

ANEXO ÚNICO – PORTARIA 261-R

1 PREFÁCIO

A presente Norma visa padronizar o Teste de Aptidão Física, bem com orientar o Treinamento Físico Militar aplicado aos integrantes do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo, tendo como consequência do bom condicionamento físico do bombeiro-militar.

2 FUNDAMENTAÇÃO TÉCNICA

Estimular o treinamento e o condicionamento físico da tropa, a fim de torná-la apta a desempenhar as missões constitucionais da Corporação, minimizando os riscos de lesões e consequentes afastamentos médicos de suas atividades.

O bom condicionamento físico do bombeiro-militar justifica-se ainda pela necessidade de utilização de equipamentos de proteção individual, que podem pesar até 26 kg, conforme **Tabela 1**, além do manuseio de diversos equipamentos operacionais, conforme **Tabela 2**, bem como proteção ao meio ambiente e o resgate de vítimas e bens.

Tabela 1 – Alguns equipamentos de proteção individual com seus respectivos pesos.

Equipamento de Proteção Individual	Modelo	Peso kg
Capacete	Kevlar – F4k/2	1.2
Conjunto máscara de respiração autônoma e cilindro de aço	PA 54 – Drager 200 bar	16
Conjunto de aproximação (calça, jaqueta, balaclava e bota)	Bota de combate a incêndio; jaqueta e calça (meta e ara-aramida)	7
Calça, cinto NA, cinto com fivela, gandola	Calça e gandola Terbrin	1.9
Total aproximado em kg		26.1

Tabela 2 - Equipamentos operacionais mais comumente utilizados e seus respectivos pesos.

Equipamento Operacional	Modelo	Peso kg
Desencarcerador (Expansor)	Holmatro 3242-ul	19.5
Desencarcerador (Tesoura)	Holmatro 3020 –ul	12.5
Cilindro hidráulico	Holmatro 3322 –ul	18
Motosserra	Still ms 380	9
Serra sabre com maleta	Dewalt 938	6.3
Motosserra	Still ms 660	10
Bomba	Holmatro	48
Cilindro de CO ² “6 kg”		22.5
Tifor		31

A Corporação possui hoje 64,2% (sessenta e quatro vírgula dois por cento) de seu efetivo com idade superior a 30 anos, DPRH/CBMES (2010), fato esse relevante na medida em que, segundo Barbanti (1997):

Nós diminuimos os movimentos, as atividades físicas, os esportes, por volta dos 30 anos (às vezes antes!), mas não diminuimos nosso consumo calórico. Continuamos a comer como adolescentes ignorando o fato de que após os 30 anos precisamos de 1% menos de calorias a cada ano que passa.

A atividade física deve ser entendida e almejada também sob o aspecto de qualidade de vida e bem estar, pois é sabido que a prática regular da atividade física desencadeia uma série de reações positivas no organismo, tais como:

- Aumento da capacidade pulmonar e absorção de oxigênio;
- Metabolização da gordura e sua utilização como fonte de energia, reduzindo seu acúmulo, proporcionando a redução de peso;
- Aumento da sensação de bem estar em razão da liberação de substâncias tais como a endorfina na circulação sanguínea;
- Melhora da condição cardiovascular, permitindo que o coração com baixo esforço tenha melhor rendimento, ou seja, precisará bater menos para bombear a mesma quantidade de sangue a todo organismo, etc.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Fatores que levam a coronariopatia, como a aterosclerose, a pressão alta, o aumento do colesterol, excesso de peso, tabagismo, vida sedentária e problemas emocionais devem ser controlados. **A atividade física regular e sob controle cardiológico é muito eficiente.**

Os fatores de risco podem ser divididos em três categorias, segundo Powers (2005), sendo apenas o primeiro deles não modificável:

- Genéticos/biológicos;
- Ambientais;
- Comportamentais.

Os fatores de risco do tabagismo, do colesterol elevado e da hipertensão interagem, aumentando o risco de doença coronária. Similarmente, a eliminação de um deles produz uma redução proporcional do risco de doença coronária.

Principais categorias de fatores de risco

- Hereditários biológicos;

Idade, sexo, raça e suscetibilidade a doença.

- Ambientais;

Físicos: ar, água, ruído e autoestrada insegura.

Socioeconômicos: rendimentos, condições de habitação, emprego, *status*, educação.

Familiar: divórcio, morte de um ente querido, partida de um filho.

