



**ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA**

**RETIFICAÇÃO nº 01 DO EDITAL nº 005/2017-DEP/CBMMA
5ª EDIÇÃO DO CURSO DE SALVAMENTOS ESPECIAIS - CSEsp/2017 "ÁGUIAS"
- TURMA "E"**

O Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, no uso de suas atribuições legais e visando cumprir as disposições previstas no art. 11, da Lei nº 6.513/95, torna público a retificação do Edital n.º 005/2017/DEP/CBMMA, que versa sobre o processo seletivo para efetivação de matrícula para 5ª Edição do Curso de Salvamentos Especiais – CSEsp/2017 – Águias Turma “E”, nos termos que seguem abaixo:

I. NO SUBITEM 7.8

a) ONDE LÊ-SE:

7.8. A Média de cada candidato, no exame físico, será obtida pela média das notas alcançadas no Teste de Aptidão Física, conforme a seguinte fórmula específica:

$$\text{MEF} = \frac{2x(A) + B + C + D + 2x(E) + F}{8}$$

Onde:

MEF = Média no Exame Físico;
A = Nota na Resistência Aeróbica de 4.000m;
B = Nota no Abdominal Pollock;
C = Nota no Teste de Flexão de Braços na Barra Fixa;
D = Nota na Flexão de Braço ao Solo;
E = Nota no Teste Aquático I (100m);
F = Nota na Apneia Estática.

b) LEIA-SE:

7.8. A Média de cada candidato, no exame físico, será obtida pela média das notas alcançadas no Teste de Aptidão Física, conforme a seguinte fórmula específica:

$$\text{MEF} = \frac{2x(A) + B + C + D + 2x(E) + F + G}{9}$$

Onde:

MEF = Média no Exame Físico;
A = Nota na Resistência Aeróbica de 4.000m;
B = Nota no Abdominal Pollock;

C = Nota no Teste de Flexão de Braços na Barra Fixa;
 D = Nota na Flexão de Braço ao Solo;
 E = Nota no Teste Aquático I (100m);
F = Nota no Teste Aquático II (400m);
 G = Nota na Apneia Estática.

II. NO ANEXO B

a) ONDE LÊ-SE:

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

O Teste de Aptidão Física para seleção de candidatos ao CSEsp/2017 possui características aquáticas e terrestres, e será realizado conforme estabelecido nas tabelas e protocolos a seguir.

TESTES DE ATIVIDADES ESPECÍFICAS AQUÁTICAS

TESTES					MASCULINO, FAIXA ETÁRIA (anos) E PONTUAÇÃO.									
AE	ADH	TF	TA I	TA II	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
35s	25m	15min	4min20s	10min15s	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
40s			4min10s	10min00s	--	--	--	--	--	--	--	--	20	
45s			4min00s	09min45s	--	--	--	--	--	--	--	--	20	30
50s			3min50s	09min30s	--	--	--	--	--	--	--	20	30	40
55s			3min40s	09min15s	--	--	--	--	--	--	20	30	40	50
1min00s			3min30s	09min00s	--	--	--	--	--	20	30	40	50	60
1min05s			3min20s	08min45s	--	--	--	--	20	30	40	50	60	70
1min10s			3min10s	08min30s	--	--	--	20	30	40	50	60	70	80
1min15s			3min00s	08min15s	--	20	30	40	50	60	70	80	90	90
1min20s			2min50s	08min00s	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
1min25s			2min40s	07min45s	30	40	50	60	70	80	90	100	100	--
1min30s			2min30s	07min30s	40	50	60	70	80	90	100	100	--	--
1min35s			2min20s	07min15s	50	60	70	80	90	100	100	--	--	--
1min40s			2min10s	07min00s	60	70	80	90	100	100	--	--	--	--
1min45s			2min00s	06min45s	70	80	90	100	100	--	--	--	--	--
1min50s			1min50s	06min30s	80	90	100	--	--	--	--	--	--	--
1min55s			1min40s	06min15s	90	100	--	--	--	--	--	--	--	--
2min00s			1min30s	06min00s	100	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TESTES					MULHERES, FAIXA ETÁRIA (anos) E PONTUAÇÃO									
AE	ADH	TF	TA I	TA II	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
20s	25m	15min	4min40s	11min15s	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
25s			4min30s	11min00s	--	--	--	--	--	--	--	--	20	
30s			4min20s	10min45s	--	--	--	--	--	--	--	--	20	30
35s			4min10s	10min30s	--	--	--	--	--	--	--	20	30	40
40s			4min00s	10min15s	--	--	--	--	--	--	20	30	40	50
45s			3min50s	10min00s	--	--	--	--	--	20	30	40	50	60
50s			3min40s	09min45s	--	--	--	--	20	30	40	50	60	70

