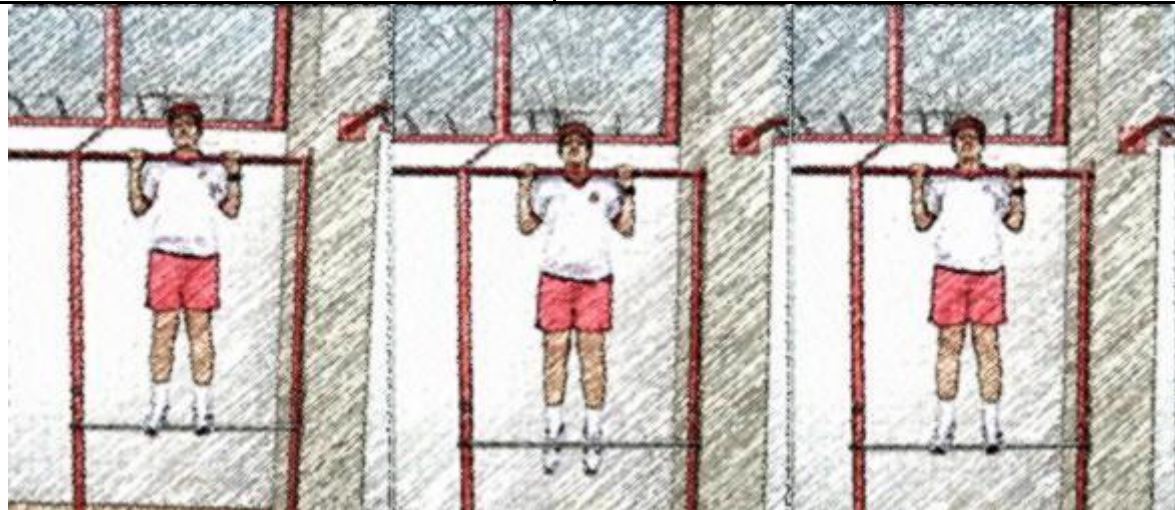
1.2 - TESTE ESTÁTICO DE BARRA (AAHPER, 1976) – FEMININA

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

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

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Manter-se suspensa em posição estática na barra fixa por um tempo mínimo (de acordo com a faixa etária).	<ul style="list-style-type: none"> • Posição inicial com braços flexionados (biacromial), pegada em pronação, queixo acima da barra e com os joelhos em extensão. • Será utilizado um apoio para que o avaliado fique na posição inicial. • O tempo será computado a partir do momento em que os únicos apoios sejam os das palmas das mãos em contato com a barra. • O teste termina quando o avaliado desistir ou se o queixo encostar na barra. • Este teste poderá ser cumprido por maiores de 33 anos, em substituição a flexão de cotovelos, em caráter opcional. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Tempo (s)</p> <p>18-25 → 5</p> <p>26-33 → 4</p> <p>34-39 → 3</p> <p>40-45 → 2</p> <p>46-49 → 1</p>

Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none"> • Força; • Resistência muscular localizada. 	Principais grupos musculares ativados: Latíssimo do dorso; bíceps; braquial; e redondo maior
	

Protocolo de execução do teste.

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

Tabela de pontuação por tempo.

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


2. TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE PAULA (1991)

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

Objetivo: Avaliar a resistência localizada da região abdominal.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Realizar, de forma correta, o maior número de flexões abdominais em 1 minuto.	<ul style="list-style-type: none"> • Posição inicial em decúbito dorsal, mãos sobre as orelhas, cotovelos voltados para frente, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e calcanhares afastados, no mínimo, 30 cm dos glúteos. • Será utilizado um equipamento específico para a realização do teste (ver imagem abaixo). 	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Repetições 18-25 → 32 26-33 → 31 34-39 → 30 40-45 → 20 46-49 → 18

<ul style="list-style-type: none"> o avaliado flexiona o tronco até os cotovelos tocarem a prancha retornando a posição inicial. 		
Atributos físicos exigidos: • Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Reto abdominal; oblíquo externo; reto femoral; e tensor da fascia lata.
		

Protocolo de execução do teste.

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

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

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

Tabela de pontuação por repetição.

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

75	47 – 48	46 – 47	41 – 42	30 – 31	27
80	49 – 50	48 – 49	43 – 44	32	28
85	51 – 52	50 – 51	45 – 46	33	29
90	53 – 54	52	47	34	30
95	55 – 56	53	48	35	31
100	57	54	49	36	32


Tempo de Execução para Homens: 1 minuto.