- Comportamentais;

Tabagismo, má nutrição, ingestão de álcool, inatividade, uso abusivo de medicamentos, dirigir em alta velocidade/sem cinto de segurança, pressão para ser bem sucedido.

Fatores de risco não-modificáveis: hereditariedade, sexo, idade e raça.

Fatores de risco modificáveis: tabagismo, colesterol sérico elevado, hipertensão arterial, **inatividade física**, diabetes, obesidade e estresse.

Inatividade física como fator de risco

A inatividade física é um fator de risco independente para doença coronariana. O risco relativo de doença coronária decorrente da inatividade é similar ao da hipertensão e do colesterol elevado.

Excesso de gordura corporal recebeu grande notoriedade como fator de risco para doença coronariana, porém, na maioria das vezes, sua relação é co-dependente de certos fatores, tipo hipertensão, colesterol elevado, diabetes melito e tabagismo.

A obesidade pode não ser um fator de risco coronariano primário, porém não pode ser negado seu papel como fator secundário e que contribui na doença cardíaca, assim como em vários outros processos patológicos.

Baseados em evidências epidemiológicas e experimentais, o ASCM (*American College Of Sports Medicine*) concluiu que os benefícios relacionados à saúde resultam da atividade física regular de intensidade física moderada. Níveis elevados de atividade física estão relacionados a uma menor incidência de obesidade e de diabetes tipo 2, e nos indivíduos com diabetes tipo 2, foi observado um menor risco de doença cardiovascular. Uma melhora da capacidade de indivíduos idosos a realizar atividades cotidianas. Alterações favoráveis dos fatores de risco cardiovasculares, do perfil lipídico no sangue e do tempo de coagulação. Os níveis moderado e alto da aptidão cardiorrespiratória reduzem o risco geral de morte.

Ao aumentar a atividade física, aumenta-se também o consumo de oxigênio, e isso aumenta o trabalho do coração para fornecer maior quantidade de sangue que levará mais oxigênio para dar continuidade ao processo de contração muscular. Se esse sistema é solicitado de forma constante, o músculo cardíaco se fortalece e, conseqüentemente, trabalha menos em repouso. Quanto mais forte o coração, menos vezes ele terá que pulsar para manter o sistema todo funcionando. A atividade física aumenta a capacidade de trabalho do coração e, conseqüentemente de todo o sistema.

Do ponto de vista fisiológico a atividade física promove no sistema cardiorrespiratório a diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento do volume cardíaco, aumento do calibre dos vasos sanguíneos, aumento da rede capilar, aumento da reserva de glicose e melhoria dos índices de trocas gasosas.

2.2 DESCONFORTOS QUE PODEM SER SENTIDOS DURANTE A ATIVIDADE

Dores musculares: Sempre relacionadas com o excesso de atividade. Pode acontecer com atletas e pessoas que há muito tempo não praticam uma atividade física. Ela passa depois de alguns dias, e os melhores remédios são a água quente, massagem e a própria atividade física, feita de forma suave.

- Cãimbras: Provocadas pelo acúmulo de ácido láctico e falta de sais (potássio e sódio), provenientes da fadiga muscular. O tratamento é feito com alongamento da musculatura afetada e água quente.
- Dor no fígado e/ou baço: Estão relacionadas com a falta de oxigenação nesses órgãos. Assim que surgem, basta diminuir o ritmo da atividade e controlar a respiração.

Os benefícios da atividade física sobre o sistema muscular são amplos: maior tonicidade, aumento da capilarização e das reservas energéticas da musculatura. A ressíntese das substâncias energéticas faz-se mais rapidamente, o que apressa a recuperação. Há ainda o aumento da capacidade de força, a diminuição da concentração de lactato e a fadiga local. Considerando que todo o estímulo de pressão atua na formação dos ossos, é fácil concluir que a atividade física estimula o crescimento ósseo, no sentido da largura, contribuindo, assim, para a melhor estruturação do sistema ósseo.

No sistema cardíaco, a atividade física é importante para a diminuição do músculo cardíaco, quando em repouso. Por outro lado o sangue tem melhores condições de neutralizar maior quantidade de produtos metabólicos ácidos, o que evita a alta concentração de produtos tóxicos e reduz o processo de fadiga. Ocorre, ainda, a possibilidade de diminuição dos níveis de colesterol, triglicerídeos e ácido úrico.

Já no sistema respiratório, a atividade física favorece o aumento do volume do ar inalado, porque desenvolve a superfície alveolar e toda a musculatura respiratória.

