



SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

DRH – Centro de Educação Física e Desportos

Portaria Administrativa nº 001/06-CEFD – Parâmetros de Aptidão Física de Ingresso no CBMPE





**SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO**

**DRH – Centro de Educação Física e Desportos**

**PORTARIA DO COMANDO GERAL**

**Nº 001/06-CEFD, de 07 de agosto de 2006.**

**EMENTA:** Aprova e estabelece o Parâmetro de Aptidão Física para Ingresso no Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco.

**O Comandante Geral** no uso de suas atribuições e tendo em vista a necessidade de padronizar os métodos utilizados para a realização das provas de aptidão física para o ingresso em qualquer nível neste CBMPE,

**RESOLVE:**

I - Aprovar o Parâmetro de Aptidão Física para Ingresso no Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco, por meio de proposta oferecida pelo Centro de Educação Física e Desportos.

II – Ficam revogadas as Portarias do Comando Geral nº 040-DRH, de 21AGO03, e nº 001/04-CEFD, de 13 de março de 2004.

III – Esta Portaria entrará em vigor a partir da data de sua publicação.

**RICARDO ANTONIO ALVES DE SANTANA – Cel BM  
Comandante Geral**



## SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

DRH – Centro de Educação Física e Desportos

### PARÂMETRO DE APTIDÃO FÍSICA PARA INGRESSO NO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO (PAFI)

#### DA APRESENTAÇÃO

A presente norma estabelece o Parâmetro de Aptidão Física para Ingresso por meio de Concursos Públicos no Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco.

O Parâmetro de Aptidão Física para Ingresso (PAFI) a que se refere esta norma será aplicável para o sexo masculino e feminino, conforme provas estabelecidas para cada sexo.

#### DAS PROVAS COMPONENTES DO PAFI

O PAFI será composto por 05 (cinco) provas:

- 1ª. Corrida de 50 metros rasos;
- 2ª. Flexão de braços na barra fixa (masculino);
- 2ª Flexão de braços no solo (feminino);
- 3ª. Natação de 25 metros;
- 4ª. Flexão de abdômen; e
- 5ª. Corrida de 2.400 metros.

As provas deverão ser realizadas em dois dias consecutivos. As três primeiras provas no primeiro dia e as demais no dia subsequente. Em nenhuma hipótese as provas devem ser realizadas no mesmo dia.

A ordem das provas deverá ser rigorosamente a estabelecida no parágrafo acima.

#### DOS ÍNDICES

O candidato será obrigado a obter, por prova, no mínimo, os índices abaixo especificados:

#### FEMININO

PROVA	ÍNDICE
1. Corrida de 50 m rasos	Máximo de 9 segundos e 25 centésimos
2. Flexão de braços no solo	Mínimo de 21 repetições
3. Natação de 25 m	Máximo de 1 minuto e 30 segundos
4. Flexão de abdômen	Mínimo de 31 repetições em 60 segundos
5. Corrida de 2.400 m	Máximo de 14 minutos e 20 segundos



## SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

### DRH – Centro de Educação Física e Desportos

#### MASCULINO

PROVA	ÍNDICE
1. Corrida de 50 m rasos	Máximo de 8 segundos
2. Flexão de braços na barra fixa	Mínimo de 06 repetições
3. Natação de 25m	Máximo de 1 minuto
4. Flexão de abdômen	Mínimo de 37 repetições em 60 segundos
5. Corrida de 2.400 m	Máximo de 11 minutos e 50 segundos

Será considerado(a) inapto(a) e conseqüentemente reprovado(a) no PAFI, o(a) candidato(a) que não obtiver os índices acima estabelecidos, em qualquer prova. Será considerado(a) apto(a), e, conseqüentemente aprovado(a) no PAFI, o(a) candidato(a) que obtiver os índices exigidos em todas as provas.

#### DA EXECUÇÃO DAS PROVAS DO PAFI (FEMININO/MASCULINO)

##### CORRIDA DE 50 METROS RASOS (FEMININO/MASCULINO)

###### Condições de execução

Partindo da posição de pé ou em partida baixa, deve-se realizar, no menor tempo possível, um percurso em linha reta medindo 50 metros rasos, entre o local de partida e o local de chegada.

Esta prova deverá ser realizada apenas uma vez e a tomada de tempo deverá ser feita através de cronômetro ou relógio digital, em até centésimos de segundo.

O(a) candidato(a) só poderá “queimar” a largada apenas uma vez.

Caso o(a) candidato(a), no momento da realização da prova, caia em virtude de desequilíbrio e não conclua a prova, não terá uma segunda oportunidade.

A voz de comando será pela palavra “ATENÇÃO”, seguida de um silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro, e parado no momento em que o candidato cruzar a linha de chegada.

##### FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO (FEMININO)

###### Condições de execução

Esta prova não terá limite de tempo para sua execução, devendo ser observado o índice mínimo exigido e as seguintes caracterizações:

A flexão de braços no solo consiste em flexionar os membros superiores, aproximando o peito ao solo o máximo possível, sem tocá-lo.

A posição inicial se dará quando a candidata ficar na posição de decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no solo, dedos das mãos apontados para frente do candidato, os braços estendidos, sendo permitido o apoio dos joelhos sobre o solo, com olhar voltado para o solo. Será observada uma linha reta entre os joelhos e os ombros.



## SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

### DRH – Centro de Educação Física e Desportos

A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros) e a das pernas a bitrocantérica (largura dos quadris).

O movimento se dará quando a candidata flexionar os braços até próximo ao solo, de modo que a altura dos cotovelos se iguale ou ultrapasse o plano das costas, e retornar em extensão completa de braços, quando será computada 01 (uma) flexão.