55s			3min30s	09min30s	--	--	20	30	40	50	60	70	80
1min00s			3min20s	09min15s	--	20	30	40	50	60	70	80	90
1min05s			3min10s	09min00s	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1min10s			3min00s	08min45s	30	40	50	60	70	80	90	100	--
1min15s			2min50s	08min30s	40	50	60	70	80	90	100	--	--
1min20s			2min40s	08min15s	50	60	70	80	90	100	--	--	--
1min25s			2min30s	08min00s	60	70	80	90	100	--	--	--	--
1min30s			2min20s	07min45s	70	80	90	100	--	--	--	--	--
1min35s			2min10s	07min30s	80	90	100	--	--	--	--	--	--
1min40s			2min00s	07min15s	90	100	--	--	--	--	--	--	--
1min45s			1min50s	07min00s	100	--	--	--	--	--	--	--	--

Obs.: Haverá interpolação de pontos, conforme sua proporcionalidade apresentada na tabela.

Legenda:

AE (em minutos e segundos)	Apneia Estática
ADH (em metros)	Apneia Dinâmica Horizontal – 25m
TF (em minutos)	Teste de Flutuabilidade (15min)
TA I (em minutos e segundos)	Teste Aquático I – natação de 100m
TA II (em minutos e segundos)	Testa Aquático II – natação de 400m

PROTOCOLOS DE EXECUÇÃO DOS TESTES DE HABILIDADES ESPECÍFICAS AQUÁTICAS

I – Apneia Estática:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá submergir de modo a manter, **obrigatoriamente**, as vias aéreas submersas até o limite suportável do seu organismo, a partir do início da cronometragem. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na execução deste, nem auxílio de terceiros. Quando emergir (subir) o teste estará findado;

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O candidato(a) terá até 02 (duas) tentativas, devendo ser considerado o melhor desempenho do candidato(a);

e) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho, ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

II – Apneia Dinâmica Horizontal:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) deverá se deslocar de forma submersa, total do corpo (corpo total abaixo da superfície da água), até completar o percurso, no qual haverá fiscalização na saída (zero metros)

e na chegada (25 metros), ou até o limite suportável do seu organismo, fazendo uso **somente** dos membros superiores e/ou inferiores para seu deslocamento. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar no deslocamento, nem auxílio de terceiros. Quando emergir (subir) o teste estará findado;

b) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho (sunga e maiô), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

III – Teste de Flutuabilidade:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá manter submerso apenas o tronco, de modo que a cabeça fique totalmente fora d'água, mantendo-se (corpo) na **posição vertical**, utilizando para isto o auxílio, **somente**, dos membros superiores e inferiores até o final da cronometragem do tempo de 15 (quinze) minutos. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na flutuabilidade, nem auxílio de terceiros.

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronometrista oficial;

c) Se o(a) candidato(a) apoiar-se nas bordas ou em quaisquer que sejam outros meios, antes do término do tempo do teste, será considerado INAPTO (A), e deverá retirar-se do meio líquido;

d) Não sendo permitida a imersão da cabeça após o início da cronometragem do tempo, caso isto ocorra, o(a) candidato(a) será considerado INAPTO (A), e deverá retirar-se do meio líquido;

e) O traje para este teste será o Uniforme 3ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA, correspondente ao “*instrução*”, com gorro, ou similar, podendo ser gandola ou gandolão – quatro (04) bolsos, este a critério do candidato(a), sendo indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF. Entretanto a execução deste teste será sem: cobertura, meias e o coturno.