3 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR (TFM)

3.1 RESPONSABILIDADE PESSOAL PELO TFM

O próprio bombeiro-militar será o responsável por seu treinamento físico, podendo lançar mão dos integrantes da Seção de Educação Física para que receba a prescrição das atividades físicas que deverá desempenhar com o intuito de manter e/ou elevar seu condicionamento físico.

3.2 LOCAL/HORÁRIO DO TFM

3.2.1 Pessoal de expediente administrativo

O Treinamento Físico Militar (TFM) será realizado no período compreendido entre as 09 e às 12h, nas terças e quintas-feiras, nos respectivos OBM, pelos militares que cumprem expediente administrativo.

3.2.2 Pessoal de Serviço da Prontidão

Os militares que cumprem escala de serviço operacional realizarão atividade física por, pelo menos, uma hora durante o seu expediente no 3º dia de folga e durante a escala de prontidão (serviço de 24 horas), quando não trouxer embaraço para o serviço.

4 TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O Teste de Aptidão Física tem por finalidade avaliar o nível de condicionamento físico exigido aos militares integrantes dos quadros do CBMES, podendo ser aplicado de forma **REGULAR** ou **ESPECIAL**.

4.1 EXECUÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

4.1.1 Local de aplicação do TAF

Quando o Teste de Aptidão Física (TAF) for **REGULAR** (TAF-Institucional), será aplicado pela Comissão Interna de Avaliação Física (**CIAF**) nos respectivos OBM;

Quando o Teste de Aptidão Física (TAF) for ESPECIAL, será aplicado pela Comissão de Aplicação de Exame Físico (**CAEF**) em local a ser determinado pela referida Comissão.

A realização dos Testes de Aptidão Física será **no período matutino**.

4.1.2 Uniforme

Para a realização do TFM e do TAF será utilizado o uniforme de educação física completo (4º A), previsto no Regulamento de Uniforme e Insígnias do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Espírito Santo (RUICBMES).

4.2 VALORIZAÇÃO DA ALTA PERFORMANCE FÍSICA.

Como forma de valorizar o bombeiro-militar que obtiver *alta performance física*, ou seja, nota máxima nos dois TAF REGULARES do mesmo ano (abril e outubro do ano vigente), que efetivamente ele realizar, esse militar será contemplado com um elogio individual administrativo em janeiro do ano subsequente à realização dos dois TAF, além de ter a sua performance utilizada como critério de desempate em caso de concorrer à vaga em cursos de especialização realizados dentro ou fora da Corporação.

Além disso, será concedida dispensa de 03 (três) dias de serviço como recompensa, em data a ser ajustada com os Comandantes/Chefes do militar agraciado, a fim de não trazer prejuízo operacional/administrativo.¹

5 TAF REGULAR

Regularmente, duas vezes por ano (abril e outubro), o TAF será aplicado pelas Comissões Internas de Avaliação Física (**CIAF**) dos OBM, para avaliar o condicionamento físico da tropa do CBMES.

5.1 MISSÃO ESPECÍFICA QUANDO DO TAF REGULAR

5.1.1 Comissão interna de avaliação física do OBM (CIAF)

- a) Aplicar o Teste de Aptidão Física (TAF) no âmbito do OBM;
- b) Alimentar o sistema de avaliação de aptidão física (SAAF), bem como encaminhar os resultados do TAF para a Seção de Educação Física (SEF) por escrito **até o dia 15 dos meses subsequentes à aplicação dos TAF (maio e novembro)**;
- c) Controlar e fiscalizar a prática de atividade física no âmbito do OBM dos militares INAPTOS no TAF REGULAR, de acordo com o Quadro de Atividades Físicas Semanal elaborado pela Seção de Educação Física;
- d) Solicitar apoio da SEF quando da necessidade de orientação para elaboração de programa de treinamento físico.

5.1.2 Seção de Educação Física (SEF)

¹ Acrescido pela Portaria Nº 227-R de 28.03.2011.

