



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR  
COMANDO GERAL



Quartel do Comando Geral-QCG, Av. dos Portugueses s/nº, Bacangalfone  
(98)3212-1501, Gabinete Comando e-mail: [cbmma@cbm.ma.gov.br](mailto:cbmma@cbm.ma.gov.br)

**PORTARIA Nº 45/2019/GAB.COMDO/CBMMA**

Aprova no âmbito do CBMMA, Diretriz de Aplicação de Testes de Aptidão Física.

**O Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão**, no uso de suas atribuições legais, e de acordo com o artigo 6º da **LEI Nº 10.230, DE 23 DE ABRIL DE 2015** e,

Considerando que a prática de atividade física é fator fundamental para que se alcance o condicionamento físico e a manutenção da saúde, tão necessário para o Bombeiro Militar;

Considerando que o Corpo de Bombeiros Militar disponibiliza aos seus integrantes, em média, dois dias na semana, para que trabalhe o condicionamento físico;

Considerando que a aprovação em Teste de Aptidão Física (TAF), para o Bombeiro Militar, requer dentre outras coisas, a possibilidade de promoção dentro da carreira, assim como, a participação em cursos regulares e/ou de especialização;

Considerando que a Administração Pública deve buscar oferecer aos seus agentes, forma(s) de aferir o seu desempenho, proporcional a realidade de sua atuação dentro da função ocupada;

Para tanto,

**RESOLVE:**

Art. 1º - Revogar a Portaria Nº 46/2017/Gab.Cmdo., publicada em Boletim Geral Nº 68/2017 de 21 de junho de 2017.

Art. 2º - Aprovar a Diretriz de Teste de Aptidão Física (TAF) e seus apêndices, de “a” a “f”, passando o TAF a ter validade de 01 (um) ano, no âmbito do CBMMA, a contar de 01 de janeiro de 2019.

DÊ-SE CIÊNCIA.

PUBLIQUE-SE E CUMPRA-SE.

Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros em São Luís-MA, 17 de maio de 2019.

  
**CÉLIO ROBERTO PINTO DE ARAÚJO – CEL. QOCBM**  
**Comandante Geral do CBMMA**

## DIRETRIZ DE TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

**Art. 1º** - A presente Diretriz tem a finalidade de disciplinar a aplicação dos Testes de Aptidão Física (TAF), no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Maranhão (CBMMA), para seus integrantes.

**Art. 2º** - O Bombeiro Militar, no desempenho de suas funções, precisa estar preparado físico-mentalmente para exercê-las, mas, acima de tudo, precisa-se acompanhar seu desenvolvimento corporal e apresentar estudos científicos para a prevenção de inúmeras doenças relacionadas à aptidão física, ao sedentarismo e às várias relações existentes.

**Art. 3º** - A presente Diretriz tem por objetivos:

- I – Estabelecer normas de procedimentos buscando a sistematização dos testes de aptidão física no âmbito do CBMMA, de forma que se possa promover a prática da atividade física saudável, e, conseqüentemente, aumentando a expectativa de vida do contingente bombeiro militar, que implica melhorias no seu benefício profissional, ótimo para o Estado e um excelente retorno para a sociedade;
- II – Instituir os TAF's para avaliar o nível de condicionamento físico do contingente, à promoção, cursos e estágios.

**Art. 4º** - Dos princípios para aplicação dos TAF's:

- I – Estar apto nos exames de saúde conforme junta médica do CBMMA;
- II - Para frequentar cursos e/ou estágios de interesse da corporação;
- III – Para avaliar o nível de condicionamento físico da tropa, afim de planejamento de atividade, individual ou coletiva;
- IV – Como pré-requisito para promoção;
- V – Para estudos da Diretoria de Ensino, através do Centro de Educação Física ou Órgão equivalente, no sentido de propor mudanças, caso haja necessidade



imediate nos parâmetros de avaliação física da tropa ou necessariamente a cada 04 (quatro) anos, contados apartir da publicação desta.

**Art. 5º** - Dos tipos de TAF's a serem aplicados no âmbito do CBMMA:

I – Ficam instituídos 05 (cinco) tipos de TAF, cujas respectivas destinações são as seguintes:

**a) Teste de Aptidão Física 1 (TAF/1):** destinado a seleção de candidatos a ingresso no CBMMA, contudo, é regulado através de outra Diretriz com aprovação em Portaria do Comandante Geral.

**b) Teste de Aptidão Física 2 (TAF/2):** aplicado aos militares que estejam incluídos no limite quantitativo para concorrer às promoções da carreira no âmbito do CBMMA, bem como, para cursos regulares de obrigatoriedade do posto ou graduação (CSBM, CAO, CHOAE e CAS) e/ou àqueles de **natureza técnica**.

**c) Teste de Aptidão Física 3 (TAF/3):** destinado à seleção de bombeiros militares, na condição de candidatos aos **cursos e/ou estágios de natureza operacional** de interesse do CBMMA.

**d) Teste de Aptidão Física 4 (TAF/4):** destinado à avaliação do nível de condicionamento físico, de forma alternativa, aos bombeiros militares aptos para o serviço bombeiro militar, entretanto, sujeitos às restrições de ordem médica, de acordo com a Junta Médica do CBMMA. Devendo estes testes ser utilizados única e exclusivamente para os militares que estejam incluídos no limite quantitativo para concorrer à promoção, cursos regulares de obrigatoriedade do posto ou graduação (CSBM, CAO, CHOAE e CAS) **e/ou cursos ou estágio de natureza técnica**.

**e) Teste de Aptidão física 5 (TAF/5):** destinado a avaliação do nível de condicionamento físico da tropa e como pré-requisito para o TAF/3. Os resultados dos testes aplicados de acordo com os parâmetros constantes da tabela servirão para munir os detentores de efetivo, de informações acerca do condicionamento físico da sua tropa, inclusive, servindo para direcionar as atividades de acordo com a(s) qualidade(s) física(s) menos desenvolvida(s).



**Art. 6º - O Edital do CBMMA** que ofertar cursos para os bombeiros militares, deve obrigatoriamente **indicar a natureza do curso** (operacional ou técnico), assim como, no caso de **curso na área operacional**, as suas **características** (terrestre, aquática ou mista).

**Art. 7º -** Para efeito de aplicação dos TAF's 2, 3 e 4, como requisito seletivo para frequentar curso ou estágio, considera-se os seguintes conceitos:

**I – Curso ou estágio de natureza operacional** são aqueles que exigem determinadas habilidades específicas, conforme o curso ofertado e um bom condicionamento físico geral;

**II – Curso ou estágio de natureza técnica** são aqueles que irão exigir do militar um condicionamento físico regular, até por não influenciar na dinâmica de funcionamento do curso. Contudo, sendo necessário aplicar testes físicos para selecionar ou apenas como cumprimento dessa diretriz, deve ser utilizado o TAF/2 ou o TAF/4, ou seja, o teste a ser aplicado irá depender da condição do militar indicado ou inscrito para frequentar o referido curso, contudo, devendo sempre obedecer ao que a junta médica do CBMMA classificar para o militar.

**§1º –** Considera-se como bom condicionamento físico, para fins de aplicação deste dispositivo, o atingimento apartir dos índices mínimos previstos nas tabelas dos TAF's 3, descritos nos apêndices "c".

**§2º –** Considera-se como condicionamento físico regular, para fins de aplicação deste dispositivo, o atingimento dos índices previstos na tabela do TAF 2 e/ou TAF 4, descrito nos apêndices "a" e "d", respectivamente.