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

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

3.1 – FLEXÃO DE COTOVELOS QUATRO APOIOS – MASCULINO

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

Protocolo do teste		
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	<ul style="list-style-type: none"> • Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. • O militar realizará flexões de braços sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto. • O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite. 	<p>O militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa Etária → Repetições</p> <p>18-25 → 20</p> <p>26-33 → 18</p> <p>34-39 → 16</p> <p>40-45 → 13</p> <p>46-49 → 10</p>
<p>Atributos físicos exigidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força; • Resistência muscular localizada. 		<p>Principais grupos musculares ativados:</p> <p>Peitoral maior</p> <p>Tríceps</p> <p>Deltoide anterior</p>
		

Protocolo de execução do teste

O avaliado se posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. Com a autorização do avaliador, o 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 avaliando é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliando.


Tabela de pontuação por repetição.

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

3.2 - FLEXÃO DE COTOVELOS SEIS APOIOS – FEMININO

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

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.	<ul style="list-style-type: none">• Uniforme de treinamento físico.• Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos.• O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos.• O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária → Flexões 18-25 → 18 26-33 → 16 34-39 → 14 40-45 → 11 46-49 → 08
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Força;• Resistência muscular localizada.		Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior; tríceps; e deltoide anterior.
		

Protocolo de execução do teste

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

Tabela de pontuação por repetição.

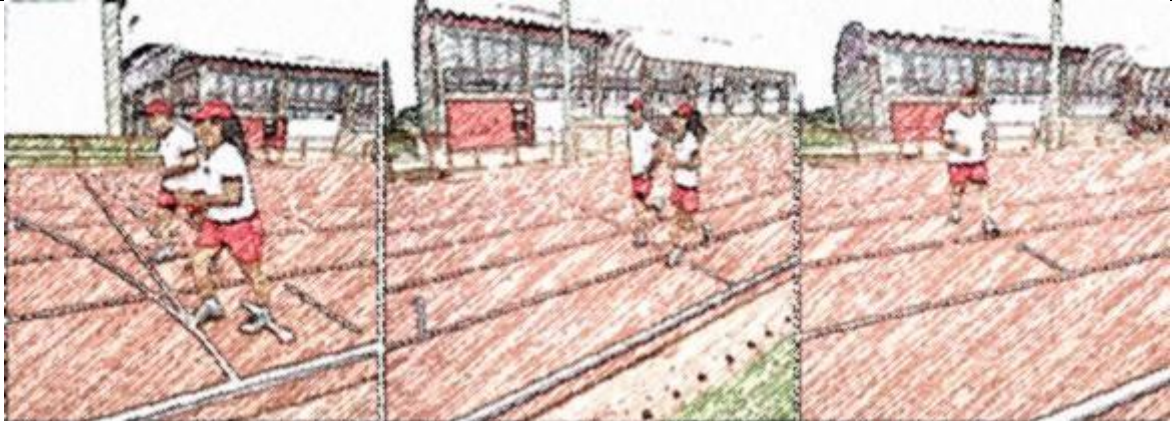
FLEXÃO - Feminina					
Faixa Etária / Repetições	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	7,5	12,5	17,5	25,0	32,5
2	10,0	15,0	20,0	27,5	35,0
3	12,5	17,5	22,5	30,0	37,5
4	15,0	20,0	25,0	32,5	40,0
5	17,5	22,5	27,5	35,0	42,5
6	20,0	25,0	30,0	37,5	45,0
7	22,5	27,5	32,5	40,0	47,5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

4 - CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS

Objetivo: Aferir a capacidade aeróbia dos bombeiros militares.

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Correr durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha. 	Masculino
		Faixa Etária → Distância
		18-25 → 1.950
		26-33 → 1.800
		34-39 → 1.650
		40-45 → 1.550
		46-49 → 1.450

		<p>Feminino</p> <p>Faixa Etária → Distância</p> <p>18-25 → 1600</p> <p>26-33 → 1450</p> <p>34-39 → 1300</p> <p>40-45 → 1200</p> <p>46-49 → 1100</p>
<p>Atributos físicos exigidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbica (<i>endurance</i>); • Resistência muscular localizada; 		<p>Principais grupos musculares ativados:</p> <p>Quadríceps; Abdômen; Glúteo máximo;</p> <p>Dorsais; Isquiotibiais; Deltoides e tríceps sural.</p>
		

Protocolo de execução do teste.

