

ANEXO V

PORTARIA DO COMANDO GERAL Nº 224, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2022.

Aprova o protocolo e as normas gerais para aplicação do Teste de Aptidão Física no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco.

O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE PERNAMBUCO, no uso de suas atribuições conferidas pelo art. 10 da Lei 15.187, de 12 de dezembro de 2013, Lei de Organização Básica do Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco (CBMPE), e acatando proposta da Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa (DEIP) da Corporação; Considerando a necessidade de atualizar os parâmetros e índices do Teste de Aptidão Física (TAF) do CBMPE, através de nova proposta reformulada pela Comissão Permanente de Estudo e Doutrina (CPED) sobre Avaliação e Treinamento Físico do CBMPE; Considerando a necessidade de criar metas a serem alcançadas pelo efetivo do CBMPE, avaliando e visando a manutenção da qualidade física para o pronto emprego das OME; Considerando a possibilidade, a requerimento do militar, de utilização do resultado do Teste de Aptidão Física (TAF) do CBMPE para registro na FICHA DE PONTUAÇÃO OBJETIVA (FPO), prevista na Lei de Promoção (LEI COMPLEMENTAR Nº 470, DE 21 DE DEZEMBRO DE 2021, Art. 9º, § 8º), **RESOLVE:**

Art. 1º Aprovar o protocolo e as normas gerais para aplicação do Teste de Aptidão Física (TAF) do Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco (CBMPE) (Anexo Único).

Art. 2º As avaliações realizadas em decorrência do TAF do CBMPE, serão realizadas, preferencialmente, por bombeiros militares com Formação Acadêmica em Educação Física, que possuam, nesta ordem: Licenciatura Plena ou Bacharelado, e na ausência desses: Licenciatura, Curso de Instrutor ou Monitor de Educação Físico Militar. Parágrafo único: Os Diretores, Comandantes e Chefes indicarão os militares para as Comissões de Aplicação do TAF das suas respectivas OBM (em conformidade a solicitação da DEIP). A Portaria de designação das Comissões de Aplicação do TAF das respectivas OBM, será publicada em Boletim Geral Eletrônico (BGE).

Art. 3º Todas as avaliações físicas, aplicadas neste CBMPE, estarão sujeitos à fiscalização e apreciação/homologação da Seção de Treinamento Físico (STF) da DEIP do CBMPE, podendo ser solicitada a convocação da Comissão Permanente de Estudo e Doutrina (CPED) sobre Avaliação e Treinamento Físico do CBMPE, **caso a STF jogue necessário, consultar o colegiado em tratativas relativas ao TAF ou treinamentos físicos.**

Art. 4º É obrigatório que todo bombeiro militar apresente, anualmente, parecer médico (Anexo 3), como procedimento preventivo, autorizando-o a ser submetido a cursos, operações, estágios e testes de aptidão física (TAF) e ou realizar programa de treinamento física, a que esteja sendo inserido, devendo ser remetido a sua OME para publicação, viabilizando sua avaliação e acompanhamento.

Parágrafo único: Para cursos internos ou fora da Corporação, caberá verificação dos respectivos Editais, em virtude de exigência de exames ou laudos médicos específicos para cada curso. Ficando, dessa forma, condicionada possível homologação de sua Ata de Inspeção de Saúde realizada pela Diretoria de Saúde (DS).

DA DEFINIÇÃO E DA OBRIGATORIEDADE DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) DO CBMPE

Art. 5º. O Teste de Aptidão Física (TAF) é um instrumento de avaliação da aptidão física de todos os bombeiros militares da ativa do Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco (CBMPE), composto por uma série de testes físicos, necessários para monitoramento do nível do condicionamento físico e qualidade de vida do bombeiro militar.

Art. 6º. É obrigatória a realização do TAF do CBMPE a todo bombeiro militar da ativa desta Corporação: anualmente, quando da inscrição em concursos, cursos ou estágios internos da corporação (com TAF previstos em Edital) e, de forma facultativa, por opção, quando figurarem no Quadro de Acesso (QA) para o processo de promoção de Oficiais e Praças, conforme Lei Complementar nº 470, de 21 de dezembro de 2021.