IV – Teste Aquático de 100m nado livre de natação:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador, na borda interna da piscina, nadando sobre a água e sem se apoiar ao fundo ou às bordas laterais ou divisores das raias da piscina, **em qualquer estilo**, onde percorrerá a distância estabelecida dentro do menor tempo possível, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na flutuabilidade, nem auxílio de terceiros;

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho (sunga e maiô), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

TESTES DE HABILIDADES ESPECÍFICAS TERRESTRE

TESTES				HOMENS, FAIXA ETÁRIA (anos) E PONTUAÇÃO.								
RA	FBS	AP	FBB	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
30min00	00	00	00	--	--	--	--	--	--	--	--	--
29min20	06	08	01	--	--	--	--	--	--	--	--	20
28min40	07	10	01	--	--	--	--	--	--	--	20	30
28min00	08	12	02	--	--	--	--	--	--	20	30	40
27min20	09	14	03	--	--	--	--	--	20	30	40	50
26min40	10	16	04	--	--	--	--	20	30	40	50	60
26min00	11	18	05	--	--	--	20	30	40	50	60	70
25min20	12	20	06	--	--	20	30	40	50	60	70	80
24min40	13	22	07	--	20	30	40	50	60	70	80	90
24min00	14	24	08	20	30	40	50	60	70	80	90	100
23min20	15	26	09	30	40	50	60	70	80	90	100	--
22min40	16	28	10	40	50	60	70	80	90	100	--	--
22min00	17	30	11	50	60	70	80	90	100	--	--	--
21min20	18	32	12	60	70	80	90	100	--	--	--	--
20min40	19	34	13	70	80	90	100	--	--	--	--	--
20min00	20	36	14	80	90	100	--	--	--	--	--	--
19min20	21	38	15	90	100	--	--	--	--	--	--	--
18min40	22	40	16	100	--	--	--	--	--	--	--	--

TESTES				MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO								
RA	FBS	AP	FBB	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
33min20s	00	00	00	--	--	--	--	--	--	--	--	--
32min40s	04	04	01	--	--	--	--	--	--	--	--	20
32min00s	05	06	01	--	--	--	--	--	--	--	20	30
31min20s	06	08	01	--	--	--	--	--	--	20	30	40
30min40s	07	10	02	--	--	--	--	--	20	30	40	50
30min00s	08	12	03	--	--	--	--	20	30	40	50	60
29min20s	09	14	04	--	--	--	20	30	40	50	60	70
28min40s	10	16	05	--	--	20	30	40	50	60	70	80
28min00s	11	18	06	--	20	30	40	50	60	70	80	90
27min20s	12	20	07	20	30	40	50	60	70	80	90	100
26min40s	13	22	08	30	40	50	60	70	80	90	100	--
26min00s	14	24	09	40	50	60	70	80	90	100	--	--
25min20s	15	26	10	50	60	70	80	90	100	--	--	--
24min40s	16	28	11	60	70	80	90	100	--	--	--	--
24min00s	17	30	12	70	80	90	100	--	--	--	--	--
23min20s	18	32	13	80	90	100	--	--	--	--	--	--
22min40s	19	34	14	90	100	--	--	--	--	--	--	--
22min00s	20	36	15	100	--	--	--	--	--	--	--	--

Obs.: Haverá interpolação de pontos, conforme sua proporcionalidade apresentada na tabela.

Legenda:

RA (em minutos e segundos)	Resistência aeróbica (4.000m)
FBS (em unidades)	Flexão de Braços ao Solo

AP (em unidades)	Abdominal Poolock
FBB (em unidades)	Flexão de Braços na Barra Fixa

PROTOCOLO DE EXECUÇÃO DOS TESTES DE HABILIDADES ESPECÍFICAS TERRESTRE

I – Corrida de Resistência Aeróbia de 4.000m rasos:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá percorrer, em uma pista de atletismo ou em área demarcada (podendo ser realizado em área com presença de público que praticam atividades esportivas), a distância de 4.000m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou meio de transporte para auxiliar no deslocamento, nem auxílio de terceiros. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” ou silvo de apito, e será encerrado após a passagem do (a) candidato(a) pela linha de chegada (que completam 4.000 metros percorridos). O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos candidatos e não dificultar a marcação do tempo na corrida;

b) São as seguintes instruções aos avaliados quanto ao teste: convém que a última refeição tenha sido feita, a pelo menos, 02 (duas) horas antes do teste; os fumantes devem abster-se de tal prática 02 (duas) horas antes e 02 (duas) depois da realização do teste; na medida do possível, o ritmo das passadas deve ser constante durante todo o percurso; ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando no local onde se encontrarem, a fim de se evitar eventual mal-estar decorrente da interrupção;

c) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronometrista oficial;

d) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

e) O traje para este teste será o Uniforme 4ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