- a) Orientar as Comissões Internas de Avaliação Física dos OBM (CIAF) quanto à correta forma de aplicação das provas que constituem o Teste de Aptidão Física e prescrição de atividade física aos militares considerados INAPTOS no TAF REGULAR;
- b) Analisar e apresentar ao EMG os resultados do TAF REGULAR;
- c) Encaminhar o resultado do TAF REGULAR à BM/1 para publicação em Boletim do Comando-Geral (BCG);
- d) Percorrer os OBM de forma articulada, a fim de acompanhar a aplicação do TAF REGULAR, de modo a tornar o processo de avaliação física o mais transparente possível;
- e) Prescrever e acompanhar a atividade física dos militares integrantes do Estado-Maior, dos militares da Coordenação Estadual de Defesa Civil (CEDEC), do Centro Integrado de Operações de Defesa Social (CIODES), do Centro de Suprimento e Manutenção (CSM), do Centro de Ensino e Instrução de Bombeiros (CEIB) e da Companhia de Comando e Serviço (CCS) considerados INAPTOS no TAF REGULAR.

5.1.3 Comandantes de OBM (BBM, CIAS BM INDEPENDENTES, CCS E CAT)

- a) Nomear Comissão Interna de Avaliação Física do OBM (CIAF) composta de no mínimo um **Oficial e duas praças**, a fim de aplicar o Teste de Aptidão Física (TAF) no âmbito do seu OBM;
- b) Prover os recursos necessários para a aplicação do TAF REGULAR, ou seja, colchonetes, barra fixa, pista para corrida de 12 minutos e estrutura com corda de 10m de altura e de 1 ½ polegadas de diâmetro para ascensão;
- c) Receber a prescrição de atividades físicas confeccionada pela Seção de Educação Física e acompanhar a sua execução por militar subordinado seu considerado INAPTO no TAF REGULAR, tendo em vista o inciso VI, do Art. 26, da Lei 3196, de 09/01/1978.

5.2 PRESCRIÇÕES DIVERSAS DO TAF REGULAR ²

5.2.1 Aproveitamento do TAF REGULAR para outros fins.

Os índices alcançados nos TAF REGULAR poderão ser aproveitados para efeito de indicação de Militar para freqüentar curso/estágio, bem como para quaisquer outros fins, de acordo com o julgamento do Comando da Corporação, **exceto para fins a que se destinam os TAF aplicados pela Comissão de Aplicação de Exame Físico (CAEF), previsto no item 6 da presente norma.**

5.2.2 Aplicação do TAF REGULAR para bombeiro-militar com dispensa médica ou em cumprimento de missão institucional que o impeçam de realizar o TAF.

- Dispensa Médica NÃO SUPERIOR A QUINZE DIAS

Caso o bombeiro-militar não possa realizar o TAF REGULAR no período estipulado por estar com dispensa médica **não-superior** a quinze dias, terá até o fim do mês seguinte à aplicação do TAF correspondente (abril ou outubro) para realização e encaminhamento dos resultados à Seção de Educação Física, que fará publicar em BCG.

Aqueles que não tiverem realizado o novo TAF, serão enquadrados nessa nova publicação como **INAPTOS**, não tendo, portanto, outra oportunidade de modificar tal enquadramento.

- Superior a quinze dias

² Itens 5.2.1 e 5.2.2 alterados pela Portaria 227-R de 28.03.2011.

Caso ocorra dispensa médica por período **superior** a quinze dias será considerada a nota e o conceito do TAF REGULAR que efetivamente realizar naquele ano (abril ou outubro), sendo que o bombeiro-militar não fará jus aos critérios de valorização de *alta performance física*, caso tenha obtido nota máxima no TAF realizado.

Outras situações que impeçam o militar de realizar o TAF Regular

Caso o militar não possa realizar o TAF REGULAR no período estipulado por estar em cumprimento de atividade institucional autorizada pelo seu comandante de OBM, deverá solicitar a aplicação do TAF correspondente em até 15 (quinze) dias.³

5.2.3 Conseqüências da Inaptidão Física

Para os bombeiros-militares da escala operacional de prontidão

O bombeiro-militar que concorre à escala de prontidão operacional que for considerado INAPTO no TAF REGULAR poderá optar **por escrito** junto ao seu OBM de origem por:

- 1- Permanecer concorrendo a sua escala, sendo que nos dias úteis em que estaria de folga deverá permanecer no OBM no horário das 08h00min às 09h00min ou em horário a combinar com o seu CMT caso seja estudante, a fim de realizar atividade física;
 - 2- Ser afastado das atividades operacionais, permanecendo à disposição do expediente administrativo do OBM, realizando atividade física no período matutino e atividades administrativas no período vespertino.
- A opção feita pelo bombeiro-militar deverá ser analisada pelo seu CMT/Chefe, a fim de atender, conforme a demanda e necessidade do OBM.