**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.

**b)** A tabela, forma de aplicação e execução dos exercícios está no apêndice “a” da presente Diretriz.

## **II – TAF/3**

**1) Curso com predominância ou características aquáticas: 1º dia – Teste de condicionamento físico geral:** corrida aeróbica (4000m) e flexão de braços; **2º dia – Testes de condicionamento físico específico:** apneia estática (1min30seg), apnéia dinâmica horizontal (25m), fluutuabilidade (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, apneia estática 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)** A critério da Comissão de Aplicação de TAF, bem como, do Edital, por conta de local inadequado, fica opcional a previsão e/ou aplicar a apneia dinâmica vertical (5m);

**d)** Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo, 20 pontos em cada um dos testes com pontuação, sendo esta uma condição para continuar no teste físico, porém, somente 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 apêndice “b” da presente Diretriz.

**2) Curso com predominância ou características terrestres: 1º dia – Testes de condicionamento físico geral:** corrida aeróbica (5000m) e flexão de braços; **2º dia – Testes de condicionamento físico geral:** abdominal poolock e teste de flexão na barra fixa para homens, com pegada pronada e teste de resistência na barra para mulheres, com pegada supinada e **3º dia – Testes de condicionamento físico específico:** transposição no comando crawl (10m) ou subida na corda lisa (5m) ou teste aquático (50m).



**a)** Todas as provas são de caráter eliminatório e classificatório. As provas de teste de resistência na barra, transposição no comando crawl e subida na corda lisa terão apenas os conceitos de apto ou inapto. As demais provas têm suas pontuações variando de 1 a 100 pontos;

**b)** Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo, 20 pontos em cada um dos testes com pontuação, sendo esta uma condição para continuar no teste físico, porém, somente 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;

**c)** O Edital ou a comissão de TAF poderá conforme entender não ser necessário, por conta da natureza do curso, prever e/ou deixar de aplicar os testes previstos para o 3º dia, ou aplicar qualquer um dos testes. (Ex.: curso na área de combate a incêndio, produtos perigosos, Incêndio Florestal, etc.);

**d)** A tabela, forma de aplicação e execução dos exercícios está no apêndice “**b**” da presente Diretriz;

**3) Curso com características mistas: 1º dia** – resistência aeróbica (4000m), flexão de braços, abdominal poolock e teste de flexão na barra fixa para homens, com pegada pronada e teste de resistência na barra para mulheres, com pegada supinada; **2º dia – Testes de condicionamento físico específico:** apneia estática, apneia dinâmica horizontal (25m), apneia dinâmica vertical (5m), teste de flutuabilidade (15 minutos) e teste aquático (400m), e **3º dia – Testes de condicionamento físico específico:** subida na corda lisa (5m) e salto de plataforma (10m).

**a)** Todas as provas são de caráter eliminatório e classificatório. As provas de teste de resistência na barra, apneia estática, apneia dinâmica horizontal, apneia dinâmica vertical, teste de flutuabilidade, salto de plataforma e subida na corda lisa 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)** O Edital ou a Comissão de TAF, por conta de local inadequado, poderá conforme entender, deixar de prever e/ou aplicar a apneia dinâmica vertical (5m) e o salto de plataforma (10m);
- d)** Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo, 20 pontos em cada um dos testes com pontuação, sendo esta uma condição para continuar no teste físico, porém, somente 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 apêndice “**b**” da presente Diretriz.

#### **IV – TAF/4**

- 1) Lesão em membros superiores: 1º dia - Testes de condicionamento físico geral:** abdominal tipo poolock e corrida aeróbica (2400m);
- 2) Lesão em membros inferiores: 1º dia - Testes de condicionamento físico geral:** flexão de braços e **2º dia - Testes de condicionamento físico geral:** teste aquático (50m);
- 3) Lesão na coluna: 1º dia - Teste de condicionamento físico geral:** flexão de braços ou abdominal e **2º dia - Teste de condicionamento físico geral:** teste aquático (50m);
- 4) Cardiopata ou hipertenso: 1º dia - Teste de condicionamento físico geral:** teste de caminhada (1.600m) e **2º dia - Teste de condicionamento físico geral:** natação (50m).
- a)** Todas as provas terão apenas os conceitos de apto ou inapto.
- b)** Os exercícios previstos para os itens “**1**”, “**2**”, “**3**”, acima, e **natação do item “4**”, seguem os mesmos parâmetros e descrição do apêndice “**a**” da presente diretriz.
- c)** A tabela, forma de aplicação e execução do exercício de caminhada do item “**4**” está no apêndice “**c**” da presente Diretriz.



**Parágrafo único** – A critério da Junta Médica do CBMMA, e, desde que a doença ou lesão não possa ser enquadrada em nenhum dos itens anteriores, a referida junta

poderá optar por classificar o militar para avaliação física com os mesmos parâmetros do hipertenso ou cardiopata.

**V – TAF/5: 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 do TAF/5 têm suas respectivas pontuações variando de 1 a 100 pontos;
- b) Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo, 20 pontos em cada um dos testes com pontuação, sendo esta uma condição para continuar no teste físico, porém, somente será considerado apto no TAF o **candidato** que obtiver, no mínimo, o somatório de 50% da pontuação total absoluta de todos os testes aplicados;
- c) A tabela, forma de aplicação e execução dos exercícios físicos está no apêndice “**d**” da presente Diretriz.

**Art. 9º** - A comissão responsável pela aplicação dos testes, em caso de seleção para curso ou estágio de natureza operacional a ser realizado em outra Instituição, poderá optar pela aplicação dos testes exigidos pela Instituição responsável pelo curso ou estágio.

**Art. 10** – As bombeiras que, no período de Aplicação dos Testes de Aptidão Física para promoção, for diagnosticada grávida, fica a critério da Junta Médica da Corporação, a liberação para aplicação dos Testes.

Parágrafo único – A JMS optando em não liberar a BM para o TAF e não estando na situação do art. 19, deve ser submetida ao TAF, em até 30 dias, após o período de Licença Maternidade e liberada pela JMS.

**Art. 11** – A Junta Médica da Corporação, deve sempre observar o que dispõe o Decreto 11.964 (Decreto que regulamenta a Lei de Promoção de Oficiais), em seu Art. 6º e § 2º, que diz: “*a incapacidade física temporária, verificada em inspeção de saúde, não impede o ingresso em quadro de acesso e a promoção do Oficial ao posto imediato*”.

§1º – A JMS que enquadrar o militar nesse dispositivo, e não estando na situação do art. 19, deve ser submetido ao TAF, em até 30 dias, após sair da situação descrita acima e liberado pela JMS.

§2º - Por analogia, este artigo poderá ser aplicado às praças do CBMMA.

Art. 12 – Quando por motivo de aumento no limite quantitativo para promoção, em virtude de aprovação de lei ou na situação de BM grávida ou incapacidade física temporária, resultando em publicação de quadro de acesso extraordinário (aprovação de lei), as comissões instituídas para aplicação de TAF, poderão utilizar como parâmetro para confeccionar a Ata do TAF, os testes do TAF/5 aplicado periodicamente a todos os militares.

§ 1º - Só será permitido utilizar o TAF/5 como parâmetro, para confeccionar ATA visando promoção, nas situações descritas acima, e desde que o TAF/5 aplicado esteja dentro da periodicidade prevista no Art. 19 desta Diretriz, devendo ser informado na referida ata, o período considerado.