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

Tabela de pontuação por distancia

TESTE DE COOPER (12 minutos) - MASCULINO					
Faixa Etária / Distancia	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0	0	4	8	12
550	0	0	6	10	14
600	0	0	8	12	16
650	0	2	10	14	18
700	0	4	12	16	20
750	2	6	14	18	22
800	4	8	16	20	24
850	6	10	18	22	26
900	8	12	20	24	28
950	10	14	22	26	30
1000	12	16	24	28	32
1050	14	18	26	30	34
1100	16	20	28	32	36
1150	18	22	30	34	38
1200	20	24	32	36	40
1250	22	26	34	38	42
1300	24	28	36	40	44
1350	26	30	38	42	46
1400	28	32	40	44	48
1450	30	34	42	46	50
1500	32	36	44	48	52
1550	34	38	46	50	54
1600	36	40	48	52	56
1650	38	42	50	54	58

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

Tabela de pontuação por repetição.

TESTE DE COOPER (12 minutos) - FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
500	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
550	0,0	2,5	7,5	12,5	17,5
600	0,0	5,0	10,0	15,0	20,0
650	2,5	7,5	12,5	17,5	22,5
700	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0
750	7,5	12,5	17,5	22,5	27,5
800	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
850	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5
900	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0
950	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5
1000	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0
1050	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5
1100	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0
1150	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5
1200	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
1250	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5
1300	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
1350	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5
1400	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
1450	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5


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

5. TESTE DE MARCHA DE 3000 METROS

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

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

Protocolo do teste.

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

Protocolo de execução do teste

Execução: O indivíduo caminhará sempre no plano horizontal 0 (zero), registrando o tempo necessário para atingir os 3km. **Não será permitido qualquer tipo de trote ou corrida, devendo o**

avaliado permanecer sempre com um dos pés no chão durante a marcha. As tabelas foram confeccionadas, após estudos com amostras aleatórias, porém com o mesmo perfil do avaliado.

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

Tabela de pontuação por idade

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

Tabela de pontuação por idade

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

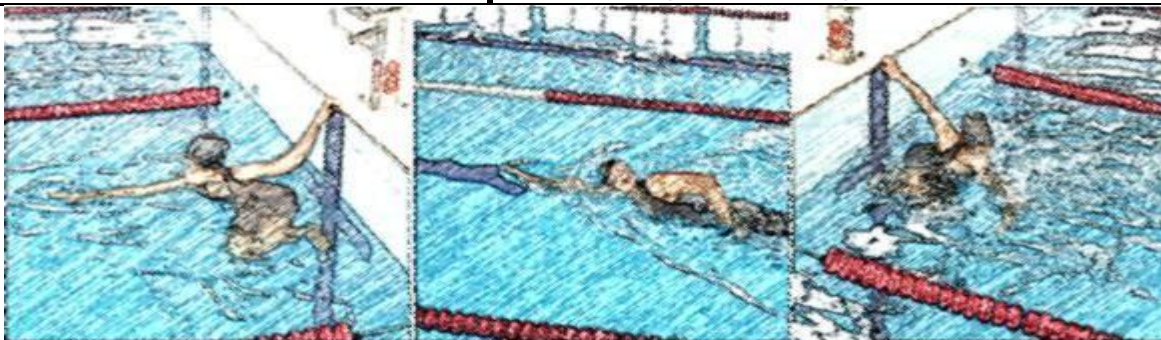
10,0	28'00	30'00	32'00	34'00
------	-------	-------	-------	-------

6. TESTE DE COOPER AQUÁTICO – NATAÇÃO 12 MINUTOS

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

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

Protocolo do teste

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento• Admitem-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar.	Masculino Faixa Etária → Distância 18-25 → 450 26-33 → 425 34-39 → 400 40-45 → 375 46-49 → 350
		Feminino Faixa Etária → Distância 18-25 → 400 26-33 → 375 34-39 → 350 40-45 → 325 46-49 → 300
Atributos físicos exigidos: <ul style="list-style-type: none">• Resistência aeróbica (endurance);• Resistência muscular localizada;		Principais grupos musculares ativados: Quadríceps; deltoides; isquiotibiais; peitorais; tríceps sural; manguito rotador; glúteos; bíceps; flexores do quadril; e tríceps.
		

Protocolo de execução do teste

O avaliado deverá nadar durante 12 minutos, percorrendo a maior distância possível, em piscina de 50m ou de 25m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina.

Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar.

O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar no em seu deslocamento.

É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação.

É vedado o uso de qualquer acessório que melhora a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá posicionar- se dentro da água segurando a borda da piscina. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronometro.

Não será permitida a saída do bloco de partida.

No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

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

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

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

Tabela de pontuação por distância

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

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Tabela de pontuação por distância

TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) – FEMININO					
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
125	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0
150	0,0	0,0	10,0	15,0	20,0
175	0,0	10,0	15,0	20,0	25,0
200	10,0	15,0	20,0	25,0	30,0
225	15,0	20,0	25,0	30,0	35,0

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

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

Brasília, 8 de março de 2013.

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