

ANEXO A

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: _____

Data de Nascimento: _____ Matrícula no CBMMA: _____

Filiação: _____

Endereço: _____

Telefone: _____ RG Funcional: _____ Corporação: _____

Unidade de origem: _____ Idade: _____ Posto/Graduação _____

Alergias: sim () não (). Em caso de sim, especifique: _____

Plano de Saúde: sim () não (). Em caso de sim, qual: _____

Tipo sanguíneo e fator RH: _____

Em caso de emergência avisar:

1. _____ Fone: _____

2. _____ Fone: _____

Dados Bancários:

Banco: _____ Agência: _____ CC: _____

CPF: _____

E-mail: _____

Assinatura do Chefe Imediato _____

Por estar ciente das normas estabelecidas no Edital, e, por ser a expressão da verdade, assino a presente ficha de inscrição.

São Luis-MA, _____ de _____ 2014.

Assinatura do militar

ANEXO B - (Exames de Saúde)

- Hemograma Completo;
- Glicemia em Jejum;
- Lipidograma;
- VDRL;
- Tipagem Sanguínea/Fator RH;
- Uréia;
- Creatinina;
- TGP;
- TGO;
- Pesquisa de BAAR;
- HBSAg;
- Anti-HVC (Igm/Igg);
- Anti-HBS;
- Anti-HVA (Igm/Igg);
- Anti-HIV (opcional);
- Proteína "C" reativa;
- Exame Sumário de Urina (EAS);
- Exame Parasitológico de Fezes;
- EEG com parecer do Neurologista;
- Exame Psiquiátrico;
- ECG com parecer do Cardiologista;
- Teste Ergométrico (com laudo cardiológico);
- Exame Oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, biomicroscopia, tonometria e fundoscopia);
 - Audiometria, Imitanciometria com parecer do Otorrinolaringologista;
 - Rx do tórax em PA e Perfil (com laudo);
 - 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.

ANEXO C

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

I.....;

II.....;

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:** apnéia estática, apnéia dinâmica horizontal (25m), fluutuabilidade (15 minutos) e **3º dia – Testes de condicionamento físico específico:** apnéia dinâmica vertical (5m) e teste aquático (400m).

a) Todas as provas são de caráter eliminatório e classificatório. As provas de apnéia dinâmica horizontal, vertical e fluutuabilidade 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) 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;

d) A tabela, forma de aplicação e execução dos exercícios está no anexo “c” 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
21:40	05	00	00	00	00	00	00	00	00	00
21:20	06	00	00	00	00	00	00	00	00	20
21:00	07	00	00	00	00	00	00	00	20	30
20:40	08	00	00	00	00	00	00	20	30	40
20:20	09	00	00	00	00	00	20	30	40	50
20:00	10	00	00	00	00	20	30	40	50	60
19:40	11	00	00	00	20	30	40	50	60	70
19:20	12	00	00	20	30	40	50	60	70	80
19:00	13	00	20	30	40	50	60	70	80	90
18:40	14	20	30	40	50	60	70	80	90	100
18:20	15	30	40	50	60	70	80	90	100	00
18:00	16	40	50	60	70	80	90	100	00	00
17:40	17	50	60	70	80	90	100	00	00	00
17:20	18	60	70	80	90	100	00	00	00	00
17:00	19	70	80	90	100	00	00	00	00	00
16:40	20	80	90	100	00	00	00	00	00	00
16:20	21	90	100	00	00	00	00	00	00	00
16:00	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
23:40	03	00	00	00	00	00	00	00	00	00
23:20	04	00	00	00	00	00	00	00	00	20
23:00	05	00	00	00	00	00	00	00	20	30
22:40	06	00	00	00	00	00	00	20	30	40
22:20	07	00	00	00	00	00	20	30	40	50
22:00	08	00	00	00	00	20	30	40	50	60
21:40	09	00	00	00	20	30	40	50	60	70
21:20	10	00	00	20	30	40	50	60	70	80
21:00	11	00	20	30	40	50	60	70	80	90
20:40	12	20	30	40	50	60	70	80	90	100
20:20	13	30	40	50	60	70	80	90	100	00
20:00	14	40	50	60	70	80	90	100	00	00
19:40	15	50	60	70	80	90	100	00	00	00
19:20	16	60	70	80	90	100	00	00	00	00
19:00	17	70	80	90	100	00	00	00	00	00
18:40	18	80	90	100	00	00	00	00	00	00
18:20	19	90	100	00	00	00	00	00	00	00
18:00	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			
0:35	25m	5m	15min	10:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00			
0:40				10:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20		
0:45				09:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	
0:50				09:30	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	
0:55				09:15	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
1:00				09:00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	60
1:05				08:45	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	70
1:10				08:30	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
1:15				08:15	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100
1:20				08:00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100
1:25				07:45	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100
1:30				07:30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100
1:35				07:15	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100
1:40				07:00	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100
1:45				06:45	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1:50				06:30	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1:55				06:15	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2:00				06:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
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			
0:20	25m	5m	15min	11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00			
0:25				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
0:30				10:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	
0:35				10:30	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	
0:40				10:15	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
0:45				10:00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	60
0:50				09:45	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	80
0:55				09:30	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
1:00				09:15	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100
1:05				09:00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100
1:10				08:45	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100
1:15				08:30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100
1:20				08:15	50	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100
1:25				08:00	60	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100
1:30				07:45	70	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1:35				07:30	80	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1:40				07:15	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1:45				07:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
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
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

I – Apnéia 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 – Apnéia 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 – Apnéia 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 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.
- 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.