Para os bombeiros-militares do expediente administrativo

Deverão realizar atividade física de segunda a sexta-feira no horário das 09h00min às 12h00min, sendo que aqueles que estudam no período matutino, deverão realizar a atividade física em horário posterior ao expediente, como forma de compensação nos dias em que não puder estar presente junto aos demais INAPTOS do OBM.

6 TAF ESPECIAL

6.1 APLICAÇÃO DO TAF ESPECIAL

O TAF ESPECIAL será aplicado pela Comissão de Aplicação de Exame Físico (**CAEF**), conforme parágrafo 6º, do artigo 18, da Lei Complementar nº 467, de 05 de dezembro de 2008, a fim de avaliar os candidatos a curso de aperfeiçoamento e habilitação, para composição de Quadros de Acesso para promoção (quando for exigência legal), bem como aos candidatos aos cursos de especialização oferecidos pela Corporação.

³ Acrescentado pela Portaria 246-R de 01.03.2012.

7 CRITÉRIOS E TABELAS REFERENCIAIS PARA AFERIÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DOS MILITARES DO CBMES

7.1 TAF REGULAR E ESPECIAL

Ficam estabelecidas as provas, notas e índices constantes das **TABELAS I e II** para aferir a aptidão física dos bombeiros-militares nos TAF REGULAR e ESPECIAL, sendo considerados INAPTOS os bombeiros-militares que:

- a) obtiverem **nota menor que cinco** em qualquer das provas que compõem o TAF; e ou
- b) obtiverem **média aritmética simples nas provas componentes do TAF inferior a sete**.

No primeiro dia serão realizados os testes de **apoio sobre o solo, abdominal remador e barra** e no segundo dia serão realizados os testes de **corrida de 12 minutos e subida na corda**.

O bombeiro-militar, caso queira, **poderá realizar todos os testes no mesmo dia**, desde que não haja transtorno para a equipe de avaliadores.

7.2 TESTES ESPECÍFICOS PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO

Os militares candidatos a vagas nos cursos de especialização, após serem submetidos ao TAF acima referenciado, realizarão os testes específicos constantes das **TABELA III (CMAut) e TABELA IV (CSAlt)**. As tabelas específicas serão aplicadas, em caráter genérico, independente de faixa etária do candidato, uma vez que se resumem a atividades próprias inerentes às diversas particularidades dos cursos, aos quais se aplicam. Poderão ser criadas outras tabelas específicas pela BM/3, conforme a seleção que se pretende realizar.

8 TABELAS

As tabelas I e II serão utilizadas como parâmetros na avaliação dos bombeiros-militares, conforme testes, índices, notas e faixas etárias nelas contidas. As tabelas III e IV serão utilizadas para os candidatos aos cursos de especialização (CMAut e CSAlt). Poderão ser criadas outras tabelas específicas pela BM-3, dependendo da seleção que se pretende realizar.

8.1 TABELA I - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	BARRA	CORDA (M)	Faixas etárias							
					17 a	24 a	29 a	34 a	39 a	43 a	48 a	52 ou
					23	28	33	38	42	47	51	mais
ÍNDICES					NOTAS							
3000 ou	44 ou	58 ou mais	16 ou	10	10	-	-	-	-	-	-	-
De 2900 a	De 42 a	De 56 a 57	15	9,5	9,5	10	-	-	-	-	-	-
De 2800 a	De 40 a	De 54 a 55	14	9	9	9,5	10	-	-	-	-	-
De 2700 a	De 38 a	De 52 a 53	13	8,5	8,5	9	9,5	10	-	-	-	-
De 2600 a	De 36 a	De 50 a 51	12	8	8	8,5	9	9,5	10	-	-	-
De 2500 a	De 34 a	De 48 a 49	11	7,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10	-	-
De 2400 a	De 32 a	De 46 a 47	10	7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	-
De 2300 a	De 30 a	De 44 a 45	9	6,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
De 2200 a	De 28 a	De 42 a 43	8	6	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
De 2100 a	De 26 a	De 40 a 41	7	5,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
De 2000 a	De 24 a	De 38 a 39	-	5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
De 1900 a	De 22 a	De 36 a 37	6	4,5	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
De 1800 a	De 20 a	De 34 a 35	-	4	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
De 1700 a	De 18 a	De 32 a 33	5	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
De 1600 a	De 16 a	De 30 a 31	-	3	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
De 1500 a	De 14 a	De 28 a 29	4	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
De 1400 a	De 12 a	De 26 a 27	-	-	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
De 1300 a	De 10 a	De 24 a 25	3	-	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
De 1200 a	De 8 a	De 22 a 23	2	-	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
De 1100 a	De 6 a	De 20 a 21	1	-	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
De 1000 a	De 4 a	De 18 a 19	0	-	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5
De 900 a	3	De 16 a 17	-	-	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3
De 800 a	2	De 14 a 15	-	-	0	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5
De 700 a	1	De 12 a 13	-	-	0	0	0	0	0,5	1	1,5	2
De 0 a 699	0	De 0 a 11	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0