II – Flexão de Braços ao Solo:

a) **Protocolo de execução para homens:** o candidato se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e pés apoiados ao solo pela parte distal dos dedos ou calçados. À voz de “atenção, já!” ou silvo de apito, o candidato flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente 01 (um) a 05 (cinco) centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida **estender os cotovelos totalmente**, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente

interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

b) **Protocolo de execução para mulheres:** a candidata se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, apoiando os joelhos **ao solo**, com as mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e joelhos apoiados ao solo. À voz de “atenção, já!”, a candidata flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente uma a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

c) As repetições serão sem limite de tempo até que o (a) candidato (a) execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;

d) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços;

e) O traje para este teste será o Uniforme 4ªA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

III – Abdominal Poolock:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador ou silvo de apito, em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas em 45 graus e os braços flexionados e cruzados ao tórax, com apoio aos pés, onde executará a elevação do tronco até que os cotovelos toquem os joelhos, sem interromper os movimentos após iniciar sua execução, até o limite de execuções completas, sem limite de tempo;

b) Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O traje para este teste será o Uniforme 4^oA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

IV – Flexão de Braços na Barra Fixa:

a) **Protocolo de Execução Para Homens:** o candidato deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para frente (posição pronada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se ao mesmo tempo em que flexiona as pernas para trás, evitando assim que toque no solo ao descer, se este for eventualmente possível. Iniciar as flexões de modo a subir até que o **queixo ultrapasse o limite superior da barra**, em seguida descer até que os **braços fiquem totalmente esticados**, e, assim, sucessivamente até o limite suportável da resistência muscular. Não sendo permitido efetuar saltos, pulos ou movimentos similares;

b) O movimento só se completa com a total extensão dos braços;

c) A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado no desempenho do candidato;

d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos. Nem tão menos o uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

e) Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física;

f) Não será permitido apoiar o queixo na barra;

g) As repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que o candidato execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;

h) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra;

i) Se, por acaso ocorrer do candidato de soltar-se da barra fixa com os braços flexionados (não estendidos), **NÃO** será computado no somatório deste;

j) O traje para este teste será o Uniforme 4^oA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

Protocolo de Execução para Mulheres:

a) a candidata deverá posicionar-se segurando a barra de aproximadamente 1,5m de altura em relação ao solo ou a uma base, com as palmas das mãos voltadas para o corpo/rosto (posição supinada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se tocando ao solo com os calcanhares unidos e paralelos, mantendo o corpo em linha reta e formando com o solo um ângulo de aproximadamente 45^o (quarenta e cinco graus). Iniciar as flexões de modo a subir até que o **queixo ultrapasse ou fique alinhado com o limite superior da barra**, em seguida descer até que os braços **fiquem totalmente esticados**, e, assim, sucessivamente até o limite suportável da resistência muscular. Não sendo permitido efetuar saltos, pulos ou movimentos similares;

b) O movimento só se completa com a total extensão dos braços;

c) A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado no desempenho da candidata;

d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

e) Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física, nem tão menos o uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício;

f) Não será permitido apoiar o queixo na barra;

g) As repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que a candidata execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;

h) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra;

i) Se, por acaso ocorrer da candidata de soltar-se da barra fixa com os braços flexionados (não estendidos), **NÃO** será computado no somatório deste;

j) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

SUBIDA EM CORDA

I – Subida à Corda Lisa:

