

# **NORMA PARA REGULAMENTAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NO ÂMBITO DO CBMES**

## **1. FINALIDADE**

Regulamentar a prática do Treinamento Físico Militar (TFM) e a realização dos Testes de Aptidão Física (TAF) no âmbito do CBMES, com o escopo de enfatizar a importância do condicionamento físico mínimo para o bom desempenho das atividades bombeiro-militar previstas na Constituição, além de fazer frente à nova realidade ditada pela Lei Complementar nº 321, de 19 de maio de 2005, alterada pela Lei Complementar nº 467, de 05 de dezembro de 2008.

## **2. EXECUÇÃO DO TFM E DO TAF**

### **2.1 LOCAL/HORÁRIO DO TFM**

#### **2.1.1 Pessoal de expediente administrativo**

O Treinamento Físico Militar (TFM) será realizado no período compreendido entre as 9 e às 12h, de segunda à sexta-feira, pelos militares que cumprem expediente administrativo, nos respectivos OBM ou em local autorizado pelos seus Comandantes, desde que não traga embaraços para as atividades operacionais e/ou administrativas.

#### **2.1.2 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.

### **2.2 LOCAL DE APLICAÇÃO DO TAF**

O Teste de Aptidão Física (TAF) será aplicado pela Comissão Interna de Avaliação Física (CIAF) nos respectivos OBM, conforme previsto nos **Anexos I - Tabelas de Avaliação Física e Anexo II – Descrição dos exercícios.**

### **2.3 PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO TAF**

A realização dos Testes de Aptidão Física (TAF) será nos meses de abril e outubro de cada ano, **sempre no período matutino**, havendo uma subdivisão em cada um dos meses em

duas turmas, uma na primeira e outra na segunda quinzena dos respectivos meses, com o intuito de alcançar quem entra e quem volta do gozo de férias.

## 2.4 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).

## 2.5 MISSÃO ESPECÍFICA

### 2.5.1 Comissão Interna de Avaliação Física do OBM (CIAF)

- a) Aplicar o Teste de Aptidão Física (TAF) no âmbito do OBM;
- b) Encaminhar os resultados do TAF para a Seção de Educação Física (SEF), em mídia e 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-Institucional, de acordo com o Quadro de Atividades Físicas Semanal elaborado pela Seção de Educação Física.

### 2.5.2 Seção de Educação Física (SEF)

- 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;
- b) Analisar os resultados do TAF;
- c) Encaminhar o resultado do TAF 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-Institucional, de modo a tornar o processo de avaliação física o mais transparente possível;
- e) Prescrever e acompanhar a atividade física dos Oficiais 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-Institucional.

### 2.5.3 Comandantes de OBM (1º, 2º, 3º e 4º BBM, 1ª Cia BM Independente, 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, 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-Institucional, tendo em vista o inciso VI, do Art. 26, da Lei 3196, de 09/01/1978, bem como com o escopo de fazer cumprir o previsto no item 3.8 destas Normas.

### 3 PRESCRIÇÕES DIVERSAS

#### 3.1 APLICAÇÃO DO TAF PARA AS PRAÇAS DO EMG, CEDEC, CIODES, CSM, CEIB e CCS.

A CIAF da CCS será a responsável pela aplicação do TAF das praças integrantes do Estado-Maior, 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 própria Companhia de Comando e Serviço (CCS).

#### 3.2 APLICAÇÃO DO TAF PARA OS OFICIAIS DO EMG.

A CIAF composta pelo Chefe da BM-3, Chefe do CEIB e Ajudante-Geral será a responsável pela aplicação do TAF-Institucional dos oficiais do EMG, CEDEC, CIODES, CSM, CEIB e CCS, cabendo-lhe ainda o controle e a fiscalização da prática de atividade física dos oficiais Inaptos, de acordo com o Quadro de Atividades Físicas Semanal elaborado pela Seção de Educação Física.

#### 3.3 APROVEITAMENTO DE OUTROS TAF PARA OS FINS PREVISTOS NESTA NORMA.

Caso o bombeiro-militar já tenha realizado TAF para outros fins, que não os previstos na presente Norma, desde que devidamente aplicado pela Comissão de Aplicação de Exame Físico (CAEF), por período de até sessenta dias antes dos testes de abril e outubro, será dispensado do TAF correspondente sendo que a nota obtida nesse TAF será considerada como critério de valorização de *alta performance física* prevista na presente Norma. A única

ressalva é que o militar não esteja enquadrado no item **3.7** desta Norma e suas alíneas “a”, “b”, “c” e “d”.

