



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

ANEXO - 5 (TABELA DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA O CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MERGULHO AUTÔNOMO DO CBMES – CEMAut)

1. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

Para a realização do teste de aptidão física do CEMAut serão utilizadas as tabelas em vigor no CBMES, que será dividido em duas etapas, conforme o seguinte:

1.1 1ª Etapa - Eliminatória

As tabelas I e II (masculino e feminino) serão aplicadas com caráter eliminatório e adotará o critério APTO ou INAPTO, não sendo permitido ao candidato obter nota menor que **05 (CINCO)** em qualquer das provas estabelecidas nas tabelas de avaliação, e fica estabelecida, como mínima, a **média 07 (SETE)**, obtida pela média aritmética simples das notas alcançadas pelo candidato, como critério para ser considerado **APTO**.

1.2 2ª Etapa - Classificatória

Os candidatos considerados **APTOS** na 1ª etapa terão o direito de participarem das avaliações físicas específicas, conforme a tabela específica, com caráter classificatório e eliminatório (apnéia estática). As vagas do curso serão definidas de acordo com o valor da média aritmética simples das notas alcançadas pelo candidato, não sendo permitido obter nota menor que **05 (CINCO)** em qualquer das provas estabelecidas nas tabelas de avaliação, e fica estabelecida, como mínima, a **média 06 (SEIS)** para não ser eliminado nesta etapa.

2. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS GERAIS

2.1 Corrida de 12 minutos:

Consiste num exercício para o qual o candidato efetuará um deslocamento contínuo, podendo andar ou correr, onde a distancia percorrida será convertida em pontos de acordo com as tabelas I e II.

2.2 Barra fixa:

Será realizado sem contagem de tempo e sem auxílio de outro meio de elevação que não sejam os braços e com pegada na barra em pronação (palmas das mãos voltadas para a barra fixa). O número de repetições alcançado pelo candidato será convertido em pontos, de acordo com as tabelas I e II.

2.3 Abdominais:

Será executada seqüência de abdominais ininterruptas, sem consideração de tempo, do tipo remador, partindo-se da posição em decúbito dorsal com braços estendidos para trás. O número de repetições atingidas será convertido em pontos de acordo com as tabelas I e II.

2.4 Apoio de frente sobre o solo:

O exercício será executado sem contagem de tempo, onde o total de repetições será convertido em pontos de acordo com as tabelas I e II.

2.5 Subida na corda:

O exercício constará de subida no cabo fixado verticalmente ao Pórtico de Salvamento do CBMES, com estabelecimento de segurança individual. Os candidatos masculinos não podem utilizar nenhum outro meio de elevação além dos braços. Os candidatos femininos podem usar os pés e os braços para realizar a elevação. A altura alcançada pelo candidato será convertida em pontos de acordo com as tabelas I e II.

2.6 Natação:

Consiste num deslocamento contínuo, sem compromisso com o tempo de execução, onde o candidato poderá utilizar qualquer estilo de nado para completar o percurso sem que se toque com os pés no fundo da piscina.

2.7 Barra estática:

Consiste na permanência em pegada de pronação, com o queixo ultrapassando a barra, pelo maior tempo possível.

3. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

3.1 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.

3.2 Mergulho em extensão:

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

3.3 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, na PISCINA, será convertido em pontos de acordo com a tabela específica.

3.4 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.

4. TABELAS DE AVALIAÇÃO FÍSICA

4.1 Tabela de avaliação física I (masculino)

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

4.2 Tabela de avaliação física II (masculino)

CORRIDA 12'	APOIO	ABDOMINAL	39 a 42	43 a 47	48 a 51	51
2600	36	48	10	-	-	-
2500	34	47	9,5	10	-	-
2400	32	46	9	9,5	10	-
2300	30	45	8,5	9	9,5	10
2200	28	44	8	8,5	9	9,5
2100	26	43	7,5	8	8,5	9
2000	24	42	7	7,5	8	8,5
1900	22	41	6,5	7	7,5	8
1800	20	40	6	6,5	7	7,5
1700	18	39	5,5	6	6,5	7
1600	16	38	5	5,5	6	6,5
1500	14	37	4,5	5	5,5	6
1400	12	36	4	4,5	5	5,5
1300	10	35	3,5	4	4,5	5
1200	8	34	3	3,5	4	4,5
1100	6	33	2,5	3	3,5	4
1000	4	32	2	2,5	3	3,5
900	2	31	1,5	2	2,5	3
800	1	30	1	1,5	2	2,5
700	0	29	0,5	1	1,5	2
600	0	28	0	0,5	1	1,5
500	0	27	-	0	0,5	1
400	0	26	-	-	0	0,5
300	0	25	-	-	-	0