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** consiste em o(a) candidato(a) içar seu corpo ao longo de uma corda lisa, de 1 (uma) a 2 (duas) polegadas ou entre 3 (três) a 6 (seis) centímetros de diâmetro, que estará suspensa verticalmente, com a extremidade inferior livre, de modo que, tão logo o avaliado inicie a subida, partindo da posição em pé e **sem saltar**, perca contato com o solo. O (a) candidato (a) poderá fazer uso dos membros superiores e inferiores na subida. Na corda, até a altura máxima estabelecida, terão marcas visíveis, indicando 25 cm ou 50 cm (ou outra medida) a fim de permitir, respectivamente ao (à) candidato (a), bem como ao aplicador, a aferição da altura alcançada. A comissão organizadora deverá estruturar sistema de segurança que permita a um monitor, em terra, sustentar o corpo do avaliado no ar, caso este apresente algum problema que o impeça de fazê-lo sozinho, impedindo assim quedas acidentais, bem como colchões na base que assegurem uma descida tranqüila e sem fortes impactos aos avaliados;

b) A aferição da medida será a partir do solo até a altura máxima alcançada;

c) O candidato masculino que não conseguir alcançar, utilizando qualquer técnica, a altura mínima de 7m (sete metros), será considerado “INAPTO”;

d) A candidata feminina que não conseguir alcançar, utilizando qualquer técnica, a altura mínima de 5,5m (cinco metros e meio), será considerada “INAPTA”;

e) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF;

f) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

B) LEIA-SE:

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

O Teste de Aptidão Física para seleção de candidatos ao CSEsp/2017 possui características aquáticas e terrestres, e será realizado conforme estabelecido nas tabelas e protocolos a seguir.

1. TESTES DE HABILIDADES ESPECÍFICAS AQUÁTICAS

TESTES					HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO										
AE	ADH	TF	TA I	TA II	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65		
1:30 min	25m	15min	4min20s	11min15s	00	00	00	00	00	00	00	00	00		
			4min10s	11min00s	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
			4min00s	10min45s	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30
			3min50s	10min30s	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
			3min40s	10min15s	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
			3min30s	10min00s	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60
			3min20s	09min45s	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80
			3min10s	09min30s	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
			3min00s	09min15s	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00
			2min50s	09min00s	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00
			2min40s	08min45s	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00
			2min30s	08min30s	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00
			2min20s	08min15s	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00
			2min10s	08min00s	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00
			2min00s	07min45s	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00
			1min50s	07min30s	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00
			1min40s	07min15s	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00
1min30s	07min00s	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00			

TESTES					MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO										
AE	ADH	TF	TA I	TA II	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65		
1:30 min	25m	15min	4min40s	11min45s	00	00	00	00	00	00	00	00	00		
			4min30s	11min30s	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
			4min20s	11min15s	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30
			4min10s	11min00s	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
			4min00s	10min45s	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
			3min50s	10min30s	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60
			3min40s	10min15s	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80
			3min30s	10min00s	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
			3min20s	09min45s	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00
			3min10s	09min30s	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00
			3min00s	09min15s	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00
			2min50s	09min00s	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00
			2min40s	08min45s	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00
			2min30s	08min30s	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00
			2min20s	08min15s	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00
			2min10s	08min00s	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00
			2min00s	07min45s	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00
1min50s	07min30s	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00			

Obs.: Haverá interpolação de pontos, conforme sua proporcionalidade apresentada na tabela.

Legenda:

AE (em minutos e segundos)	Apneia Estática
ADH (em metros)	Apneia Dinâmica Horizontal – 25m
TF (em minutos)	Teste de Flutuabilidade - 15min
TA I (em minutos e segundos)	Teste Aquático I – natação de 100m
TA II (em minutos e segundos)	Testa Aquático II – natação de 400m

1.1 Protocolos de Execução dos Testes de Habilidades Específicas Aquáticas

I – Apneia Estática

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá submergir de modo a manter, **obrigatoriamente**, as vias aéreas submersas até o limite suportável do seu organismo, a partir do início da cronometragem. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na execução deste, nem auxílio de terceiros. Quando emergir (subir) o teste estará findado;

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O candidato(a) terá até 02 (duas) tentativas, devendo ser considerado o melhor desempenho do candidato(a);

e) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho, ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

II – Apneia Dinâmica Horizontal – 25m

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) deverá se deslocar de forma submersa, total do corpo (corpo total abaixo da superfície da água), até completar o percurso, no qual haverá fiscalização na saída (zero metros) e na chegada (25 metros), ou até o limite suportável do seu organismo, fazendo uso **somente** dos membros superiores e/ou inferiores para seu deslocamento. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar no deslocamento, nem auxílio de terceiros. Quando emergir (subir) o teste estará findado;

b) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho (sunga e maiô), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

III – Teste de Flutuabilidade – 15min

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá manter submerso apenas o tronco, de modo que a cabeça fique totalmente fora d'água, mantendo-se (corpo) na **posição vertical**, utilizando para isto o auxílio, **somente**, dos membros superiores e inferiores até o final da cronometragem do

tempo de 15 (quinze) minutos. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na flutuabilidade, nem auxílio de terceiros.