Não haverá tempo de execução para este exercício e não será permitido que a candidata apóie o peito no solo, mude a posição do corpo, não flexione ou não estenda totalmente os membros superiores.



Figura 1 - posição inicial para flexão de braços feminino.



Figura 2 - posição intermediária para flexão de braços feminino.



Figura 3 - posição final para flexão de braços feminino.

## NATAÇÃO DE 25 METROS

### Condições de execução

A prova de natação tem como objetivo atingir um percurso, em piscina, de 25 metros em nado livre.

A partida se dará no interior da piscina, estando a candidata na posição vertical encostada na borda da piscina.

A partida será anunciada através do comando “ATENÇÃO”, seguido de silvo de apito. O(a) candidato(a) não poderá em qualquer instante tocar o fundo da piscina nem suas bordas, até concluir a prova.

Não será permitido o uso de qualquer material ou meio que ofereça melhora na performance. O(a) candidato(a) deverá estar com traje de banho apropriado (sunga/maiô) no momento da execução do teste. A contagem de tempo encerra quando o(a) candidato(a) tocar com as duas mãos no local determinado pela coordenação que constará a distância de 25 metros. Será permitida, opcionalmente, a utilização de óculos e touca para natação.

## FLEXÃO DE ABDÔMEN (FEMININO/MASCULINO)

### Condições de execução

Este exercício deverá ser realizado no maior número de repetições, no tempo de 01 (um) minuto.

Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em aproximadamente 50° graus, os antebraços cruzados sobre a face anterior do



## SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

### DRH – Centro de Educação Física e Desportos

tórax e as palmas das mãos sobre a face anterior dos ombros. Os pés ficam colocados um ao lado do outro com abertura próxima à dos ombros.

Os pés são seguros por outra pessoa da comissão de avaliação para mantê-los em contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo, devendo as mãos permanecer em contato com os ombros durante toda a execução.

A partir da posição inicial, acima descrita, realiza-se um movimento de contração da musculatura abdominal, elevando o tronco ao mesmo tempo em que se elevam os braços até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com as coxas, sendo considerado da metade da coxa até os joelhos, retornando depois à posição inicial, até que toque a área de teste pelo menos, com a metade superior das escápulas (parte superior das costas).

Durante a realização do exercício, o executante deverá fixar o olhar à frente e evitar tensão no pescoço, mantendo-o o mais relaxado possível. Deve-se realizar esse exercício em um local confortável, como colchonete, tatame, gramado ou outros.



Figura 4 - posição inicial para flexão de abdômen.



Figura 5 - posição intermediária para flexão de abdômen.



Figura 6 - posição final para flexão de abdômen.



Figura 7 - posição inicial para flexão de abdômen.



Figura 8 - posição intermediária para flexão de abdômen.



Figura 9 - posição final para flexão de abdômen.

## CORRIDA DE 2.400 METROS (MASCULINO/FEMININO)

### Condições de execução

Será realizado com partida livre, após o comando de “ATENÇÃO” seguido do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro, podendo o/a executante, eventualmente, também caminhar durante a prova.

A partir do início da prova não será permitido sair da pista, até a conclusão do percurso.



## SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO

### DRH – Centro de Educação Física e Desportos

#### **FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA (MASCULINO)**

##### **Condições de execução**

Esta prova não terá limite de tempo, devendo ser realizada a quantidade mínima prevista na tabela.

O candidato a partir da posição inicial, dependurado na barra com os braços estendidos, deverá realizar a flexão de braços com o corpo na posição vertical, ultrapassando a linha do queixo, acima da linha superior da barra, retornando à posição anterior.

A cabeça deverá ficar na posição normal (olhando para frente). As mãos deverão estar em pronação (polegares apontando para dentro). Durante a execução, deve-se manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até o ombro, não sendo permitido balanceios.



Figura 10 - posição inicial para flexão na barra.



Figura 11 - posição intermediária para flexão na barra.



Figura 12 - posição final para flexão na barra

#### **DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS**

Somente por motivo de força maior, a critério do órgão responsável pelo exame, as provas previstas para um dia poderão ser suspensas, devendo ser realizadas em data posterior, mantidas válidas todas as provas já realizadas.

Somente será julgado (a) apto (a) e aprovado (a) no PAFI o(a) candidato(a) que realizar todas as provas previstas e obtiver o índice mínimo exigido em todas elas.

O(A) candidato(a) que deixar de realizar qualquer prova ou que não atingir o índice mínimo previsto, será julgado(a) inapto(a) e, em consequência, reprovado(a) no PAFI.

Os testes deverão ser realizados em local apropriado, devendo ser filmados e as fitas encaminhadas, em apenso, juntamente com os resultados ao Centro de Educação Física e Desportos do CBMPE para as devidas providências, bem como, arquivamento a fim de serem utilizadas nos casos necessários.

Não será permitido o uso de meios, peças, equipamentos ou artifícios que visem à melhoria da performance do(a) candidato(a), tais como: sapatilhas de prego, ajuda de pessoas alheias ao teste ou ajuda de outro(a) candidato(a).



**SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO**

**DRH – Centro de Educação Física e Desportos**

Poderá ser realizado, por amostragem, exame antidoping com o (a)s candidato (a)s.

Será desclassificado (a) o (a) candidato (a) que deliberadamente provoque em outro(a) candidato(a) prejuízo na realização dos testes, que comprometa o(s) seu(s) resultado(s).

Os casos omissos serão decididos pelo Comandante Geral, com o assessoramento técnico do Centro de Educação Física e Desportos da Diretoria de Recursos Humanos.