Obs.:

A nota referente ao índice 0 (em negrito) em determinada prova também será 0.

Na prova de subida de corda, o índice abaixo de 2,5 metros será correspondente a nota 0.

Na prova de barra os índices demarcados com o símbolo “-” não terão notas correspondentes

Os militares com 39 anos de idade ou mais farão apenas os testes de apoio, abdominal e corrida 12”.

8.2 TABELA II - AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININA

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	BARRA ESTÁTICA	CORDA (m)	Faixas etárias								
					17	24 a	29 a	34 a	39 a	43 a	48 a	52 ou	
					a 23	28	33	38	42	47	51	mais	
ÍNDICES					NOTAS								
2500 ou mais	42 ou mais	48 ou mais	60" ou mais	10 ou mais	10	-	-	-	-	-	-	-	-
De 2400 a 2499	De 40 a 41	De 46 a 47	Entre 56" e 59"	9,5	9,5	10	-	-	-	-	-	-	-
De 2300 a 2399	De 38 a 39	De 44 a 45	55"	9	9	9,5	10	-	-	-	-	-	-
De 2200 a 2299	De 36 a 37	De 42 a 43	Entre 51" e 54"	8,5	8,5	9	9,5	10	-	-	-	-	-
De 2100 a 2199	De 34 a 35	De 40 a 41	50"	8	8	8,5	9	9,5	10	-	-	-	-
De 2000 a 2099	De 32 a 33	De 38 a 39	Entre 46" e 49"	7,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10	-	-	-
De 1900 a 1999	De 30 a 31	De 36 a 37	45"	7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	-	-
De 1800 a 1899	De 28 a 29	De 34 a 35	Entre 41" e 44"	6,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10
De 1700 a 1799	De 26 a 27	De 32 a 33	40"	6	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	9,5
De 1600 a 1699	De 24 a 25	De 30 a 31	Entre 36" e 39"	5,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9
De 1500 a 1599	De 22 a 23	De 28 a 29	35"	5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	8,5
De 1400 a 1499	De 20 a 21	De 26 a 27	Entre 31" e 34"	4,5	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8
De 1300 a 1399	De 18 a 19	De 24 a 25	30"	4	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5
De 1200 a 1299	De 16 a 17	De 22 a 23	Entre 26" e 29"	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7
De 1100 a 1199	De 14 a 15	De 20 a 21	25"	3	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5
De 1000 a 1099	De 12 a 13	De 18 a 19	Entre 21" e 24"	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6
De 900 a 999	De 10 a 11	De 16 a 17	20"	-	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5
De 800 a 899	De 8 a 9	De 14 a 15	Entre 16" e 19"	-	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5

De 700 a 799	De 6 a 7	De 12 a 13	15"	-	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
De 600 a 699	De 4 a 5	De 10 a 11	Entre 11" e 14"	-	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
De 500 a 599	De 2 a 3	De 0 a 9	10"	-	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5
De 400 a 499	1	-	Entre 06" e 09"	-	-	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3
De 0 a 399	0	-	De 00" a 05"	-	-	-	0	0	1	1,5	2	2,5

Obs.:

A nota referente ao índice 0 (em negrito) em determinada prova também será 0.

Na prova de barra estática feminino serão desconsiderados os centésimos de segundos.

Na prova de subida de corda, o índice abaixo de 2,5 metros será correspondente a nota 0.

Os índices demarcados com o símbolo “-” não terão notas correspondentes

Os militares com 39 anos de idade ou mais farão apenas os testes de apoio, abdominal e corrida 12”

8.3 DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DAS TABELAS I E II

Corrida de 12 minutos: consiste num exercício para o qual o militar efetuará um deslocamento contínuo, podendo andar ou correr, onde a distância percorrida será convertida em pontos de acordo com a tabela.