Parágrafo único: Não serão submetidos ao TAF, os bombeiros militares que estiverem: a) Em Licença para Tratamento de Saúde (LTS) ou com qualquer restrição específica (justificada por parecer médico); b) Gestantes, e durante o período puerperal; e c) Bombeiros militares em afastamentos legais;

Art. 7º. A elaboração do calendário de aplicação do TAF, bem como a definição e sequência das provas a serem realizadas no ano em curso serão regulamentadas por Nota de Serviço, observadas as demandas operacionais e administrativas da Corporação.

Parágrafo único: Os militares que, sem justificativa, faltarem à realização do TAF estarão sujeitos às sanções previstas no Código Disciplinar dos Militares do Estado de Pernambuco (CDMEPE).

DOS OBJETIVOS DO TAF

Art. 8º. O Teste de Aptidão Física do CBMPE objetiva:

I - Identificar periodicamente o nível de condicionamento físico geral do bombeiro militar da ativa do CBMPE; II - Definir parâmetros de um nível de aptidão física aceitável para a otimização da atividade-fim prevista em Lei para o Corpo de Bombeiros Militar de Pernambuco;

III - Permitir conceituações de desempenho físico para fins de processos administrativos da Corporação;

IV - Colaborar com a análise dos resultados atingidos, por consequência dos programas de treinamento físico idealizados e aplicadas pelas OME, bem como, programas disponibilizados pela Seção de Treinamento Físico (STF) da DEIP, para adequação e atualização do treinamento físicos da Corporação; e

V - Estimular todo bombeiro militar da ativa do CBMPE a manter-se em treinamento constante e ter um estilo de vida ativo para obter êxito no TAF do CBMPE.

DA COORDENAÇÃO, APLICAÇÃO E VALIDADE DO TAF DO CBMPE

Art. 9º. O TAF do CBMPE será coordenado pela Seção de Treinamento Físico (STF) da DEIP, e aplicado pelas OME, empregando os profissionais com Formação Acadêmica em Educação Física, designados por Nota de serviço da STF/DEIP, após consulta aos respectivos Diretores, Comandantes e Chefes, dentre Oficiais e Praças, que serão designados como Comissões de Aplicação do TAF das respectivas OBM.

Parágrafo único: A OME que não possuir profissional com formação em Educação Física, deverá solicitar apoio a DEIP para a aplicação do TAF.

Art. 10. O TAF do CBMPE ocorrerá 01 (uma) vez por ano, podendo ser aplicado 02 (duas) vez por ano (preferencialmente a cada semestre), conforme calendário da STF da DEIP, regulada por Nota de Serviço, observadas as orientações do Comando Geral da Corporação.

Parágrafo único: Para os militares INAPTOS, por ter faltado ou não ter atingido os índices mínimos exigidos no TAF, será oportunizada uma 2ª chamada para o referido Teste, que deverá ocorrer no prazo de até 02 (dois) meses após a publicação em BGE dos resultados do TAF de sua OME, conforme calendário da STF da DEIP, regulada por Nota de Serviço.

Art. 11. O TAF do CBMPE terá validade entre o período temporal de um TAF até a realização do próximo Teste.

DOS TESTES FÍSICOS

Art.12. O TAF do CBMPE é estruturado por exercícios que abrangem as seguintes capacidades condicionantes:

- I – Força/resistência dos membros superiores;
- II – Potência/resistência abdominal;
- III – Aeróbica.

Art. 13. O TAF REGULAR do CBMPE, para atender as capacidades condicionantes é composto dos seguintes testes físicos:

- I - Barra fixa: flexão e extensão dos braços (Masculino) e suspensão com os braços em isometria (Feminino); II – Flexão abdominal por 01 min (Masculino/Feminino); e
- III - Corrida de 2400m (Masculino/Feminino).

Art. 14. O TAF ALTERNATIVO do CBMPE, para atender as capacidades condicionantes é composto dos seguintes testes físicos:

- I - Flexão e extensão dos braços no solo (Masculino/Feminino);
- II – Teste de abdominal tipo prancha frontal - estabilidade de tronco (Masculino/Feminino); e
- III – Natação de 12min (Masculino/Feminino).

Art. 15. O TAF ALTERNATIVO do CBMPE tem como finalidade substituir, de forma equivalente, em parte ou na sua totalidade, do TAF REGULAR da Corporação.

§ 1º Para fazer uso do TAF ALTERNATIVO, o(a) militar deverá apresentar atestado médico (de especialista competente) indicando limitação ou impossibilidade de realizar, em parte ou na sua totalidade, o TAF REGULAR do CBMPE, por existir restrições na execução dos respectivos testes previstos para o TAF do CBMPE (Força/resistência dos membros superiores; Potência/resistência abdominal; Aeróbica), conforme modelo do Anexo 04.