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronometrista oficial;

c) Se o(a) candidato(a) apoiar-se nas bordas ou em quaisquer que sejam outros meios, antes do término do tempo do teste, será considerado INAPTO (A), e deverá retirar-se do meio líquido;

d) Não sendo permitida a imersão da cabeça após o início da cronometragem do tempo, caso isto ocorra, o(a) candidato(a) será considerado INAPTO (A), e deverá retirar-se do meio líquido;

e) O traje para este teste será o Uniforme 3ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA, correspondente ao “*instrução*”, com gorro, ou similar, podendo ser gandola ou gandolão – quatro (04) bolsos, este a critério do candidato(a), sendo indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF. Entretanto a execução deste teste será sem: cobertura, meias e o coturno.

IV – Teste Aquático I – natação de 100m

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador, na borda interna da piscina, nadando sobre a água e sem se apoiar ao fundo ou às bordas laterais ou divisores das raias da piscina, **em qualquer estilo**, onde percorrerá a distância estabelecida dentro do menor tempo possível, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar na flutuabilidade, nem auxílio de terceiros;

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho (sunga e maiô), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

V – Teste Aquático II – natação de 400m

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador, na borda interna da piscina, nadando sobre a água e sem se apoiar ao fundo ou às bordas laterais ou divisores das raias da piscina, **em qualquer estilo**, onde percorrerá a distância estabelecida dentro do menor tempo possível, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento ou acessório para auxiliar no deslocamento, nem auxílio de terceiros;

b) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

d) O teste terá findado assim que o (a) candidato (a) completar os 400m de nado ou até o limite suportável de seu organismo;

e) Será considerado DESCLASSIFICADO se o (a) candidato (a): não completar a distância estabelecida de 400m; parar de executar quaisquer estilos de

natação, não havendo deslocamento; segurar nas bordas ou divisores de raias da piscina; solicitar para se retirar da piscina, mesmo que seja por motivos de cansaço, câimbras, mal-estar, ou outro motivo, qualquer que seja, antes de terminar a distância estabelecida de 400m;

f) O traje para este teste será o Uniforme 4ºB (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao traje de banho (sunga e maiô), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

2. TESTES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO GERAL (ATIVIDADES TERRESTRES)

TESTES				HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO.								
RA	FB	AP	FBB	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
24:40	00	00	00	--	--	--	--	--	--	--	--	--
24:20	06	08	01	--	--	--	--	--	--	--	--	20
24:00	07	10	01	--	--	--	--	--	--	--	20	30
23:40	08	12	02	--	--	--	--	--	--	20	30	40
23:20	09	14	03	--	--	--	--	--	20	30	40	50
23:00	10	16	04	--	--	--	--	20	30	40	50	60
22:40	11	18	05	--	--	--	20	30	40	50	60	70
22:20	12	20	06	--	--	20	30	40	50	60	70	80
22:00	13	22	07	--	20	30	40	50	60	70	80	90
21:40	14	24	08	20	30	40	50	60	70	80	90	100
21:20	15	26	09	30	40	50	60	70	80	90	100	--
21:00	16	28	10	40	50	60	70	80	90	100	--	--
20:40	17	30	11	50	60	70	80	90	100	--	--	--
20:20	18	32	12	60	70	80	90	100	--	--	--	--
20:00	19	34	13	70	80	90	100	--	--	--	--	--
19:40	20	36	14	80	90	100	--	--	--	--	--	--
19:20	21	38	15	90	100	--	--	--	--	--	--	--
19:00	22	40	16	100	--	--	--	--	--	--	--	--