§ 2º - O militar que estiver sido alcançado para compor quadro de acesso, por conta do aumento no limite quantitativo proveniente da aprovação de lei, ou na situação de BM grávida ou incapacidade física temporária, contudo, se por algum motivo não estiver aprovado ou realizado o TAF/5, do período mais recente, deve ser submetido ao TAF para promoção, ou seja, TAF/2 ou TAF/4, conforme estiver classificado pela JMS, e após a liberação pela Junta da corporação, em até 30 dias.

**Art. 13** – Competirá ao Comandante Geral do CBMMA, designar a Comissão de Aplicação de Testes de Aptidão Física, para avaliar os militares assim discriminados:

**a) Para Promoção (TAF/2 ou TAF/4)**

**I – Oficiais** lotados na Região Metropolitana da Grande Ilha, nos setores da Corporação existentes na Lei de Organização Básica;

**II – Oficiais Comandantes de Batalhões e Companhia Independente**, lotados no interior do Estado;



**III** – Oficiais à disposição de outros Órgãos (Secretaria de Segurança, Tribunal de Justiça, Palácio, Assembleia, Prefeituras, etc.);

**IV** – Militares inscritos para cursos de natureza operacionais e técnicos, CSBM, CAO, CAS, CHOAE e outros de interesse da Corporação.

**Parágrafo único** – Os militares que estejam frequentando curso fora do Estado, e figurarem no limite quantitativo para promoção, devem previamente se submeter ao Teste de Aptidão Física. Perdurando o curso além da validade do teste que fora submetido, novo quadro de acesso, o militar novamente deverá se submeter ao TAF.

**Art. 14** - Os Comandantes de Batalhões e Companhias Independentes, existentes no Interior do Estado, devem nomear comissão composta por 03 (três) militares, dentre estes pelo menos um ou todos deve ser oficial, os quais serão responsáveis por aplicar testes físicos aos seus subordinados, devendo observar os critérios a seguir:

**I – TAF para promoção (TAF/2 ou TAF/4):**

**a) Oficial:**

- 1) Promoção de abril** – até o final da 1ª quinzena do mês de fevereiro em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;
- 2) Promoção de agosto** – até o final da 1ª quinzena do mês de junho em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;
- 3) Promoção de dezembro** – até o final da 1ª quinzena do mês de outubro em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;

**b) Praça:**

- 1) Promoção 17/06** – 1ª semana do mês de março em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;



- 2) Promoção de 25/12** – última semana do mês de agosto em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;

**II- TAF/5**, aos Oficiais e Praças, conforme previsto no Art. 19 desta Diretriz.

**Art. 15** - Os Oficiais Comandantes, Diretores, Coordenadores, Ajudante Geral e Chefe, de Unidades do CBM abaixo relacionadas, existentes na região metropolitana da grande Ilha, devem nomear comissão composta por 03 (três) militares, dentre estes pelo menos um ou todos deve ser oficial, os quais serão responsáveis por aplicar testes físicos aos seus subordinados, devendo observar os critérios a seguir:

**I- TAF para Promoção**, apenas para as praças lotadas nos setores discriminados abaixo.

**a) Praça:**



- 1) Promoção 17/06** – 1ª semana do mês de março em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;
- 2) Promoção de 25/12** – última semana do mês de agosto em exercício, contudo, devendo atentar para a relação enviada pela JMS do CBMMA dos militares aptos em inspeção de saúde de acordo com o TAF;

**II** – Ajudante Geral, nomear comissão para avaliar os militares que estejam lotadas nos seguintes setores: Gabinete do Comandante Geral, Gabinete do Comandante Adjunto, Gabinete do Subchefe do EMG, Diretoria de Pessoal (DP), Diretoria de Finanças (DF), Diretoria de Ensino e Pesquisa (DEP), Diretoria de Planejamento e Modernização (DPLAM), Seções do Estado Maior (1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª Seções), Seção de Pagamento de Pessoal, Seção de Empenho, Departamento de Apoio Psicossocial e Religiosa (DAPR), Comissão Setorial de Licitação (CSL), Banda de Música, Companhia de Guarda Comando e Serviço, Departamento de Tecnologia da Informação, Comissão de Promoção de Oficiais (CPO), Comissão de Promoção de Praças (CPP), Ouvidoria, Corregedoria, Assessoria Jurídica e praças à disposição de outros órgãos (Tribunal de Justiça, Palácio, Assembleia, Prefeituras, etc.)

**III** – Diretor de Apoio Logístico (DAL), é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados na referida Diretoria.

**IV** – Diretor de Atividades Técnicas (DAT), é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados na referida Diretoria.

**V**- Comandante Operacional Metropolitano, é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados no referido Comando Operacional.

**VI** - Comando Operacional Especializado, é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados no referido Comando Operacional.

**VII**- Comandante da Academia Bombeiro Militar Josué Montello (ABMJM), é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados na referida Academia.

**VIII**- Coordenador do Centro Integrado de Operações Policiais de Segurança (CIOP'S), é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados no referido Centro.

**IX**- Comandantes dos Colégios Militares 2 de Julho, são responsáveis por nomear comissões para aplicar TAF aos militares lotados nos referidos colégios.

**X**- Coordenador Estadual e Proteção de Defesa Civil, é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados na referida Coordenadoria.

**XI**- Coordenadores Médicos de Saúde e de Serviço Odontológico, são responsáveis por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados nas referidas Coordenadorias.

**XII**- Comandantes de Batalhões, Companhias Independentes e Chefe da SCI, da região metropolitana da grande ilha, são responsáveis por nomear comissão para aplicar TAF aos seus militares.

**XIII** – Diretor de Inteligência (DI), é o responsável por nomear comissão para aplicar TAF aos militares lotados na referida Diretoria.



Parágrafo único – Quando se tratar do **TAF/5**, as comissões instituídas acima, nomeadas pelos seus Chefes imediatos, são competentes para aplicar os referidos testes a todos os militares lotados ou da responsabilidade do seu setor, ou seja, Oficiais e Praças, conforme previsto no Art. 19 desta Diretriz.

**Art. 16-** As comissões nomeadas ao concluir o TAF para promoção de seus militares, deve remeter a ata juntamente com a mídia, **até o 3º dia útil após a conclusão do TAF**, para o Presidente da Comissão de Aplicação de TAF no âmbito do CBMMA;

**Art. 17 –** As comissões nomeadas pelos seus Chefes imediatos, devem também ficar responsáveis pelo acompanhamento da preparação física dos seus militares.

**Art. 18 –** As comissões nomeadas devem a cada 01 (um) ano aplicar o teste de aptidão física previsto no **Art. 8º e inciso V**, descrito no apêndice “e”, a fim de acompanhar o desenvolvimento físico de seus militares, devendo a ATA ser remetida ao Presidente da Comissão de TAF no âmbito do CBMMA e também para a Diretoria de Ensino do CBMMA, **até o quinto dia útil, após o último mês do quadrimestre considerado**, para que possam acompanhar o desempenho dos militares e, caso haja necessidade, propor estudos e/ou mudança nos parâmetros de aplicação dos testes físicos;

**Art. 19 –** Todos os militares do CBMMA que estejam sem restrição médica, de acordo com a JMS, devem obrigatoriamente se submeter ao teste previsto no **Art. 8º e inciso V**, descrito no **apêndice “d”**, a cada 01 (um) ano.

§1º– Os militares que estejam com restrição de saúde, no período da aplicação do teste previsto acima, devem procurar a Comissão para se submeter ao referido TAF, após liberação pela Junta, em até 30 dias.