Execução do exercício

Flexão na barra fixa (masculino): será realizada sem contagem de tempo e sem auxílio de outro meio de elevação do corpo que não sejam os braços e com a pegada na barra em pronação (palmas das mãos voltadas para frente, dorsos das mãos voltados para o rosto). Cada repetição consistirá de dois tempos. O 1º será a flexão dos membros superiores até que o maxilar inferior ultrapasse a altura da barra e o 2º tempo será a extensão completa dos membros superiores. O número de repetições alcançadas pelo militar será convertido em pontos, conforme a tabela.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

Barra estática (feminino): consiste na permanência em pegada de pronação (palmas das mãos voltadas para frente, dorsos das mãos voltados para o rosto), com o queixo ultrapassando a linha da barra, pelo maior tempo possível, em isometria, sem o auxílio de qualquer outro meio de sustentação que não sejam as mãos. A posição inicial será tomada com auxílio de meio de elevação. O tempo de permanência será convertido em pontos conforme tabela.



Posição inicial



Execução do exercício

Abdominal remador: será executada seqüência de abdominais ininterruptas, sem limite de contagem de tempo, partindo-se da posição em decúbito dorsal (deitado de consta para o solo) com os braços estendidos para trás. Cada repetição consistirá de dois tempos. O 1º será a flexão

dos membros inferiores e do abdômen com os braços na horizontal em relação ao solo, de modo que os cotovelos alcancem os joelhos e o 2º tempo será a extensão completa do corpo, retornando à posição inicial. O número de repetições atingidas será convertido em pontos de acordo com a tabela.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

Apoio de frente sobre o solo: será executada de duas formas, uma para o masculino e outra para o feminino.

Apoio de frente sobre o solo feminino: serão executados sem contagem de tempo em 06 pontos de contato com o solo (joelhos apoiados no solo) e de forma ininterrupta. Cada repetição consistirá de dois tempos. O 1º será a flexão do cotovelo até que o braço e antebraço formem um ângulo mínimo de 90º e o 2º tempo será a extensão completa dos membros superiores. O total de repetições será convertido em pontos de acordo com a tabela.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

Apoio de frente sobre o solo masculino: serão executados sem contagem de tempo em 04 pontos de contato com o solo e de forma ininterrupta. Cada repetição consistirá de dois tempos. O 1º será a flexão do cotovelo até que o braço e antebraço formem um ângulo mínimo de 90º e o 2º tempo será a extensão completa dos membros superiores. O total de repetições será convertido em pontos de acordo com a tabela.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

Subida na corda: consiste de subida em um cabo fixado verticalmente, com o estabelecimento de segurança individual, não podendo ser utilizado nenhum outro meio de elevação além dos braços (inclusive não pode saltar para iniciar a provas). A altura alcançada será convertida em pontos de acordo com a tabela. Para os bombeiros do sexo feminino será autorizada a utilização também dos membros inferiores como forma de propulsão na corda.



Subida feminina



Subida masculina

8.4 TABELA III - TESTES ESPECÍFICOS PARA O CURSO DE MERGULHO AUTÔNOMO - CMAut

NATAÇÃO 400 m	NATAÇÃO 100 m	MERGULHO EXTENSÃO (m)	BATIDA DE PERNAS 500 m	APNÉIA ESTÁTICA	NOTA
06'00"	01'20"	50	07'00"	02'40"	10
06'30"	01'25"	48	07'30"	02'30"	9,5
07'00"	01'30"	46	08'00"	02'20"	9
07'30"	01'35"	44	08'30"	02'10"	8,5
08'00"	01'40"	42	09'00"	02'00"	8
08'30"	01'45"	40	09'30"	01'50"	7,5
09'00"	01'50"	38	10'00"	01'45"	7
09'30"	01'55"	36	10'30"	01'40"	6,5
10'00"	02'00"	34	11'00"	01'35"	6
10'30"	02'05"	32	11'30"	01'30"	5,5
11'00"	02'10"	30	12'00"	01'25"	5
11'30"	02'15"	28	12'30"	01'20"	4,5
12'00"	02'20"	26	13'00"	01'15"	4
12'30"	02'25"	24	13'30"	01'10"	3,5
13'00"	02'30"	22	14'00"	01'05"	3
13'30"	02'35"	20	14'30"	01'00"	2,5
14'00"	02'40"	18	15'00"	00'55"	2
14'30"	02'45"	16	15'30"	00'50"	1,5
15'00"	02'50"	14	16'00"	00'45"	1
15'30"	02'55"	12	16'30"	00'40"	0,5
-	-	-	-	-	0