§ 2º O bombeiro militar, para realizar TAF ALTERNATIVO, deverá requerer a sua realização em até 10 (dez) dias úteis antes do fim do período destinado para a realização do TAF REGULAR da Corporação - permitindo a conceituação de desempenho físico para o período vigente do TAF. O bombeiro militar que não cumprir o prazo para essa demanda, deverá se enquadrar no previsto no art. 20 dessa Portaria;

§ 3º Não haverá, sob hipótese alguma, adição de testes além dos já mencionados acima ou adaptações dos protocolos descritos nesta Portaria, como forma de contemplar solicitação, mesmo que em atenção a parecer médico, tendo em vista a necessidade de tratamento isonômico dos avaliados e em concordância aos protocolos destinados a avaliar Capacidades Condicionantes elencadas;

Art. 16. O TAF deve ser realizado em 01 (um) único dia. Contudo, poderá ser disponibilizado um segundo dia, caso haja necessidade de utilização de piscina como local para a realização da prova de capacidade aeróbica (Natação de 12min), em atenção a requerimento devidamente tramitado, atendendo os critérios previstos nesta Portaria.

Parágrafo único: Os Testes deverão seguir a ordem de execução descrita abaixo, respeitando um tempo mínimo de 5 (cinco) minutos entre eles:

- I – Força/resistência dos membros superiores;
- II – Potência/resistência abdominal;
- III – Aeróbica.

DA FAIXA ETÁRIA

Art. 17. Considerando os parâmetros de classificação adotados no critério de avaliação, os bombeiros militares são classificados através da Tabela de Faixas Etárias, conforme segue:

FAIXA ETÁRIA	CLASSIFICAÇÃO
Até 29	A
30 a 39	B
40 a 49	C
50 a 59	D
60 em diante	E

DA PONTUAÇÃO, CONCEITUAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

Art. 18. A conceituação e classificação serão estabelecidos mediante a média aritmética da soma total dos pontos obtidos pelo bombeiro militar nos testes executados, de acordo com os critérios constantes nas tabelas de referência de cada teste físico, conforme Anexo 02.

Art. 19. Para a classificação do desempenho físico individual (conceito adquirido), devem-se levar em consideração as seguintes condições: sexo, faixa etária e resultados obtidos através dos parâmetros exigido no TAF (Anexo 02), decorrente da tabulação dos índices alcançados pelo militar.

Tabela de Classificação de desempenho físico:

MÉDIA	CONCEITUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO
9,50 até 10,0	E – Excelente	APTO
9,00 até 9,49	MB – Muito Bom	
8,00 até 8,99	B – Bom	
7,00 até 7,99	R – Regular	
Abaixo de 7,00	F – Fraco	INAPTO

Art. 20. O Bombeiro Militar conceituado como: Regular (R), Bom (B), Muito Bom (MB) ou Excelente (E) será classificado como APTO no TAF, e, o bombeiro militar conceituado como Fraco (F) será classificado como INAPTO no TAF.

Art. 21. O Bombeiro Militar será considerado APTO no TAF do CBMPE quando atingir, pelo menos, os índices mínimos em todos os testes físicos previstos (capacidades condicionantes) de acordo com as tabelas de índices constantes no Anexo 02.

§ 1º O bombeiro militar que não atingir os índices mínimos previstos em qualquer um dos testes físicos previsto, estabelecidos nesta Norma, será considerado INAPTO.

Parágrafo único: Considera-se o ano de nascimento para mudança de faixa, desconsiderando o mês e dia.

§ 2º O bombeiro militar que ficar com a média abaixo de 7,00 (sete) pontos (conceito fraco), ou não atingir aos índices mínimos em cada testes físicos previsto, que compõe esta Portaria, não será pontuado, sendo classificado como INAPTO.

§ 3º Será, também, considerado INAPTO o bombeiro militar que por quaisquer motivos faltar ou deixar de realizar o TAF.

Art. 22. O Bombeiro Militar permanecerá na condição de INAPTO até que realize o próximo TAF ou a 2ª chamada do TAF e atinja todos os índices mínimos previstos nesta Norma, passando assim, à condição de APTO.