§2º - Os militares que possuem problemas crônicos de saúde, tornando-os aptos a realizar somente TAF/4, devem ser submetidos aos testes conforme sua restrição. Contudo, o teste aplicado não tem validade como pré-requisito para realizar TAF/3.

§ 3º- Todos os militares do CBMMA, que for se submeter ao TAF/5, devem estar com a junta médica dentro do prazo de validade, 01(um) ano.



§4º - Os Oficiais ocupantes do último posto (coronel), serão avaliados no TAF/5 pela Comissão nomeada pelo Comandante Geral, conforme art. 13 desta Diretriz.

**Art. 20** – O militar concorrente a curso de natureza operacional deve obrigatoriamente, está apto no TAF/5, previsto no **Art. 8º e inciso V**, descrito no **apêndice “d”**, para que possa realizar o TAF/3.

**Parágrafo único** – No caso de algum militar que por qualquer motivo haja ficado inapto ou não tenha realizado o teste previsto no **referido artigo**, mas tenha interesse em frequentar um determinado curso de natureza operacional que está sendo ofertado através de Edital, poderá requerer ao seu chefe imediato, no sentido de ser oportunizada a reavaliação ou realização do teste previsto acima. Em sendo considerado aprovado, poderá efetivar sua inscrição e ser submetido ao TAF/3 previsto para o curso de interesse.

**Art. 21** – Os militares submetidos ao TAF para fins de promoção terão o prazo de até 48 horas, contados da ciência do resultado obtido, para recorrer junto à esfera administrativa, caso discorde do referido resultado.

**Art. 22** – O militar submetido à Junta Médica do CBMMA que for enquadrado em mais de uma lesão, só poderá se submeter ao TAF, caso opte por uma das lesões, caso contrário a Junta terá que declarar a incapacidade física temporária do militar, assim como o período.

**Art. 23** – A quantidade de dias destinados para a prática de Educação física no CBMMA para oficiais, lotados na região metropolitana da grande ilha e Interior do Estado, são de dois dias, preferencialmente as terças e quintas-feiras. No caso das praças, os Comandantes imediatos podem seguir essa mesma orientação, alterando apenas os dias, contudo, em não sendo possível, deve disponibilizar pelo menos um dia da semana para a referida prática.

§1º – A Diretriz faz a sugestão acima, contudo, fica em aberto a qualquer tempo, sugestões de mudanças na forma da prática da educação física para oficiais e Praças.



§2º - Os diversos setores da Corporação que detém efetivo, ficam a critério do seu Chefe imediato adotar a sugestão acima ou definir outra forma de prática da educação física.

§3º - A prática da educação física para Oficiais lotados na região metropolitana da grande ilha, pode seguir a orientação acima ou adotar outra forma.

**Art. 24** – O não cumprimento de qualquer dos itens aqui tratados, poderá haver responsabilidade a quem os descumpriu, na área administrativa e/ou judicial.

**Art. 25** – A(s) tabela(s) constante(s) no **apêndice “e”** deve(m) ser utilizada(s) quando os testes forem aplicados com o uniforme de instrução e coturno (3º A).

**Art. 26** – As fichas de controle de aplicação de TAF/2/3/4/5, no âmbito do CBMMA, estão previstas no apêndice “f”.

**Art. 27** – Esta diretriz com seus anexos entrará em vigor na data de sua assinatura.

Publique-se, dê-se ciência e cumpra-se.

QUARTEL DO COMANDO GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO AOS DEZOITO DIAS DO MÊS DE FEVEREIRO DO ANO DE DOIS MIL E DEZOITO.

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

## Apêndice “a”

### 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.

**Apêndice “b”**  
**curso com predominância de atividades aquáticas – TAF/3**

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 4000m 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.

## Cont. Apêndice “b”

### curso com predominância de atividades aquáticas – TAF/3

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	
<b>1:30</b>	25m	5m	15min	11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
				10:45	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30
				10:30	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
				10:15	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
				10:00	00	00	00	00	20	30	40	50	60	70
				09:45	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80
				09:30	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90
				09:15	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
				09:00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00
				08:45	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00
				08:30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00
				08:15	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00
				08:00	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00
				07:45	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00
07:30	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00				
07:15	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00				
07:00	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00				
<b>Tabela 07</b>					<b>TAF/3: testes de habilidades específicas aquáticas</b>									

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	
<b>1:30</b>	25m	5m	15min	11:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
				11:30	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
				11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
				10:45	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
				10:30	00	00	00	00	20	30	40	50	60	
				10:15	00	00	00	20	30	40	50	60	70	
				10:00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	
				09:45	00	20	30	40	50	60	70	80	90	
				09:30	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
				09:15	30	40	50	60	70	80	90	100	00	
				09:00	40	50	60	70	80	90	100	00	00	
				08:45	50	60	70	80	90	100	00	00	00	
				08:30	60	70	80	90	100	00	00	00	00	
				08:15	70	80	90	100	00	00	00	00	00	
08:00	80	90	100	00	00	00	00	00	00					
07:45	90	100	00	00	00	00	00	00	00					
07:30	100	00	00	00	00	00	00	00	00					
<b>Tabela 08</b>					<b>TAF/3: testes de habilidades específicas aquáticas</b>									

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 fluabilidade (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) não haverá interpolação de pontos, somente o conceito apto ou inapto.

### 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.  
c) não haverá interpolação de pontos, somente o conceito apto ou inapto.

### 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.  
c) não haverá interpolação de pontos, somente o conceito apto ou inapto.

### 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 raia 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.

## Cont. Apêndice “b”

### curso com predominância de atividades terrestres – TAF/3

tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

TESTES					HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO								
RA	FB	AP	FBB	TA	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	0	0
26:20	06	08	01	2:10	0	0	0	0	0	0	0	0	20
26:00	07	10	01	2:05	0	0	0	0	0	0	0	20	30
25:40	08	12	02	2:00	0	0	0	0	0	0	20	30	40
25:20	09	14	03	1:55	0	0	0	0	0	20	30	40	50
25:00	10	16	04	1:50	0	0	0	0	20	30	40	50	60
24:40	11	18	05	1:45	0	0	0	20	30	40	50	60	70
24:20	12	20	06	1:40	0	0	20	30	40	50	60	70	80

24:00	13	22	07	1:35	0	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
23:40	14	24	08	1:30	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>
23:20	15	26	09	1:25	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0
23:00	16	28	10	1:20	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0
22:40	17	30	11	1:15	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0
22:20	18	32	12	1:10	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0
22:00	19	34	13	1:05	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0
21:40	20	36	14	1:00	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0
21:20	21	38	15	0:55	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0	0
21:00	22	40	16	0:50	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Tabela 09</b>					<b>TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral</b>								

TESTES					MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO									
RA	FB	AP	TRB	TA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
28:40	00	00	40 segs.	0:00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28:20	04	04		2:20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>20</b>
28:00	05	06		2:15	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>20</b>	30
27:40	06	08		2:10	0	0	0	0	0	0	0	<b>20</b>	30	40
27:20	07	10		2:05	0	0	0	0	0	0	<b>20</b>	30	40	50
27:00	08	12		2:00	0	0	0	0	<b>20</b>	30	40	50	60	70
26:40	09	14		1:55	0	0	0	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80
26:20	10	16		1:50	0	0	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
26:00	11	18		1:45	0	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	100
25:40	12	20		1:40	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	100	0
25:20	13	22		1:35	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0
25:00	14	24		1:30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0
24:40	15	26		1:25	50	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0
24:20	16	28		1:20	60	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0
24:00	17	30		1:15	70	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0
23:40	18	32		1:10	80	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0	0
23:20	19	34		1:05	90	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
23:00	20	36	1:00	<b>100</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Tabela 10</b>					<b>TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral</b>									

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

**Legenda:**

RA (em minutos e segundos)	Resistência aeróbica (5.000m)
FB (em unidades)	Flexão de braço
AP (em unidades)	Abdominal poolock
FBB (em unidades)	Flexão de braço na barra
TRB (em segundos)	Teste de resistência na barra (40segs)
TA (em minutos e segundos)	Teste aquático (50m)

## Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico geral

### I – Resistência Aeróbia de 5000m 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 5000m 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.