8.5 TABELA IV - TESTE ESPECÍFICO PARA CURSO DE SALVAMENTO EM ALTURA - CSAIt

SUBIDA NA CORDA (m)	PASSAGEM PELO PÓRTICO	NOTA
10	40"	10
9,5	45"	9,5
9	50"	9
8,5	55"	8,5
8	1'00"	8
7,5	1'05"	7,5
7	1'10"	7
6,5	1'15"	6,5
6	1'20"	6
5,5	1'25"	5,5
5	1'30"	5
4,5	1'35"	4,5
4	1'40"	4
3,5	1'45"	3,5
3	1'50"	3
2,5	1'55"	2,5
2	2'00"	2
1,5	2'05"	1,5
1	2'10"	1
0,5	2'15"	0,5
0	-	0

8.6 DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DOS TESTES ESPECÍFICOS

CMAut - Curso de Mergulho Autônomo:

Natação (100 e 400 metros):

Consiste num deslocamento contínuo, onde o candidato poderá utilizar qualquer estilo de nado para completar o percurso, onde o tempo transcorrido será convertido em pontos de acordo com a tabela específica.

Mergulho em extensão:

Consiste no deslocamento subaquático do candidato, sem a utilização de meios auxiliares de deslocamento ou de respiração, onde a distancia máxima alcançada será convertida em pontos de acordo com a tabela específica.

Batidas de pernas:

Consistem no deslocamento contínuo do candidato, utilizando-se de nadadeiras, visor e tubo de respiração, onde o tempo decorrido no percurso de 500 m será convertido em pontos de acordo com a tabela específica.

Apnéia estática:

Consiste na submersão do candidato, voluntariamente, utilizando-se de cinto lastreado, onde o tempo em apnéia será convertido em ponto de acordo com a tabela específica.

CSAlt - Curso de Salvamento em Altura:**Subida na corda:**

Consiste em subir na corda, estendida verticalmente, localizada na parte externa do pórtico de salvamento do CBMES, utilizando-se somente dos braços, não podendo usar de nenhum outro meio auxiliar, onde a altura atingida pelo candidato será convertida em pontos de acordo com a tabela específica.

Passagem pelo pórtico:

Consiste na passagem pelo pórtico de salvamento, iniciando sua subida pela extremidade lateral oposta a de subida na corda e descida pela lateral onde se localiza a corda. O candidato deverá utilizar-se da maior velocidade possível, onde os tempos alcançados serão convertidos em pontos de acordo com a tabela específica.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM Para os Testes de Esforço e Sua Prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

BARBANTI, V.J. *Teoria e Prática do Treinamento Esportivo.* São Paulo. Ed. Edgard Blücher Ltda. 2ª Ed, 1997.

CARVALHO, F.M. *Educação Física Militar: O Sexo como tese, o Gênero como antítese.* Vitória. Edufes, [2008?]. [Em fase de publicação].

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. Disponível em: <http://www.cb.es.gov.br>. Acesso em: 15 fev. 2008.

_____. *Normas para aplicação de exame físico.* Vitória, 2001.
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. *Constituição, 1989:* Constituição do Estado do Espírito Santo. Vitória: Assembléia Legislativa, 2006.

GIANICHI, R. e MARINS, J.B. *Avaliação e Prescrição da Atividade Física – Guia Prático.* São Paulo: Shape, 1998.

POWERS, S.K. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho* / Scott K. Powers, Edward T. Howley; [tradução Marcos Ikeda]. – 5. ed.—Barueri: Manole,2005.

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL. **Constituição Federal**, 1988: Constituição da República Federativa do Brasil.

RIBEIRO, J.L. **Estudo da Capacidade Aeróbica dos Militares do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Espírito Santo**. TCC. FAESA. Vitória, 2007.

TOMAZELLI, L. **Testes de Habilidades Motoras Especializadas par Admissão no Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Espírito Santo**. TCC. UFES. Vitória, 2008.

TUBINO, M.J.G. e MOREIRA, S.B. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1979.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Biblioteca Central. **Guia para normalização de referências: NBR 6023:2002** Universidade Federal do Espírito Santo, Biblioteca Central. – 2ª Ed. – Vitória: A Biblioteca, 2002