### 3.4 APROVEITAMENTO DOS TAF PREVISTOS NESTA NORMA PARA OUTROS FINS.

Os índices alcançados nos TAF aplicados nos meses de abril e outubro, conforme prevê a presente Norma, 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 do TAF previsto na Lei Complementar nº 321, de 19 de maio de 2005, alterada pela Lei Complementar nº 467, de 05 de dezembro de 2008.**

### 3.4 APLICAÇÃO DO TAF PARA BOMBEIRO-MILITAR COM DISPENSA MÉDICA.

#### 3.4.1 Não-superior a quinze dias

Caso o bombeiro-militar não possa realizar o TAF no período estipulado por estar com dispensa médica **não-superior** a quinze dias, será submetido a uma segunda chamada. Esse militar deverá acompanhar as atividades dos INAPTOS, executando atividades físicas compatíveis com o seu estado de saúde, sendo a nova data e local para aplicação de seu TAF estipulados pela Comissão Interna de Avaliação Física do OBM.

#### 3.4.2 Superior a quinze dias

Caso ocorra dispensa médica por período **superior** a quinze dias será considerada a nota e o conceito do TAF-Institucional 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.

### 3.5 VALORIZAÇÃO DA ALTA PERFORMANCE FÍSICA

Como forma de valorizar o bombeiro-militar que obtiver *alta performance física*, ou seja, nota máxima nos dois TAF 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;**

### 3.6 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;

### 3.7 DOS BOMBEIROS-MILITARES CONSIDERADOS INAPTOS NO TAF

Serão considerados INAPTOS no TAF-Institucional os bombeiros-militares mal condicionados fisicamente 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**.

### 3.8 DAS CONSEQUÊNCIAS DA INAPTIDÃO FÍSICA

#### 3.8.1 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-Institucional 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.

#### 3.8.2 Para os bombeiros-militares do expediente administrativo

**O bombeiro-militar do expediente administrativo deverá 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.**

### 3.9 DAS POSSÍVEIS REVISÕES DAS TABELAS DO TAF

Caso ocorra qualquer modificação nas tabelas que compõem o TAF, previstas no Anexo I, as notas e o coeficiente para efeito de consideração de Apto ou Inapto do bombeiro-militar serão objeto de reavaliação.

**Vitória, 05 de janeiro de 2009**

**FRONZIO CALHEIRA MOTA - Cel BM**

***Comandante-Geral do CBMES***

## Anexo I - Tabelas de Avaliação Física

### Tabela de Avaliação Física Masculina I

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	BARRA	CORDA (M)	17 a 23	24 a 28	29 a 33	34 a 38
3000 ou mais	44 ou mais	56 ou mais	16 ou mais	10 ou mais	10	-	-	-
De 2900 a 2999	De 42 a 43	55	15	9,5	9,5	10	-	-
De 2800 a 2899	De 40 a 41	54	14	9	9	9,5	10	-
De 2700 a 2799	De 38 a 39	53	13	8,5	8,5	9	9,5	10
De 2600 a 2699	De 36 a 37	52	12	8	8	8,5	9	9,5
De 2500 a 2599	De 34 a 35	51	11	7,5	7,5	8	8,5	9
De 2400 a 2499	De 32 a 33	50	10	7	7	7,5	8	8,5
De 2300 a 2399	De 30 a 31	49	9	6,5	6,5	7	7,5	8
De 2200 a 2299	De 28 a 29	48	8	6	6	6,5	7	7,5
De 2100 a 2199	De 26 a 27	47	-	5,5	5,5	6	6,5	7
De 2000 a 2099	De 24 a 25	46	7	5	5	5,5	6	6,5
De 1900 a 1999	De 22 a 23	45	-	4,5	4,5	5	5,5	6
De 1800 a 1899	De 20 a 21	44	6	4	4	4,5	5	5,5
De 1700 a 1799	De 18 a 19	43	-	3,5	3,5	4	4,5	5
De 1600 a 1699	De 16 a 17	42	5	3	3	3,5	4	4,5
De 1500 a 1599	De 14 a 15	41	-	2,5	2,5	3	3,5	4
De 1400 a 1499	De 12 a 13	40	4	<b>0</b>	2	2,5	3	3,5
De 1300 a 1399	De 10 a 11	39	-	<b>0</b>	1,5	2	2,5	3
De 1200 a 1299	De 8 a 9	38	3	<b>0</b>	1	1,5	2	2,5
De 1100 a 1199	De 6 a 7	37	2	<b>0</b>	0,5	1	1,5	2
De 1000 a 1099	De 4 a 5	36	1	<b>0</b>	0	0,5	1	1,5
De 900 a 999	3	35	<b>0</b>	<b>0</b>	0	0	0,5	1
De 800 a 899	2	34	<b>0</b>	<b>0</b>	0	0	0	0,5
De 700 a 799	1	33	<b>0</b>	<b>0</b>	0	0	0	0
De 0 a 699	<b>0</b>	De 0 a 32	<b>0</b>	<b>0</b>	0	0	0	0

Obs.:

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

O intervalo mínimo da prova de subida na corda será de meio metro.