4.3 Tabela de avaliação física I (feminino)

CORRIDA 12'	APOIO	ABDOMINAL	BARRA ESTÁTICA	CORDA (m)	17 a 23	24 a 28	29 a 33	34 a 38
2500	42	44	60"	10	10	-	-	-
2400	40	43	-	9,5	9,5	10	-	-
2300	38	42	55"	9	9	9,5	10	-
2200	36	41	-	8,5	8,5	9	9,5	10
2100	34	40	50"	8	8	8,5	9	9,5
2000	32	39	-	7,5	7,5	8	8,5	9
1900	30	38	45"	7	7	7,5	8	8,5
1800	28	37	-	6,5	6,5	7	7,5	8
1700	26	36	40"	6	6	6,5	7	7,5
1600	24	35	-	5,5	5,5	6	6,5	7
1500	22	34	35"	5	5	5,5	6	6,5
1400	20	33	-	4,5	4,5	5	5,5	6
1300	18	32	30"	4	4	4,5	5	5,5
1200	16	31	-	3,5	3,5	4	4,5	5
1100	14	30	25"	3	3	3,5	4	4,5
1000	12	29	-	2,5	2,5	3	3,5	4
900	10	28	20"	2	2	2,5	3	3,5
800	8	27	-	1,5	1,5	2	2,5	3
700	6	26	15"	1	1	1,5	2	2,5
600	4	25	-	0,5	0,5	1	1,5	2
500	2	24	10"	0	0	0,5	1	1,5
400	0	23	-	0	-	0	0,5	1
300	0	22	05"	0	-	-	0	0,5
200	0	21	0	0	-	-	-	0

4.4 Tabela de avaliação física II (feminino)

CORRIDA 12'	APOIO	ABDOMINAL	39 a 42	43 a 47	48 a 51	51
2100	34	36	10	-	-	-
2000	33	35	9,5	10	-	-
1900	32	34	9	9,5	10	-
1800	31	33	8,5	9	9,5	10
1700	30	32	8	8,5	9	9,5
1600	29	31	7,5	8	8,5	9
1500	28	30	7	7,5	8	8,5
1400	27	29	6,5	7	7,5	8
1300	26	28	6	6,5	7	7,5
-	25	27	5,5	6	6,5	7
1200	24	26	5	5,5	6	6,5
-	23	25	4,5	5	5,5	6
1100	22	24	4	4,5	5	5,5
-	21	23	3,5	4	4,5	5
1000	20	22	3	3,5	4	4,5
-	19	21	2,5	3	3,5	4
900	18	20	2	2,5	3	3,5
-	17	19	1,5	2	2,5	3
800	16	18	1	1,5	2	2,5
-	15	17	0,5	1	1,5	2
700	14	16	0	0,5	1	1,5
-	13	15	-	0	0,5	1
600	12	14	-	-	0	0,5
500	11	13	-	-	-	0

5. TABELAS ESPECÍFICAS

NATAÇÃO		MERGULHO EXTENSÃO (m)	BATIDA DE PERNAS 500 m	APNÉIA ESTÁTICA	NOTA
400 m	100 m				
06'00"	01'20"	50	07'00"	03'00"	10
06'30"	01'25"	48	07'30"	02'50"	9,5
07'00"	01'30"	46	08'00"	02'40"	9
07'30"	01'35"	44	08'30"	02'30"	8,5
08'00"	01'40"	42	09'00"	02'20"	8
08'30"	01'45"	40	09'30"	02'00"	7,5
09'00"	01'50"	38	10'00"	01'50"	7
09'30"	01'55"	36	10'30"	INAPTO	6,5
10'00"	02'00"	34	11'00"	INAPTO	6
10'30"	02'05"	32	11'30"	INAPTO	5,5
11'00"	02'10"	30	12'00"	INAPTO	5
11'30"	02'15"	28	12'30"	INAPTO	4,5
12'00"	02'20"	26	13'00"	INAPTO	4
12'30"	02'25"	24	13'30"	INAPTO	3,5
13'00"	02'30"	22	14'00"	INAPTO	3
13'30"	02'35"	20	14'30"	INAPTO	2,5
14'00"	02'40"	18	15'00"	INAPTO	2
14'30"	02'45"	16	15'30"	INAPTO	1,5
15'00"	02'50"	14	16'00"	INAPTO	1
15'30"	02'55"	12	16'30"	INAPTO	0,5
-	-	-	-	-	0