DOS PRAZOS E DAS CONDIÇÕES PARA A RECUPERAÇÃO DOS RESULTADOS DO TAF DO CBMPE

Art. 23. O bombeiro militar considerado INAPTO, por ter faltado ou não ter atingido os índices mínimos exigidos no TAF, deverá requerer a realização de um novo TAF, em até 03 (três) dias úteis, após a publicação em BGE do resultado geral do TAF, cabendo à OME do requerente, atentar para o calendário da STF da DEIP, definido em Nota de Serviço.

Art. 24. A DEIP, conforme calendário contida em Nota de Serviço, regulará o período da 2ª chamada do TAF, cabendo à OME dar ciência do local da avaliação ao requerente. Em caso da falta do bombeiro militar requerente na data e local previsto para a realização da 2ª chamada do TAF, o mesmo, permanecerá na condição de INAPTO até o próximo TAF da Corporação, sem prejuízo das sanções disciplinares cabíveis.

Art. 25. O militar que requereu a realização de um novo TAF, poderá, através do Comandante de sua OME, solicitar à DEIP através de ofício, o agendamento de uma avaliação física para a montagem de programa de treinamento, para se preparar adequadamente para a realização da 2ª chamada do TAF requerida, bem como para o próximo TAF previsto ao longo do ano. **DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS DO TAF.**

Art. 26. O TAF poderá ser empregado como recurso de aplicação de conceituações, indicações e classificação em determinadas missões, programas de jornada extra, eventos, promoções, seleções e outros de interesse do CBMPE, que não estejam já estabelecidos em TAF específico. Para isso, o conceito geral do bombeiro militar deverá ser considerado pelo resultado do último TAF do CBMPE realizado.

Art. 27. A programação anual do TAF do CBMPE será publicada em Boletim Geral Eletrônico (BGE) e divulgada na Intranet do CBMPE.

Art. 28. O TAF deverá ser realizado mediante a presença de uma equipe especializada na prevenção e atendimento pré-hospitalar, juntamente com suporte e transporte para possíveis demandas de atendimento.

Art. 29. As OME providenciarão a remessa, dentro do prazo destinado para a execução do TAF, das Atas de Frequência, dos Formulários de Registros, e cópia da Planilha de Classificação, devidamente assinados pelo Coordenador do TAF e pela equipe de avaliação – conforme modelos previstos em Nota de Serviço da STF da DEIP (uso obrigatório dos modelos disponibilizados pela STF).

Parágrafo único: A DEIP terá 08 (oito) dias úteis, após o último dia do TAF do CBMPE, para tabular e publicar os resultados gerais em BGE.

Art. 30. A STF da DEIP, objetivando aprimorar cada vez mais a aptidão física do bombeiro militar, bem como os procedimentos para realização do TAF do CBMPE, poderá redimensionar periodicamente os critérios e os índices dos testes que compõe o TAF.

Art. 31. A STF da DEIP, poderá criar ou selecionar testes de avaliação física específicas, quando requisitada pela DEIP, para a aplicação com critério de INGRESSO ou seleções INTERNAS, para concursos ou cursos oferecidos pelo CBMPE, conforme as necessidades apresentadas pela Corporação.

Parágrafo único: Na tratativa de criação ou modificação dos TAF do CBMPE, previstos nos art. 29 e art. 30, a STF deverá solicitar a convocação da Comissão de Estudo e Doutrina (CED) sobre Avaliação e Treinamento Físico do CBMPE, que será designada pela DEIP, composta por bombeiros militares com formação acadêmica em Educação Física. Equipe que irá assessorar nas missões, mediante estudos e análises técnicas a serem realizadas.

Art. 32. Os casos omissos não previstos por esta Portaria serão resolvidos através de decisão tomada pelo Comandante Geral, assessorado pelo Diretor de Ensino, Instrução e Pesquisa da Corporação.

Art. 33. Revogar a Portaria do Comando Geral nº 001/11 - CEFD, de 02MAI2011.

Art. 34. Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.

Recife-PE, em 11 de novembro de 2022.

