



ESTADO DO MARANHÃO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

Processo: 2024.190111.11560

Setor: 7º BATALHÃO DE BOMBEIROS MILITAR

INFORMATIVO

Informativo ao Edital N° 64 /2024 - CBMMA
INFORMAÇÕES SOBRE TAF E JUNTA MÉDICA

1. NIVELAMENTO INTRODUTÓRIO EM MERGULHO AUTÔNOMO: a ser realizado no período de 02 a 06 de dezembro de 2024, como pré-requisito para participar do CMAUT/2025.

DOS REQUISITOS PARA A INSCRIÇÃO:

JUNTA MÉDICA DE SAÚDE: Estar apto em inspeção de saúde, comprovada através de Ata de Inspeção de Saúde (Junta Médica de Saúde atualizada).

OS EXAMES SÃO:

- Hemograma Completo;
- Glicemia em Jejum;
- Ureia;
- Creatinina;
- Lipidograma;
- Exame Sumário de Urina (EAS);
- Teste Ergométrico (com laudo cardiológico);
- EEG com parecer do Neurologista;
- Exame Oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, biomicroscopia, tonometria e fundoscopia);
- Rx do tórax em PA e Perfil (com laudo).

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF/2: Estar apto no Teste de Aptidão Física, comprovado através de Ata de TAF/02 atualizada.

Conforme Portaria n° 45/2019/GAB.CMDO/CBMMA, publicada no BG n° 60/2019 - CBMMA, os TESTES são:

Art. 8º - Dos exercícios aplicados conforme os TAF's:

I – TAF/2: 1º dia: Testes de condicionamento físico geral: flexão de braços, abdominal tipo poolock e corrida aeróbica (2400m) e **2º dia:**

Teste de condicionamento físico geral: teste aquático (50m).

a) Todas as provas terão apenas os conceitos de apto ou inapto.

DA EXECUÇÃO DOS TESTES – TAF/2

Testes utilizados para promoção, CAO, CAS, CSBM e cursos ou estágio de natureza técnica – TAF/2

Tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

EXERCÍCIOS	HOMEM - FAIXA ETÁRIA								
	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
FB	14 a 22	13 a 21	12 a 20	11 a 19	10 a 18	09 a 17	08 a 16	07 a 15	06 a 14
AP	24 a 40	22 a 38	20 a 36	18 a 34	16 a 32	14 a 30	12 a 28	10 a 26	08 a 24
RA	Até 14'00"	Até 15'30"	Até 17'00"	Até 18'30"	Até 20'00"	Até 21'30"	Até 23'00"	Até 24'30"	Até 26'00"
TA	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m
Tabela 03		TAF/2 – Teste de condicionamento físico geral							

EXERCÍCIOS	MULHER - FAIXA ETÁRIA								
	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
FB	12 a 20	11 a 19	10 a 18	09 a 17	08 a 16	07 a 15	06 a 14	05 a 13	04 a 12
AP	20 a 36	18 a 34	16 a 32	14 a 30	12 a 28	10 a 26	08 a 24	06 a 22	04 a 20
RA	Até 16'30"	Até 18'00"	Até 19'30"	Até 21'00"	Até 22'30"	Até 24'00"	Até 25'30"	Até 27'00"	Até 28'30"
TA	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m
Tabela 04		TAF/2 – Teste de condicionamento físico geral							

Legenda:

FB (em unidades)	flexão de braços
AP (em unidades)	abdominal <i>poolock</i>
RA (em minutos e segundos)	resistência aeróbia (2.400m)
TA (em metros)	teste aquático (50m)

Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico geral

I – Flexão de Braços:

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!”, o candidato 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 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.

b) protocolo de execução para mulheres: a candidata se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, apoiando os joelhos sobre um banco com 30cm de altura, 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 sobre um banco de 30cm de altura, dentro de uma faixa de 10cm medidos a partir da borda do banco mais próxima do tronco da candidata. 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.

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

II – Abdominal *Poolock*:

a) protocolo de execução para ambos os sexos: o candidato começará a execução ao sinal de partida do avaliador, em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas em 45 graus e os braços flexionados e cruzados a frente do tórax, com apoio nos pés. Iniciará o movimento com a elevação do tronco até que os cotovelos toquem os joelhos e retorne até que as omoplatas (pá) toque o solo (execução completa). Após iniciar o teste deve ser executado continuamente, ou seja, sem interrupção, até o limite suportável do organismo ou alcance do objetivo numérico. Em caso de parada entre um movimento e outro, o teste será considerado findado. Não haverá limite de tempo.

III – Resistência Aeróbia de 2.400m rasos:

a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato deverá percorrer, em uma pista de atletismo ou em área demarcada, a distância de 2.400m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” e será encerrado após a passagem do candidato pela linha de chegada. 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, pelo menos, a duas horas antes do teste; os fumantes devem absterem-se de tal prática duas horas antes e 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 cronômetro oficial.