TESTES				MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO								
RA	FB	AP	FBB	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
26:40	00	00	00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26:20	04	04	01	--	--	--	--	--	--	--	--	20
26:00	05	06	01	--	--	--	--	--	--	--	20	30
25:40	06	08	01	--	--	--	--	--	--	20	30	40
25:20	07	10	02	--	--	--	--	--	20	30	40	50
25:00	08	12	03	--	--	--	--	20	30	40	50	60
24:40	09	14	04	--	--	--	20	30	40	50	60	70
24:20	10	16	05	--	--	20	30	40	50	60	70	80
24:00	11	18	06	--	20	30	40	50	60	70	80	90
23:40	12	20	07	20	30	40	50	60	70	80	90	100
23:20	13	22	08	30	40	50	60	70	80	90	100	--
23:00	14	24	09	40	50	60	70	80	90	100	--	--
22:40	15	26	10	50	60	70	80	90	100	--	--	--
22:20	16	28	11	60	70	80	90	100	--	--	--	--
22:00	17	30	12	70	80	90	100	--	--	--	--	--

21:40	18	32	13	80	90	100	--	--	--	--	--	--
21:20	19	34	14	90	100	--	--	--	--	--	--	--
21:00	20	36	15	100	--	--	--	--	--	--	--	--

Obs.: Haverá interpolação de pontos, conforme sua proporcionalidade apresentada na tabela.

Legenda:

RA (em minutos e segundos)	Resistência Aeróbica (4.000m)
FB (em unidades)	Flexão de Braços
AP (em unidades)	Abdominal Poolock
FBB (em unidades)	Flexão de Braços na Barra Fixa

2.1 Protocolo de Execução dos Testes de Condicionamento Físico Geral (Atividades Terrestres)

I – Corrida de Resistência Aeróbia (4.000m)

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá percorrer, em uma pista de atletismo ou em área demarcada (podendo ser realizado em área com presença de público que praticam atividades esportivas), a distância de 4.000m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou meio de transporte para auxiliar no deslocamento, nem auxílio de terceiros. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” ou silvo de apito, e será encerrado após a passagem do (a) candidato(a) pela linha de chegada (que completam 4.000 metros percorridos). O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos candidatos e não dificultar a marcação do tempo na corrida;

b) São as seguintes instruções aos avaliados quanto ao teste: convém que a última refeição tenha sido feita, a pelo menos, 02 (duas) horas antes do teste; os fumantes devem abster-se de tal prática 02 (duas) horas antes e 02 (duas) depois da realização do teste; na medida do possível, o ritmo das passadas deve ser constante durante todo o percurso; ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando no local onde se encontrarem, a fim de se evitar eventual mal-estar decorrente da interrupção;

c) Haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronometrista oficial;

d) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;

e) O traje para este teste será o Uniforme 4ªA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

II – Flexão de Braços

✓ Homens

a) **Protocolo de execução:** o candidato se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores

paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e pés apoiados ao solo pela parte distal dos dedos ou calçados. À voz de “atenção, já!” ou silvo de apito, o candidato flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente 01 (um) a 05 (cinco) centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida **estender os cotovelos totalmente**, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

b) As repetições serão sem limite de tempo até que o (a) candidato (a) execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;

c) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços;

d) O traje para este teste será o Uniforme 4ªA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

✓ **Mulheres**

a) **Protocolo de execução:** a candidata se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, apoiando os joelhos **ao solo**, com as mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e joelhos apoiados ao solo. À voz de “atenção, já!”, a candidata flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente uma a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas. Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;

- b) As repetições serão sem limite de tempo até que o (a) candidato (a) execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;
- c) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços;
- d) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

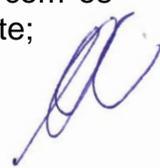
III – Abdominal Poolock

- a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador ou silvo de apito, em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas em 45 graus e os braços flexionados e cruzados ao tórax, com apoio aos pés, onde executará a elevação do tronco até que os cotovelos toquem os joelhos, sem interromper os movimentos após iniciar sua execução, até o limite de execuções completas, sem limite de tempo;
- b) Não podendo fazer uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;
- c) Haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho;
- d) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