ROGÉRIO ANTÔNIO COUTINHO DA COSTA - CEL QOC/BM

Comandante Geral

PROTOSCOLOS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO CBMPE -

ÍNDICES E PONTUAÇÕES

CORRIDA - 2400m:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		TEMPO	TEMPO
ABAIXO DE 29 ANOS	INAPTO	> 14'49"	> 12'36"
	7,0	14'49" - 14'04"	12'36" - 11'58"
	8,0	14'03" - 13'24"	11'57" - 11'29"
	9,0	13'23" - 12'24"	11'28" - 10'43"
	10,0	< 12'24"	< 10'43"
30 A 39 ANOS	INAPTO	> 15'42"	> 12'57"
	7,0	15'42" - 14'34"	12'57" - 12'24"
	8,0	14'33" - 14'08"	12'23" - 11'54"
	9,0	14'07" - 12'53"	11'53" - 11'06"
	10,0	< 12'53"	< 11'06"
40 A 49 ANOS	INAPTO	> 16'30"	> 13'49"
	7,0	16'30" - 15'34"	13'49" - 13'12"
	8,0	15'33" - 14'53"	13'11" - 12'24"
	9,0	14'52" - 13'45"	12'23" - 11'40"
	10,0	< 13'45"	< 11'40"
50 A 59 ANOS	INAPTO	> 18'17"	> 15'05"
	7,0	18'17" - 17'19"	15'05" - 14'23"
	8,0	17'18" - 16'35"	14'22" - 13'35"
	9,0	16'34" - 15'13"	13'34" - 12'36"
	10,0	< 15'13"	< 12'36"
ACIMA DE 60 ANOS	INAPTO	>20'15"	>16'45"
	7,0	20'15" - 19'05"	16'45" - 15'55"
	8,0	19'04" - 18'27"	15'56" - 15'04"
	9,0	18'26" - 16'45"	15'03" - 13'52"
	10,0	<16'45"	< 13'52"

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DO PROTOCOLO – Rocha, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da, Medidas e Avaliação em Ciência do Esporte; ACSM)

NATAÇÃO – 12min:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		DISTÂNCIA	DISTÂNCIA
ABAIXO DE 29 ANOS	INAPTO	< 275	< 375
	7,0	275 - 375	375 - 450
	8,0	376 - 450	451 - 550
	9,0	451 - 550	551 - 650
	10,0	> 550	> 650
30 A 39 ANOS	INAPTO	< 225	< 325
	7,0	225 - 325	325 - 400
	8,0	326 - 400	401 - 500
	9,0	401 - 500	501 - 600
	10,0	> 500	> 600
40 A 49 ANOS	INAPTO	< 175	< 275
	7,0	175 - 275	275 - 375
	8,0	276 - 375	376 - 450
	9,0	376 - 450	451 - 550
	10,0	> 450	> 550
50 A 59 ANOS	INAPTO	< 150	< 225
	7,0	150 - 225	225 - 325
	8,0	226 - 325	326 - 400
	9,0	326 - 400	401 - 500
	10,0	> 400	> 500
ACIMA DE 60 ANOS	INAPTO	< 150	< 225
	7,0	150 - 174	225 - 274
	8,0	175 - 274	275 - 374
	9,0	275 - 375	375 - 450
	10,0	> 375	> 450

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DO PROTOCOLO – COOPER (1982) apud Rocha & Guedes – Avaliação física para treinamento personalizado, academias e esportes)

FLEXÃO ABDOMINAL- 01min:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		Nº REPETIÇÕES	Nº REPETIÇÕES
ABAIXO DE 29 ANOS	INAPTO	< 40	< 45
	7,0	40 - 42	45 - 46
	8,0	43 - 45	47 - 49
	9,0	46 - 51	50-55
	10,0	> 51	> 55

30 A 39 ANOS	INAPTO	< 31	< 41
	7,0	31 - 33	41 - 42
	8,0	34 - 38	43 - 45
	9,0	39 - 42	46 - 51
	10,0	> 42	> 51
40 A 49 ANOS	INAPTO	< 26	< 36
	7,0	26 - 28	36 - 37
	8,0	29 - 32	38 - 40
	9,0	33 - 38	41 - 47
	10,0	> 38	> 47
50 A 59 ANOS	INAPTO	< 22	< 31
	7,0	22 - 23	31 - 33
	8,0	24 - 25	34 - 38
	9,0	26 - 30	39 - 43
	10,0	> 30	> 43
ACIMA DE 60 ANOS	INAPTO	< 12	< 26
	7,0	12 - 15	26 - 28
	8,0	16 - 25	29 - 34
	9,0	26 - 28	35 - 39
	10,0	> 28	> 39

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DO PROTOCOLO – Institute for Aerobics Research apud Nieman, 2011)