IV – Teste Aquático de 50m nado livre de natação:

a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato 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 raia da piscina, em qualquer estilo, onde percorrerá a distância estabelecida sem limite de tempo, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma. Sendo permitido o toque na borda de chegada para realizar o giro olímpico ou outra forma de impulsão, no caso de realizar outra forma de impulsão o tempo de permanência na borda até a saída novamente deverá ser de no máximo de 10 segundos.

2. CURSO DE MERGULHO AUTÔNOMO – CMAUT / 2025: com previsão de ser realizado no período de 10 de março a 04 de abril de 2025.

DOS REQUISITOS PARA A INSCRIÇÃO (EDITAL A SER LANÇADO)

JUNTA MÉDICA DE SAÚDE: Estar apto em inspeção de saúde de natureza operacional, comprovada através de Ata de Inspeção de Saúde para o TAF/3 - Curso de predominância de atividades aquáticas.

OS EXAMES DE ROTINA:

- Hemograma Completo;
- Glicemia em Jejum;
- Uréia;
- Creatinina;
- Lipidograma;
- Exame Sumário de Urina (EAS);
- Teste Ergométrico (com laudo cardiológico);
- EEG com parecer do Neurologista;
- Exame Oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, biomicroscopia, tonometria e fundoscopia);
- Rx do tórax em PA e Perfil (com laudo);

OS EXAMES COMPLEMENTARES PARA TAF/3 – Curso de predominância de atividades aquáticas, são:

- VDRL;
- Tipagem Sanguínea/Fator RH;
- TGP;
- TGO;
- Pesquisa de BAAR;
- HBSAg;
- Anti-HVC (Igm/Igg);
- Anti-HBS;
- Anti-HVA (Igm/Igg);
- Anti-HIV (opcional);
- Proteína “C” reativa;
- Exame Parasitológico de Fezes;
- ECG com parecer do Cardiologista;
- Exame Psiquiátrico;
- Audiometria, Imitanciometria com parecer do Otorrinolaringologista;
- Radiografia Panorâmica da coluna vertebral em AP e Perfil/escanometria com parecer do ortopedista;
- Espirometria;
- Exame clínico de Hanseníase;
- Raio-X de Face Fronto-Naso, Mento-Naso, Axial;
- Exames Odontológicos com parecer.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA 3 (TAF/3):- Estar apto no Teste de Aptidão Física, comprovado através de Ata de TAF/03:

Conforme Portaria nº 45/2019/GAB.CMDO/CBMMA, publicada no BG nº 60/2019 - CBMMA, os testes serão:

Art. 8º - Dos exercícios aplicados conforme os TAF's:

III. – TAF/3

1) Curso com predominância ou características aquática: 1º dia – Teste de condicionamento físico geral: corrida aeróbica (4000m) e flexão de braços; **2º dia – Testes de condicionamento físico específico:** apneia estática (1min30seg), apneia dinâmica horizontal (25m), flutuabilidade (15 minutos) e **3º dia – Testes de condicionamento físico específico:** apneia dinâmica vertical (5m) e teste aquático (400m).

- a) Todas as provas são de caráter eliminatório e classificatório. As provas de apneia dinâmica horizontal, vertical e fluvariabilidade terão apenas os conceitos de apto ou inapto. As demais provas têm suas pontuações variando de 1 a 100 pontos;
- b) Os testes de apneias poderão ser realizados em até três tentativas, devendo ser considerado o melhor desempenho;
- c) A critério da Comissão de Aplicação do TAF, bem como, do Edital, por conta de local inadequado, fica opcional a previsão e/ou aplicar a apneia dinâmica de (5m);
- d) Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo, 20 pontos em cada um dos testes realizados com pontuação, e, será considerado apto no TAF o **candidato** que obtiver, no mínimo, o somatório de 50% da pontuação total absoluta de todos os testes aplicados e for considerado apto nos testes que apenas possuem os conceitos de apto ou inapto;
- e) A tabela, forma de aplicação e execução dos exercícios está no anexo “b” da presente Diretriz.

Curso com predominância de atividades aquáticas

Tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO										
RA	FB	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
24:40	05	00	00	00	00	00	00	00	00	00
24:20	06	00	00	00	00	00	00	00	00	20
24:00	07	00	00	00	00	00	00	00	20	30
23:40	08	00	00	00	00	00	00	20	30	40
23:20	09	00	00	00	00	00	20	30	40	50
23:00	10	00	00	00	00	20	30	40	50	60
22:40	11	00	00	00	20	30	40	50	60	70
22:20	12	00	00	20	30	40	50	60	70	80
22:00	13	00	20	30	40	50	60	70	80	90
21:40	14	20	30	40	50	60	70	80	90	100
21:20	15	30	40	50	60	70	80	90	100	00
21:00	16	40	50	60	70	80	90	100	00	00
20:40	17	50	60	70	80	90	100	00	00	00
20:20	18	60	70	80	90	100	00	00	00	00
20:00	19	70	80	90	100	00	00	00	00	00
19:40	20	80	90	100	00	00	00	00	00	00
19:20	21	90	100	00	00	00	00	00	00	00
19:00	22	100	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 05		TAF/3: testes de habilidades específicas gerais								

MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO										
RA	FB	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
26:40	03	00	00	00	00	00	00	00	00	00
26:20	04	00	00	00	00	00	00	00	00	20
26:00	05	00	00	00	00	00	00	00	20	30
25:40	06	00	00	00	00	00	00	20	30	40
25:20	07	00	00	00	00	00	20	30	40	50
25:00	08	00	00	00	00	20	30	40	50	60
24:40	09	00	00	00	20	30	40	50	60	70
24:20	10	00	00	20	30	40	50	60	70	80
24:00	11	00	20	30	40	50	60	70	80	90
23:40	12	20	30	40	50	60	70	80	90	100
23:20	13	30	40	50	60	70	80	90	100	00
23:00	14	40	50	60	70	80	90	100	00	00
22:40	15	50	60	70	80	90	100	00	00	00
22:20	16	60	70	80	90	100	00	00	00	00
22:00	17	70	80	90	100	00	00	00	00	00
21:40	18	80	90	100	00	00	00	00	00	00
21:20	19	90	100	00	00	00	00	00	00	00
21:00	20	100	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 06		TAF/3: testes de habilidades específicas gerais								

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

Legenda:

RA(em minutos e segundos)	Resistência aeróbica (4.000m)
---------------------------	-------------------------------

FB (unidades)	Flexão de braços
---------------	------------------

Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico geral

I – Resistência Aeróbia de 4,000m rasos:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato deverá percorrer, em uma pista de atletismo ou em área demarcada, a distância de 4000m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” e será encerrado após a passagem do candidato pela linha de chegada. 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, pelo menos, a duas horas antes do teste; os fumantes devem absterem-se de tal prática duas horas antes e 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 cronômetro oficial.
- d) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

II – Flexão de Braços:

- 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!”, o candidato 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 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.
- 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.
- 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.

Tabela para execução dos testes de condicionamento físico específico

TESTES					HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO											
AE	ADH	ADV	TF	TA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65			
1:30	25m	5m	15min	11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00		
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20		
				10:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	
				10:30	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
				10:15	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
				10:00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60
				09:45	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70
				09:30	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80
				09:15	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90
				09:00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
				08:45	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	
				08:30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	
				08:15	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	
				08:00	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	
				07:45	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	
				07:30	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	
07:15	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00					
07:00	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00					
Tabela 07				TAF/3: testes de habilidades específicas aquáticas												

TESTES					MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO												
AE	ADH	ADV	TF	TA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65				
1:30	25m	5m	15min	11:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00			
				11:30	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20		
				11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	
				10:45	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	
				10:30	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	
				10:15	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	
				10:00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	
				09:45	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90
				09:30	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
				09:15	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00		
				09:00	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00		
				08:45	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00		
				08:30	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00		
				08:15	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00		
				08:00	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00		
07:45	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00						
07:30	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00						
Tabela 08				TAF/3: testes de habilidades específicas aquáticas													

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

Legenda:

AE (em minutos e segundos)	apnéia estática (1min30seg)
ADH (em metros)	apnéia dinâmica horizontal (25m)
ADV (em metros)	Apnéia dinâmica vertical (5m)
TF (em minutos)	teste de flutuabilidade (15min.)
TA (em minutos e segundos)	teste aquático – natação (400m)

Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico específico

1 – Apneia Estática:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato(a) deverá submergir de modo a manter as vias aéreas submersas até o limite suportável do seu organismo. 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.

II – Apneia Dinâmica Horizontal:

a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato(a) deverá se deslocar de forma submersa, até completar o percurso ou o limite suportável do seu organismo, fazendo uso apenas dos membros superiores e inferiores para seu deslocamento. Não podendo fazer uso de qualquer equipamento básico para auxiliar no deslocamento Quando emergir(subir) o teste estará findado.

III – Apneia Dinâmica Vertical:

a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato(a) deverá descer, até alcançar o percurso ou o limite suportável do seu organismo, fazendo uso apenas dos membros superiores e inferiores para seu deslocamento. Não podendo fazer uso de qualquer equipamento básico para auxiliar no deslocamento. Quando emergir(subir) o teste estará findado.

b) Deverá possuir um mergulhador equipado na profundidade pré-estabelecida para conferir o teste, assim como, em caso de alguma situação de emergência com o candidato.

IV – Teste de Flutuabilidade:

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

b) haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial.

V – Teste Aquático de 400m nado livre de natação:

a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato 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 raiais da piscina, em qualquer estilo, onde percorrerá a distância estabelecida dentro do menor tempo possível, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma.

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.

Timon/MA, na *data da assinatura eletrônica*.

HÉLIO CLEIDILSON DE OLIVEIRA SENA - TC QOCBM
Coordenador do Nivelamento
Comandante do 7º BBM



Documento assinado eletronicamente por **HÉLIO CLEIDILSON DE OLIVEIRA SENA, COMANDANTE DO 7º BBM/CBMMA**, em 16/10/2024, às 14:28, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **4265582** e o código CRC **EE967354**.

Av. Presidente Médici, 3800 - Bairro MATEUZINHO - CEP 65630-780 - Timon - MA - cbm.ssp.ma.gov.br