### III – 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.

### IV – Flexão de Braços na Barra:

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. 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 alcance do seu objetivo em repetição e pontuação ou o limite suportável da resistência muscular;

- 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 na performance do candidato;
- d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- 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;
- h) o teste deve ser realizado em apenas uma tentativa;
- i) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra.

#### V – Teste de Resistência na Barra:

**a) Protocolo de Execução Para Mulheres:** a candidata deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para o rosto (posição supinada), abertura entre elas igual ou menor à largura dos ombros, dependurar-se mantendo o corpo em linha reta e o queixo acima da linha superior da barra, podendo flexionar as pernas para trás ou mantê-las retas, optando por mantê-las em linha reta. Deve permanecer nesta posição até que alcance o objetivo em tempo ou até o limite suportável da resistência muscular;

- b) a candidata poderá receber ajuda do avaliador para posicionar-se;
- c) a não manutenção do queixo acima do limite superior da barra, é considerado como posicionamento incorreto e não computado o tempo na performance 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, exceto para posicionar-se à barra;
- f) não será permitido apoiar o queixo à barra;
- g) o teste deve ser executado em apenas uma tentativa;
- h) não haverá interpolação de pontos para o teste de resistência à barra, apenas o conceito apto ou inapto.

#### VI – 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 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. 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 1 a 10 segundos.

- 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.

### Cont. Apêndice “b”

#### curso com predominância de atividades terrestres – TAF/3

tabela para execução dos testes de condicionamento e habilidades específicas

PROVAS		HOMENS E MULHERES
CL	CC	APTO OU INAPTO
5m	10m	
Tabela 11		TAF/3: testes de habilidades específicas

#### Legenda:

CL (em metros)	corda lisa
CC (em metros)	Comando Crawl

## Protocolo de execução do teste de condicionamento e habilidades específicas

### I – Subida à Corda Lisa:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** consiste em o candidato içar seu corpo ao longo de uma corda lisa, de 1 a 2 polegadas ou entre 3 a 6 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 candidato poderá fazer uso dos membros superiores e inferiores na subida. Na corda, até a altura máxima estabelecida na tabela, serão pintadas marcas visíveis, indicando 25cm ou 50cm a fim de permitir, respectivamente ao candidato, 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 tranquila e sem fortes impactos aos avaliados.
- b) a aferição da medida será a partir do solo até a altura máxima alcançada;

### II – Comando Crawl:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** consiste em o candidato deslocar o tronco por sobre um cabo, armado no plano horizontal, onde fará movimentos alternados de braços no sentido de progredir por sobre a corda, mantendo uma das pernas por sobre o cabo, a qual fica semiflexionada e auxiliando no deslocamento do corpo e a outra livre, cujo objetivo é manter o equilíbrio do corpo no cabo.

## Cont. Apêndice “b”

### curso com características mistas

### testes aquáticos – TAF/3

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			
<b>1:30</b>	25m	5m	15min	11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00			
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>		
				10:45	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	
				10:30	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	
				10:15	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	
				10:00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	
				9:45	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	
				9:30	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00
				9:15	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00
				9:00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00
				8:45	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00
				8:30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00
				8:15	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00
				8:00	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00
				7:45	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00
				7:30	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00	00
7:15	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00				
7:00	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00				

Tabela 12

**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		
				11:30	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	
				11:15	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30
				11:00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
				10:45	00	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50
				10:30	00	00	00	00	00	00	20	30	40	50	60
				10:15	00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90
				10:00	00	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
				9:45	00	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00
				9:30	20	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00
				9:15	30	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00
				9:00	40	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00
				8:45	50	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00
				8:30	60	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00
				8:15	70	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00
8:00	80	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00				
7:45	90	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00				
7:30	100	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00				

Tabela 13

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 (1min30secs)
ADH (em metros)	apnéia dinâmica horizontal (25m)
ADV (em metros)	Apnéia dinâmica vertical (5m)
TF (em minutos)	teste de fluabilidade (15min.)
TA (em minutos e segundos)	teste aquático – natação (400m)

**Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico específico**

**I – Apnéia Estática:**

- 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.
- haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial.
- não haverá interpolação de pontos, apenas os conceitos apto ou inapto.

**II – Apnéia Dinâmica Horizontal:**

- 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.
- não haverá interpolação de pontos, apenas os conceitos apto ou inapto.

**III – Apnéia Dinâmica Vertical:**

- 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.
- 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.
- não haverá interpolação de pontos, apenas os conceitos apto ou inapto.

**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.
- c) não haverá interpolação de pontos, apenas os conceitos apto ou inapto.

**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. 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 1 a 10 segundos.
- 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.

**Cont. Apêndice “b”**  
**curso com características mistas**  
**atividades terrestres – TAF/3**

tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24:20	06	08	01	0	0	0	0	0	0	0	0	20
24:00	07	10	01	0	0	0	0	0	0	0	20	30
23:40	08	12	02	0	0	0	0	0	0	20	30	40
23:20	09	14	03	0	0	0	0	0	20	30	40	50
23:00	10	16	04	0	0	0	0	20	30	40	50	60
22:40	11	18	05	0	0	0	20	30	40	50	60	70
22:20	12	20	06	0	0	20	30	40	50	60	70	80
22:00	13	22	07	0	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	0
21:00	16	28	10	40	50	60	70	80	90	100	0	0
20:40	17	30	11	50	60	70	80	90	100	0	0	0
20:20	18	32	12	60	70	80	90	100	0	0	0	0
20:00	19	34	13	70	80	90	100	0	0	0	0	0
19:40	20	36	14	80	90	100	0	0	0	0	0	0
19:20	21	38	15	90	100	0	0	0	0	0	0	0
19:00	22	40	16	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Tabela 14				TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral								

TESTES				MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO									
RA	FB	AP	TRB	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
26:40	00	00	40 segs.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26:20	04	04		0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
26:00	05	06		0	0	0	0	0	0	0	0	20	30
25:40	06	08		0	0	0	0	0	0	0	20	30	40
25:20	07	10		0	0	0	0	0	0	20	30	40	50
25:00	08	12		0	0	0	0	20	30	40	50	60	60
24:40	09	14		0	0	0	20	30	40	50	60	70	70
24:20	10	16		0	0	20	30	40	50	60	70	80	80
24:00	11	18		0	20	30	40	50	60	70	80	90	90
23:40	12	20		20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
23:20	13	22		30	40	50	60	70	80	90	100	100	0
23:00	14	24		40	50	60	70	80	90	100	100	0	0
22:40	15	26		50	60	70	80	90	100	100	0	0	0
22:20	16	28		60	70	80	90	100	100	0	0	0	0
22:00	17	30		70	80	90	100	100	0	0	0	0	0
21:40	18	32		80	90	100	0	0	0	0	0	0	0
21:20	19	34		90	100	0	0	0	0	0	0	0	0
21:00	20	36		100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Tabela 15</b>				<b>TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral</b>									

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 braço
AP (em unidades)	Abdominal poolock
FBB (em unidades)	Flexão de braços na barra (homem)
TRB (em segundos)	Teste de Resistência na barra (mulher)

**Protocolo de execução dos testes de habilidades específicas terrestre**

**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 4.000m 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.

### III – 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.

### IV – Flexão de Braços na Barra:

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. 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 alcance do seu objetivo em repetição e pontuação ou o limite suportável da resistência muscular;

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 na performance do candidato;

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

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;

h) o teste deve ser realizado em apenas uma tentativa;

i) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra.