ABDOMINAL PRANCHA:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		TEMPO	TEMPO
NÃO HÁ DISTINÇÃO	INAPTO	< 49"	< 80"
	7,0	49" - 58"	80" - 89"
	8,0	59" - 63"	90" - 97"
	9,0	64" - 72"	98" - 110"
	10,0	> 72"	> 110"

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DO PROTOCOLO – MACKENZIE, B. (2002) Core Muscle Strength and Stability Test)

BARRA FIXA:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		TEMPO	Nº REPETIÇÕES
ABAIXO DE 29 ANOS	INAPTO	< 22"	< 8
	7,0	22"01 - 24"	8 - 9
	8,0	24"01 - 26"	10 - 11
	9,0	26"01 - 28"	12 - 13
	10,0	> 28"	> 13
30 A 39 ANOS	INAPTO	< 20"	< 6
	7,0	20"01 - 22"	6 - 7
	8,0	22"01 - 24"	8 - 9
	9,0	24"01 - 26"	10 - 11
	10,0	> 26"	> 11
40 A 49 ANOS	INAPTO	< 18"	< 4
	7,0	18"01 - 20"	4 - 5
	8,0	20"01 - 22"	6 - 7
	9,0	22"01 - 24"	8 - 9
	10,0	> 24"	> 9
50 A 59 ANOS	INAPTO	< 16"	< 3
	7,0	16"01 - 18"	3 - 4
	8,0	18"01 - 20"	5 - 6
	9,0	20"01 - 22"	7 - 8
	10,0	> 22"	> 8
ACIMA DE 60 ANOS	INAPTO	< 14"	< 2
	7,0	14"01 - 14"	2 - 3
	8,0	16"01 - 18"	4 - 5
	9,0	18"01 - 20"	6 - 7
	10,0	> 20"	> 7

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DOS PROTOCOLOS - PORTARIA DA SENASP Nº 305, DE 29 DE JULHO DE 2021)

FLEXÃO NO SOLO:

FAIXA ETÁRIA	NOTAS	FEMININO	MASCULINO
		TEMPO	Nº REPETIÇÕES
ABAIXO DE 29 ANOS	INAPTO	< 30	< 38
	7,0	30 - 31	38 - 41
	8,0	32 - 33	42 - 44
	9,0	34 - 36	45 - 47
	10,0	> 36	> 47
	INAPTO	< 26	< 31

30 A 39 ANOS	7,0	26 - 27	31 - 33
	8,0	28 - 29	34 - 36
	9,0	30 - 31	37 - 39
	10,0	> 31	> 39
40 A 49 ANOS	INAPTO	< 19	< 24
	7,0	19 - 20	24 - 25
	8,0	21 - 22	26 - 28
	9,0	23 - 24	29 - 30
50 A 59 ANOS	10,0	> 24	> 30
	INAPTO	<16	<20
	7,0	16 - 17	20 - 21
	8,0	18 - 19	22 - 23
ACIMA DE 60 ANOS	9,0	20 - 21	24 - 25
	10,0	>21	>25
	INAPTO	>11	>18
	7,0	10 - 11	18 - 19
	8,0	12 - 13	20 - 21
	9,0	14 - 15	22 - 23
	10,0	>15	>23

(REFERÊNCIA: ADAPTAÇÕES DOS PROTOCOLOS -Institute for AerobicsResearch apud Nieman, 2011)

DESCRIÇÃO DOS TESTES

CORRIDA - 2400m (Masculino / Feminino);

Será realizado com partida, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro, podendo o avaliado, eventualmente, também caminhar durante o teste;

A partir do início do teste não será permitido sair da pista, oferecer ou receber ajuda dos que se encontram em avaliação, presentes durante o teste e ainda parar por qualquer motivo até a conclusão do percurso, caso isto ocorra o avaliado será automaticamente reprovado no teste.

Ao completar cada volta, o avaliado deverá dizer o seu número de identificação em voz alta para o avaliador que estiver acompanhando a sua prova, e dessa forma, registrar o número de voltas referente ao percurso.

Após o apito ou sinal sonoro indicando o término do teste, o avaliado deverá evitar parar bruscamente a corrida, preservando-se de ter um mal súbito. Deverá para isso caminhar na borda externa da pista, prestando atenção para não existir contato físico com outros que estejam em avaliação.

NATAÇÃO – 12min(Masculino / Feminino);

Será realizado com partida, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro.