IV – Flexão de Braços na Barra Fixa

✓ Homens

- a) **Protocolo de Execução:** o candidato deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para frente (posição pronada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se ao mesmo tempo em que flexiona as pernas para trás, evitando assim que toque no solo ao descer, se este for eventualmente possível. Iniciar as flexões de modo a subir até que o **queixo ultrapasse o limite superior da barra**, em seguida descer até que os **braços fiquem totalmente esticados**, e, assim, sucessivamente até o limite suportável da resistência muscular. Não sendo permitido efetuar saltos, pulos ou movimentos similares;
- b) O movimento só se completa com a total extensão dos braços;
- c) A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado no desempenho do candidato;
- d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos. Nem tão menos o uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício, nem auxílio de terceiros;
- e) Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física;
- f) Não será permitido apoiar o queixo na barra;
- g) As repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que o candidato execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;
- h) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra;
- i) Se, por acaso ocorrer do candidato de soltar-se da barra fixa com os braços flexionados (não estendidos), **NÃO** será computado no somatório deste;



j) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

✓ **Mulheres**

a) **Protocolo de Execução:** a candidata deverá posicionar-se segurando a barra de aproximadamente 1,5m de altura em relação ao solo ou a uma base, com as palmas das mãos voltadas para o corpo/rosto (posição supinada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se tocando ao solo com os calcanhares unidos e paralelos, mantendo o corpo em linha reta e formando com o solo um ângulo de aproximadamente 45^º (quarenta e cinco graus). Iniciar as flexões de modo a subir até que o **queixo ultrapasse ou fique alinhado com o limite superior da barra**, em seguida descer até que os braços **fiquem totalmente esticados**, e, assim, sucessivamente até o limite suportável da resistência muscular. Não sendo permitido efetuar saltos, pulos ou movimentos similares;

b) O movimento só se completa com a total extensão dos braços;

c) A não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado no desempenho da candidata;

d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

e) Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física, nem tão menos o uso de qualquer ferramenta, equipamento, acessório ou para auxiliar na execução do exercício;

f) Não será permitido apoiar o queixo na barra;

g) As repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que a candidata execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;

h) Não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra;

i) Se, por acaso ocorrer da candidata de soltar-se da barra fixa com os braços flexionados (não estendidos), **NÃO** será computado no somatório deste;

j) O traje para este teste será o Uniforme 4^ºA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF.

V – Subida à Corda Lisa

PROVA	HOMENS E MULHERES
Subida à corda Lisa 5m	APTO OU INAPTO

a) **Protocolo de execução para ambos os sexos:** consiste em o(a) candidato(a) içar seu corpo ao longo de uma corda lisa, de 1 (uma) a 2 (duas) polegadas ou entre 3 (três) a 6 (seis) centímetros de diâmetro, que estará suspensa verticalmente, com a extremidade inferior livre, de modo que, tão logo o avaliado inicie a subida, partindo da posição em pé e **sem saltar**, perca contato com o solo. O (a) candidato (a) poderá fazer uso dos membros superiores e inferiores na subida. Na corda, até a altura máxima estabelecida, terão marcas visíveis, indicando 25 cm ou

50 cm (ou outra medida) a fim de permitir, respectivamente ao (à) candidato (a), bem como ao aplicador, a aferição da altura alcançada. A comissão organizadora deverá estruturar sistema de segurança que permita a um monitor, em terra, sustentar o corpo do avaliado no ar, caso este apresente algum problema que o impeça de fazê-lo sozinho, impedindo assim quedas acidentais, bem como colchões na base que assegurem uma descida tranqüila e sem fortes impactos aos avaliados;

b) A aferição da medida será a partir do solo até a altura máxima alcançada;

c) O traje para este teste será o Uniforme 4ªA (Regulamento de Uniformes do CBMMA), correspondente ao de educação física (calção, camiseta e tênis), ou similar, sendo este indagado antecipadamente ao início do teste, à Comissão de TAF;

III. Ficam mantidos os demais itens do Edital nº 005/2017/DEP/CBMMA.

Quartel Geral do CBMMA, São Luís – MA, 23 de maio de 2017.



Célio **ROBERTO** Pinto de Araújo – Cel. QOCBM
Comandante Geral do CBMMA