### V – Teste de Resistência na Barra:

a) **Protocolo de Execução Para Mulheres:** a candidata deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para o rosto (posição supinada), abertura entre elas igual ou menor à largura dos ombros, dependurar-se mantendo o corpo em linha reta e o queixo acima da linha superior da barra, podendo flexionar as pernas para trás ou mantê-las retas, optando por mantê-las em linha reta. Deve permanecer nesta posição até que alcance o objetivo em tempo ou até o limite suportável da resistência muscular;

b) a candidata poderá receber ajuda do avaliador para posicionar-se;

c) a não manutenção do queixo acima do limite superior da barra, é considerado como posicionamento incorreto e não computado o tempo na performance 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, exceto para posicionar-se à barra;
- f) não será permitido apoiar o queixo à barra;
- g) o teste deve ser executado em apenas uma tentativa;
- h) não haverá interpolação de pontos para o teste de resistência à barra, apenas o conceito apto ou inapto.

## Cont. Apêndice “b”

### curso com características mistas – TAF/3

tabela para execução dos testes de condicionamento e habilidades específicas

PROVAS		HOMENS E MULHERES
CL	SP	APTO OU INAPTO
5m	10m	
<b>Tabela 16</b>		<b>TAF/3: testes de habilidades específicas</b>

**Legenda:**

CL (em metros)	corda lisa (5m)
SP (em metros)	Salto da plataforma (10m)

**Protocolo de execução do teste de condicionamento e habilidades específicas**

#### **I – Subida à Corda Lisa:**

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** consiste em o candidato içar seu corpo ao longo de uma corda lisa, de 1 a 2 polegadas ou entre 3 a 6 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 candidato poderá fazer uso dos membros superiores e inferiores na subida. Na corda, até a altura máxima estabelecida na tabela, serão pintadas marcas visíveis, indicando 25cm ou 50cm a fim de permitir, respectivamente ao candidato, 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 tranquila e sem fortes impactos aos avaliados.
- b) a aferição da medida será a partir do solo até a altura máxima alcançada;

#### **II – Salto de Plataforma:**

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato deve se posicionar à altura exigida. Não podendo haver empurrões ou pressão para o candidato pular. O tempo para cada candidato realizar o salto é de no máximo 1 minuto, após o avaliador dá o pronto para o salto. Em não realizando o salto, fica para realizar após o último candidato pular. Deve ser providenciado segurança para o local do salto, com a presença de guarda-vidas e mergulhador na água, ambulância nas proximidades, e dependendo do local, deve estar presente embarcação. O candidato que não pular na segunda tentativa, fica a critério do avaliador se dá uma outra oportunidade.

## Apêndice “c”

### Testes de caminhada – 1.600m – TAF/4

#### Tabela para execução do teste de caminhada

EXERCÍCIOS	HOMEM - FAIXA ETÁRIA								
	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
TC	Até 15min	Até 16min	Até 17 min	Até 18 min	Até 19 min	Até 20 min	Até 21 min	Até 22 min	Até 23 min
Tabela 17	TAF/4 – Teste de condicionamento físico								

EXERCÍCIOS	MULHER - FAIXA ETÁRIA								
	18- 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
TC	Até 17min	Até 18min	Até 19 min	Até 20 min	Até 21 min	Até 22 min	Até 23 min	Até 24 min	Até 25 min
Tabela 18	TAF/4 – Teste de condicionamento físico								

#### Legenda:

TC (em minutos e segundos)	Teste de caminhada
----------------------------	--------------------

#### Protocolo de execução do teste de caminhada

##### I – Teste de Caminhada 1.600m:

**a) protocolo de execução para ambos os sexos:** o(a) candidato(a) deverá percorrer em uma pista de atletismo ou em área demarcada, a distância de 1.600m no menor tempo possível, caminhando, porém, sendo permitido trotar ou correr 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 durante o teste.

**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. Utilizar um tênis apropriado, de preferência os que possuam amortecedores.

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

## Apêndice “d”

### Testes utilizados para avaliação do condicionamento físico da tropa – TAF/5

Tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

TESTES				HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO								
FB	AP	RA	TA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
05	06	16:30	0:0	00	00	00	00	00	00	00	00	00
06	08	16:00	2:10	00	00	00	00	00	00	00	00	20
07	10	15:30	2:05	00	00	00	00	00	00	00	20	30
08	12	15:00	2:00	00	00	00	00	00	00	20	30	40
09	14	14:30	1:55	00	00	00	00	00	20	30	40	50
10	16	14:00	1:50	00	00	00	00	20	30	40	50	60
11	18	13:30	1:45	00	00	00	20	30	40	50	60	70
12	20	13:00	1:40	00	00	20	30	40	50	60	70	80
13	22	12:30	1:35	00	20	30	40	50	60	70	80	90
14	24	12:00	1:30	20	30	40	50	60	70	80	90	100
15	26	11:30	1:25	30	40	50	60	70	80	90	100	00
16	28	11:00	1:20	40	50	60	70	80	90	100	00	00
17	30	10:30	1:15	50	60	70	80	90	100	00	00	00
18	32	10:00	1:10	60	70	80	90	100	00	00	00	00
19	34	9:30	1:05	70	80	90	100	00	00	00	00	00
20	36	9:00	1:00	80	90	100	00	00	00	00	00	00
21	38	8:30	0:55	90	100	00	00	00	00	00	00	00
22	40	8:00	0:50	100	00	00	00	00	00	00	00	00
<b>Tabela 19</b>				<b>TAF/5: testes de condicionamento físico geral</b>								

TESTES				MULHER, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO								
FB	AP	RA	TA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
00	00	00:00	0:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
04	04	18:30	2:20	00	00	00	00	00	00	00	00	20
05	06	18:00	2:15	00	00	00	00	00	00	00	20	30
06	08	17:30	2:10	00	00	00	00	00	00	20	30	40
07	10	17:00	2:05	00	00	00	00	00	20	30	40	50
08	12	16:30	2:00	00	00	00	00	20	30	40	50	60
09	14	16:00	1:55	00	00	00	20	30	40	50	60	70
10	16	15:30	1:50	00	00	20	30	40	50	60	70	80
11	18	15:00	1:45	00	20	30	40	50	60	70	80	90
12	20	14:30	1:40	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13	22	14:00	1:35	30	40	50	60	70	80	90	100	00
14	24	13:30	1:30	40	50	60	70	80	90	100	00	00
15	26	13:00	1:25	50	60	70	80	90	100	00	00	00
16	28	12:30	1:20	60	70	80	90	100	00	00	00	00
17	30	12:00	1:15	70	80	90	100	00	00	00	00	00
18	32	11:30	1:10	80	90	100	00	00	00	00	00	00
19	34	11:00	1:05	90	100	00	00	00	00	00	00	00
20	36	10:30	1:00	100	00	00	00	00	00	00	00	00
<b>Tabela 20</b>				<b>TAF/5: testes de condicionamento físico geral</b>								

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

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 minutos e segundos)	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.

d) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços.