O avaliado, de dentro da piscina na posição em pé, com no mínimo uma das mãos segurando a borda, podendo já estar com os pés e mãos em contato com a parede da piscina, inicia o nado, tendo como objetivo atingir o maior percurso dentro do tempo de 12 (doze) minutos. O resultado do teste deve ser anotado, em metros inteiros, com a melhor aproximação possível. Na dúvida, os avaliadores devem arredondar a metragem para baixo (ex.: 525,5m será 525m). É necessário que a piscina esteja sinalizada em seu comprimento a cada 5m (cinco metros), a fim de se evitar possíveis falhas com relação à metragem percorrida.

Nesse teste o avaliado poderá utilizar qualquer um dos 04 (quatro) estilos competitivos de nado.

Na virada será permitido o avaliado tocar e impulsionar com auxílio da parede (borda).

O teste finalizará quando o tempo de 12 (doze) minutos se findar, quando soar um sinal sonoro a exemplo do silvo de apito, emitido pelo avaliador.

Para o desenvolvimento desse teste o avaliado poderá utilizar, apenas, touca e óculos de natação.

Será interrompido o teste quando o avaliado:

1. Interromper a execução do nado, apoiando-se na borda lateral ou na raia, ou ainda, realizar a técnica de flutuação (interrompendo o nado);
2. Em qualquer instante tocar o fundo da piscina;
3. Em qualquer instante solicitar apoio da equipe de avaliação.

Para tal, o avaliador alertará o avaliado sobre a inconformidade, através de comando “sonoro”, interrompendo o teste. Nesse momento, o avaliado deverá retornar à borda de partida.

FLEXÃO ABDOMINAL- 01min(Masculino / Feminino);

Será realizado com partida, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro até atingir o tempo máximo de 01 (um) minuto. Sendo permitido a qualquer tempo, que o avaliado realize pausas até o tempo final;

Partindo da posição de decúbito dorsal, as pernas devem estar flexionadas com os joelhos em aproximadamente 45º graus, os antebraços cruzados sobre a face anterior do tórax e as palmas das mãos sobre a face anterior dos ombros. Os pés ficam paralelos com abertura próxima à dos quadris. Os pés e joelhos são seguros por outra pessoa da comissão de avaliação para mantê-los estáveis e em contato com a área de teste, com as plantas dos pés voltadas para baixo, devendo as mãos permanecerem em contato com os ombros durante toda a execução;

Tempo 1 - Flexionar o tronco até tocar os cotovelos acima da linha média das coxas;

Tempo 2 - Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.

A partir da posição inicial, acima descrita, o avaliado, elevará o tronco ao mesmo tempo em que os cotovelos devem tocar as coxas, sendo considerada a área de contato, a metade da coxa até os joelhos, retornando depois à posição inicial, até que toque a área de teste pelo menos, com a parte inferior das escápulas.

O teste finalizará quando o tempo de 01 (um) minuto se findar, quando soar um sinal sonoro a exemplo do silvo de apito, emitido pelo avaliador.

Somente serão computadas as execuções desenvolvidas conforme as descrições acima.

PRANCHA FRONTAL (estabilidade de tronco)(Masculino / Feminino);

Para iniciar, o avaliado deita-se em decúbito ventral no solo com as pernas juntas e com os antebraços paralelos na posição neutra com a região palmar voltada uma para outra, com os cotovelos diretamente abaixo dos ombros e usando as pontas dos pés como pontos de apoio. O avaliado deverá elevar e sustentar o peso de seu corpo com a região superior do corpo, mantendo-se o alinhamento (em linha reta) entre os calcanhares, quadris, tronco (dorso) e cabeça (com olhar

voltado para o solo).

Será realizado com partida, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro até atingir o tempo máximo na postura prevista.

Interrompe-se o teste quando o avaliado estiver extenuado pelo esforço ou não conseguir manter a técnica de isometria (postura estática) adequada, caracterizada por mais de duas intervenções consecutivas, feitas pelo avaliador, para correções da postura.

Para tal, o avaliador alertará o avaliado sobre a inconformidade, através de comando “sonoro”, interrompendo o teste.

BARRA FIXA

FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS(Masculino);

O avaliado (do sexo masculino) deverá iniciar o teste, dependurado na barra, com os braços totalmente estendidos, mãos em posição pronada (polegares apontando para dentro) e a cabeça deverá ficar voltada para frente (olhando para frente).