#### 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.

b) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

#### III – Resistência Aeróbia Velocidade 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. Devendo utilizar um tênis apropriado, de preferência com amortecedor.

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.

#### 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 dentro do menor tempo possível, 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 1 a 10 segundos.

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.

### Apêndice “e”

#### Testes utilizados para avaliação do condicionamento físico geral utilizando uniforme de instrução e coturno – TAF/3

Tabela para execução dos testes de condicionamento físico geral

#### RESISTÊNCIA AERÓBICA – 4.000m

TESTE	HOMENS – FAIXA ETÁRIA								
	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
39:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
38:00	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>
37:00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30
36:00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40
35:00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50
34:00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60
33:00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70
32:00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80
31:00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
30:00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>
29:00	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00
28:00	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00
27:00	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00
26:00	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00
25:00	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00
24:00	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00
23:00	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00
22:00	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 21			TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral						

TESTE	MULHER – FAIXA ETÁRIA								
RA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
41:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
40:00	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>
39:00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30
38:00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40
37:00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50
36:00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60
35:00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70
34:00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80
33:00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
32:00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>
31:00	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00
30:00	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00
29:00	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00
28:00	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00
27:00	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00
26:00	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00
25:00	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00
24:00	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 22			TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral						

Cont. - Apêndice “e”

### RESISTÊNCIA AERÓBICA – 5.000m – TAF/3

HOMENS – FAIXA ETÁRIA									
RA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
43:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
42:00	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>
41:00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30
40:00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40
39:00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50
38:00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60
37:00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70
36:00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80
35:00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
34:00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>
33:00	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00
32:00	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00
31:00	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00
30:00	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00
29:00	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00
28:00	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00
27:00	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00
26:00	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 23			TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral						

MULHER – FAIXA ETÁRIA									
RA	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
47:00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
46:00	00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>
45:00	00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30
44:00	00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40
43:00	00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50
42:00	00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60
41:00	00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70
40:00	00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80
39:00	00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90
38:00	<b>20</b>	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>
37:00	30	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00
36:00	40	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00
35:00	50	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00
34:00	60	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00
33:00	70	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00
32:00	80	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00
31:00	90	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00
30:00	<b>100</b>	00	00	00	00	00	00	00	00
<b>Tabela 24</b>			<b>TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral</b>						

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

**Legenda:**

RA (em minutos e segundos)	Resistência aeróbia
----------------------------	---------------------

### Protocolo de execução do teste de condicionamento físico

#### I – Resistência Aeróbia de 4.000m ou 5.000m 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 4.000m ou 5.000m 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.

Cont. - Apêndice “e”

Testes utilizados para avaliação do condicionamento físico geral utilizando uniforme de instrução e coturno – TAF/3

TESTE AQUÁTICO – 50m

TESTE	HOMENS – FAIXA ETÁRIA								
	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
2:35	00	00	00	00	00	00	00	00	00
2:30	00	00	00	00	00	00	00	00	20
2:25	00	00	00	00	00	00	00	20	30
2:20	00	00	00	00	00	00	20	30	40
2:15	00	00	00	00	00	20	30	40	50
2:10	00	00	00	00	20	30	40	50	60
2:05	00	00	00	20	30	40	50	60	70
2:00	00	00	20	30	40	50	60	70	80
1:55	00	20	30	40	50	60	70	80	90
1:50	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1:45	30	40	50	60	70	80	90	100	00
1:40	40	50	60	70	80	90	100	00	00
1:35	50	60	70	80	90	100	00	00	00
1:30	60	70	80	90	100	00	00	00	00
1:25	70	80	90	100	00	00	00	00	00
1:20	80	90	100	00	00	00	00	00	00
1:15	90	100	00	00	00	00	00	00	00
1:10	100	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 25		TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral							

TESTE	MULHER – FAIXA ETÁRIA								
	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
2:45	00	00	00	00	00	00	00	00	00
2:40	00	00	00	00	00	00	00	00	20
2:35	00	00	00	00	00	00	00	20	30
2:30	00	00	00	00	00	00	20	30	40
2:25	00	00	00	00	00	20	30	40	50
2:20	00	00	00	00	20	30	40	50	60
2:15	00	00	00	20	30	40	50	60	70
2:10	00	00	20	30	40	50	60	70	80
2:05	00	20	30	40	50	60	70	80	90
2:00	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1:55	30	40	50	60	70	80	90	100	00
1:50	40	50	60	70	80	90	100	00	00
1:45	50	60	70	80	90	100	00	00	00
1:40	60	70	80	90	100	00	00	00	00
1:35	70	80	90	100	00	00	00	00	00
1:30	80	90	100	00	00	00	00	00	00
1:25	90	100	00	00	00	00	00	00	00
1:20	100	00	00	00	00	00	00	00	00
Tabela 26		TAF/3 – Teste de condicionamento físico geral							

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

Legenda:

TA (em minutos e segundos)	Teste aquático
----------------------------	----------------

## Protocolo de execução do teste de condicionamento físico

### V – 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 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. 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 1 a 10 segundos.
- 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.



## Apêndice “f”

### Modelos de Fichas de Aplicação de TAF no âmbito do CBMMA

#### FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/2

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>
Assinatura do Candidato:					
Idade: _____ anos					
<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>		Data: ____/____/____		<b>Horário</b>
Exercícios		Resultado	Situação		Controle de Avaliação
<b>1</b>	Flexão de Braços	Mínimo Necessário	Apto	Inapto	<b>Avaliador:</b>
		Execuções			<b>Candidato:</b>
<b>2</b>	Abdominal Tipo “Poolock”	Mínimo Necessário	Apto	Inapto	<b>Avaliador:</b>
		Execuções			<b>Candidato:</b>
<b>3</b>	Corrida Aeróbia (2.400m)	Máximo Necessário	Apto	Inapto	<b>Avaliador:</b>
		Tempo Executado			<b>Candidato:</b>
<b>2º dia</b>	<b>Local:</b>		Data: ____/____/____		<b>Horário:</b>
Exercícios		Resultado	Situação		Controle de Avaliação
<b>4</b>	Teste Aquático (50m)	Sem tempo	Apto	Inapto	<b>Avaliador:</b>
					<b>Candidato:</b>
<b>Presidente do TAF</b> _____					



**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/3 – CARACTERÍSTICAS AQUÁTICAS**

<b>Posto/Grd</b>		<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>	
Assinatura do Candidato:							
Idade: _____ anos							
<b>1.º Dia</b>		<b>Local:</b>		Data: ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Pontos</b>		<b>Situação</b>	
1	Flexão de Braços	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Execuções					Candidato:
2	Corrida Aeróbia (4.000m)	Máximo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Tempo Executado					Candidato:
<b>2º dia</b>		<b>Local:</b>		Data: ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
3	Apnéia Estática	1min30secs.		Apto	Inapto	Avaliador:	
						Candidato:	
4	Apnéia Dinâmica Horizontal	25m		Apto	Inapto	Avaliador:	
						Candidato:	
5	Flutuação	15min		Apto	Inapto	Avaliador:	
						Candidato:	
<b>3º dia</b>		<b>Local:</b>		Data: ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Pontos</b>		<b>Situação</b>	
6	Teste Aquático (400m)	Máximo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Tempo Executado					Candidato:
7	Apnéia Dinâmica Vertical	5m		Apto	Inapto	Avaliador:	
						Candidato:	
Presidente do TAF _____							

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/3 – CARACTERÍSTICAS TERRESTRE**