Somente a partir da tomada da posição inicial, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que o avaliado 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 (estendendo por completo seus cotovelos), momento em que será contada 01 (uma) repetição.

Durante a execução o avaliado deverá manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até os ombros e executar os movimentos descritos.

As repetições que não atenderem aos critérios estabelecidos não devem ser contadas. Interrompe-se o teste quando o avaliado se retirar da barra, perdendo o contato com a mesma (soltar as mãos), sendo registrado o número total de repetições executadas corretamente.

Não será permitido, após o início do teste: receber qualquer tipo de ajuda física, apoiar o queixo na barra, realizar balanceios com o corpo, flexão dos joelhos, cruzamento das pernas, tocar os pés no solo ou em qualquer parte do suporte do aparelho da barra fixa com qualquer parte do corpo diferente das mãos após o início do teste, e nem utilizar luva(s) ou qualquer outro material para proteção das mãos.

De acordo com o caso e decisão dos avaliadores, as pernas poderão ser cruzadas e os joelhos flexionados para trás, em virtude da altura do avaliado.

SUSPENSÃO COM OS BRAÇOS EM ISOMETRIA(Feminino);

O avaliado (do sexo feminino) deverá iniciar o teste, dependurada na barra (com auxílio de escada tipo tesoura, banco ou dos avaliadores), já estando com os braços flexionados, de forma que a linha do queixo esteja acima da linha superior da barra, não podendo apoiar o queixo na barra, mãos em posição pronada (polegares apontando para dentro) e a cabeça deverá ficar voltada para frente (olhando para frente), e nessa posição deverá ficar até o tempo mínimo exigido.

Somente a partir da tomada da posição inicial, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que será acionado o cronômetro até atingir o tempo exigido, na postura prevista.

Durante a execução a avaliada deverá manter o corpo retesado, como se houvesse uma linha reta partindo do calcanhar até os ombros e permanecer até o final do tempo exigido, para só depois retirar-se da barra, perdendo o contato da barra fixa (soltar as mãos), sendo registrado o tempo total da execução correta.

Não será permitido, após o início do teste: receber qualquer tipo de ajuda física, apoiar o queixo na barra, realizar balanceios com o corpo, flexão dos joelhos, cruzamento das pernas, tocar os pés no solo ou em qualquer parte do suporte do aparelho da barra fixa com qualquer parte do corpo diferente das mãos, e nem utilizar luvas ou qualquer outro material para proteção das mãos.

De acordo com o caso e decisão dos avaliadores, as pernas poderão ser cruzadas e os joelhos flexionados para trás, em virtude da altura da avaliada.

FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS NO SOLO(Masculino / Feminino);

Para iniciar, o avaliado deita-se em decúbito ventral no solo, com as pernas juntas e as mãos apontando à frente abaixo da altura dos ombros. O início da contagem se dará quando o avaliado estiver posicionado com os braços estendidos, com olhar voltado para baixo. Usando as pontas dos pés (se homem) ou os joelhos (se mulher) como pontos de apoio, podendo ser utilizado um colchonete para apoiar os joelhos.

Somente a partir da tomada da posição inicial, após o comando de “Atenção! Vai!” ou sinal sonoro correspondente, a exemplo do silvo de apito, momento em que o avaliado iniciará a flexão dos braços até próximo ao solo de modo que a altura dos cotovelos deve se igualar ou ultrapassar o plano das costas e retornar em extensão completa de braços onde será contato 01 (uma) repetição. Devendo executar quantas repetições consecutivas conseguir de maneira ininterrupta (sem pausas).

A região superior do corpo deve ser mantida em linha reta, mantendo-se o alinhamento entre os quadris, tronco (dorso) e cabeça (com olhar voltado para o solo). As repetições que não atenderem aos critérios estabelecidos não devem ser contadas. Interrompe-se o teste quando o avaliado estiver extenuado pelo esforço ou não conseguir manter a técnica de flexão adequada em mais de 02 (duas) repetições consecutivas, sendo registrado o número total de repetições executadas corretamente, conforme descrito, O avaliado será informado sobre a interrupção do teste.

Não haverá tempo de execução para este exercício e não será permitido aos avaliados; apoiar o peito ou barriga no solo, mudar a posição do corpo, não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores ou ainda parar a execução do teste. Neste caso, será computada a quantidade de flexões obtida pela militar.