<b>Posto/Grd</b>		<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>	
Assinatura do Candidato:							
Idade: _____ anos							
<b>1.º Dia</b>		<b>Local:</b>		<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>	<b>Pontos</b>	<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
1	Flexão de Braços	Mínimo Necessário		Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções				Candidato:	
2	Corrida Aeróbia (5.000m)	Máximo Necessário		Apto	Inapto	Avaliador:	
		Tempo Executado				Candidato:	
<b>2º dia</b>		<b>Local:</b>		<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>	<b>Pontos</b>	<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
3	Abdominal Poolock	Mínimo Necessário		Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções				Candidato:	
4	Flexão de Braços na Barra (homem)	Mínimo Necessário		Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções				Candidato:	
<b>Exercícios</b>		<b>Performance</b>		<b>Apta</b>	<b>Inapta</b>	<b>Avaliador:</b>	
5	Teste de Resistência na Barra (mulher)	40segs.				Candidato:	
<b>3º dia</b>		<b>Local:</b>		<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>	<b>Pontos</b>	<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
6	Teste Aquático (50m)	Máximo Necessário		Apto	Inapto	Avaliador:	
		Tempo Executado				Candidato:	
<b>Exercícios</b>		<b>Performance</b>		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>	
7	Comando Crawl	10m				Candidato:	
8	Subida Corda Lisa	5m		Apto	Inapto	Avaliador:	
						Candidato:	

**Obs:** 1. As provas do 2º dia, flexão de braço na barra é para homens e teste de resistência na barra é para mulher.  
 2. As provas do 3º dia são alternativas, ou seja, dependendo do tipo de curso, aplica-se um dos exercícios.

**Presidente do TAF** \_\_\_\_\_

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/3 – CARACTERÍSTICAS MISTAS**

<b>Posto/Grd</b>		<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>		
Assinatura do Candidato:								
Idade: _____ anos								
<b>1.º Dia</b>		<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Pontos</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
1	Flexão de Braços	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções					Candidato:	
2	Corrida Aeróbia (4.000m)	Máximo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:	
		Tempo Executado					Candidato:	
3	Abdominal Poolock	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções					Candidato:	
4	Flexão de Braços na Barra (homem)	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:	
		Execuções					Candidato:	
<b>Exercícios</b>		<b>Performance</b>		<b>Apta</b>	<b>Inapta</b>	<b>Avaliador:</b>		
5	Teste de Resistência na Barra (mulher)	40secs.				Candidato:		
<b>2º dia</b>		<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Performance</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>		
6	Apneia Estática	1min30secs.		Apto	Inapto	Avaliador:		
						Candidato:		
7	Apneia Dinâmica Horizontal	25m		Apto	Inapto	Avaliador:		
						Candidato:		
8	Flutuação	15min		Apto	Inapto	Avaliador:		
						Candidato:		
9	Apneia Dinâmica Vertical	5m		Apto	Inapto	Avaliador:		
						Candidato:		
10	Teste Aquático (400m)	Máximo Necessário	<b>Resultado</b>	<b>Pontos</b>	Apto	Inapto	Avaliador:	
		Tempo Executado					Candidato:	

<b>3º dia</b>		<b>Local:</b>	<b>Data:</b> ____/____/____	<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Performance</b>	<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
<b>11</b>	<b>Corda Lisa</b>	<b>5m</b>	<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
					<b>Candidato:</b>
<b>12</b>	<b>Salto de Plata-forma</b>	<b>10m</b>	<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
					<b>Candidato:</b>
<b>Obs:</b> 1. As provas do 1º dia, flexão de braço na barra é para homens e teste de resistência na barra é para mulher. <b>Presidente do TAF</b> _____					

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/4 – LESÃO NA COLUNA OU NEUROLÓGICO**

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>	
<b>Assinatura do Candidato:</b>						
<b>Idade:</b> _____ <b>anos</b>						
<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>	<b>Data:</b> ____/____/____			<b>Horário</b>	
<b>Exercícios</b>	<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
<b>1</b>	Abdominal Tipo "Poolock"	Mínimo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
		Execuções				<b>Candidato:</b>
<b>2</b>	Flexão de Braços	Mínimo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
		Execuções				<b>Candidato:</b>
<b>Obs:</b> O militar poderá optar em realizar a flexão de braços ou abdominal						
<b>2º dia</b>	<b>Local:</b>	<b>Data:</b> ____/____/____			<b>Horário:</b>	
<b>Exercícios</b>	<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
<b>3</b>	Teste aquático (50m)	Sem tempo		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
						<b>Candidato:</b>
<b>Presidente do TAF</b> _____						

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/4 – HIPERTENSO OU CARDIOPATA**

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>		
<b>Assinatura do Candidato:</b>							
<b>Idade:</b> _____ <b>anos</b>							
<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário</b>	
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
<b>1</b>	Teste de caminhada (1.600m)	Máximo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>	
		Execuções				<b>Candidato:</b>	
<b>2º dia</b>		<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>	
<b>3</b>	Teste aquático (50m)	Sem tempo		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>	
						<b>Candidato:</b>	
<b>Presidente do TAF</b> _____							

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/4 – LESÃO EM MEMBROS INFERIORES**

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>	
<b>Assinatura do Candidato:</b>						
<b>Idade:</b> _____ <b>anos</b>						
<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário</b>
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
<b>1</b>	Flexão de Braços	Mínimo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
		Execuções				<b>Candidato:</b>
<b>2º dia</b>	<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
<b>2</b>	Teste aquático (50m)	Sem tempo		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
						<b>Candidato:</b>
<b>Presidente do TAF</b> _____						



**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO TAF/4 – LESÃO EM MEMBROS SUPERIORES**

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>				<b>Data de Nascimento</b>	
<b>Assinatura do Candidato:</b>						
<b>Idade:</b> _____ <b>anos</b>						
<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário</b>
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
<b>1</b>	Abdominal Tipo "Poolock"	Mínimo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
		Execuções				<b>Candidato:</b>
<b>2º dia</b>	<b>Local:</b>			<b>Data:</b> ____/____/____		<b>Horário:</b>
<b>Exercícios</b>		<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>		<b>Controle de Avaliação</b>
<b>2</b>	Corrida Aeróbia (2.400m)	Máximo Necessário		<b>Apto</b>	<b>Inapto</b>	<b>Avaliador:</b>
		Tempo Executado				<b>Candidato:</b>
<b>Presidente do TAF</b> _____						

**FICHA DE CONTROLE DE AVALIAÇÃO – TAF/5**

<b>Posto/Grd</b>	<b>Nome</b>	<b>Data de Nascimento</b>

Assinatura do Candidato:

Idade: \_\_\_\_\_ anos

<b>1.º Dia</b>	<b>Local:</b>	<b>Data:</b> ____/____/____	<b>Horário</b>
----------------	---------------	-----------------------------	----------------

Exercícios		Resultado	Pontos	Situação		Controle de Avaliação	
1	Flexão de Braços	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Execuções					Candidato:
2	Abdominal Tipo "Poolock"	Mínimo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Execuções					Candidato:
3	Corrida Aeróbia (2.400m)	Máximo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Tempo Executado					Candidato:

**Controle de Voltas**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

<b>3º Dia</b>	<b>Local:</b>	<b>Data:</b> ____/____/____	<b>Horário</b>
---------------	---------------	-----------------------------	----------------

Exercício		Resultado	Pontos	Situação		Controle de Avaliação	
5	Teste Aquático (100m)	Máximo Necessário			Apto	Inapto	Avaliador:
		Tempo Executado					Candidato:

Presidente do TAF \_\_\_\_\_