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

Tabela de Avaliação Física **Masculina II**

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	39 a 42	43 a 47	48 a 51	52 ou mais
De 2600 a 2699	De 36 a 37	52	10	-	-	-
De 2500 a 2599	De 34 a 35	51	9,5	10	-	-
De 2400 a 2499	De 32 a 33	50	9	9,5	10	-
De 2300 a 2399	De 30 a 31	49	8,5	9	9,5	10
De 2200 a 2299	De 28 a 29	48	8	8,5	9	9,5
De 2100 a 2199	De 26 a 27	47	7,5	8	8,5	9
De 2000 a 2099	De 24 a 25	46	7	7,5	8	8,5
De 1900 a 1999	De 22 a 23	45	6,5	7	7,5	8
De 1800 a 1899	De 20 a 21	44	6	6,5	7	7,5
De 1700 a 1799	De 18 a 19	43	5,5	6	6,5	7
De 1600 a 1699	De 16 a 17	42	5	5,5	6	6,5
De 1500 a 1599	De 14 a 15	41	4,5	5	5,5	6
De 1400 a 1499	De 12 a 13	40	4	4,5	5	5,5
De 1300 a 1399	De 10 a 11	39	3,5	4	4,5	5
De 1200 a 1299	De 8 a 9	38	3	3,5	4	4,5
De 1100 a 1199	De 6 a 7	37	2,5	3	3,5	4
De 1000 a 1099	De 4 a 5	36	2	2,5	3	3,5
De 900 a 999	3	35	1,5	2	2,5	3
De 800 a 899	2	34	1	1,5	2	2,5
De 700 a 799	1	33	0,5	1	1,5	2
De 0 a 699	<b>0</b>	De 0 a 32	0	0	0	0

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

Tabela de Avaliação Física **Feminina I**

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	BARRA ESTÁTICA	CORDA (m)	17 a 23	24 a 28	29 a 33	34 a 38
2500 ou mais	42 ou mais	44 ou mais	60" ou mais	10 ou mais	10	-	-	-
De 2400 a 2499	De 40 a 41	43	Entre 56" e 59"	9,5	9,5	10	-	-
De 2300 a 2399	De 38 a 39	42	55"	9	9	9,5	10	-
De 2200 a 2299	De 36 a 37	41	Entre 51" e 54"	8,5	8,5	9	9,5	10
De 2100 a 2199	De 34 a 35	40	50"	8	8	8,5	9	9,5
De 2000 a 2099	De 32 a 33	39	Entre 46" e 49"	7,5	7,5	8	8,5	9
De 1900 a 1999	De 30 a 31	38	45"	7	7	7,5	8	8,5
De 1800 a 1899	De 28 a 29	37	Entre 41" e 44"	6,5	6,5	7	7,5	8
De 1700 a 1799	De 26 a 27	36	40"	6	6	6,5	7	7,5
De 1600 a 1699	De 24 a 25	35	Entre 36" e 39"	5,5	5,5	6	6,5	7
De 1500 a 1599	De 22 a 23	34	35"	5	5	5,5	6	6,5
De 1400 a 1499	De 20 a 21	33	Entre 31" e 34"	4,5	4,5	5	5,5	6
De 1300 a 1399	De 18 a 19	32	30"	4	4	4,5	5	5,5
De 1200 a 1299	De 16 a 17	31	Entre 26" e 29"	3,5	3,5	4	4,5	5
De 1100 a 1199	De 14 a 15	30	25"	3	3	3,5	4	4,5
De 1000 a 1099	De 12 a 13	29	Entre 21" e 24"	2,5	2,5	3	3,5	4
De 900 a 999	De 10 a 11	28	20"	<b>0</b>	2	2,5	3	3,5
De 800 a 899	De 8 a 9	27	Entre 16" e 19"	<b>0</b>	1,5	2	2,5	3
De 700 a 799	De 6 a 7	26	15"	<b>0</b>	1	1,5	2	2,5
De 600 a 699	De 4 a 5	25	Entre 11" e 14"	<b>0</b>	0,5	1	1,5	2
De 500 a 599	De 2 a 3	24	10"	<b>0</b>	0	0,5	1	1,5
De 400 a 499	1	23	Entre 06" e 09"	<b>0</b>	-	0	0,5	1
De 0 a 399	<b>0</b>	De 0 a 22	De 00" a 05"	<b>0</b>	0	0	0	0

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 entre 0 a 2,0 metros será correspondente a nota 0.

Tabela de Avaliação Física **Feminina II**

CORRIDA 12"	APOIO	ABDOMINAL	39 a 42	43 a 47	48 a 51	52 ou mais
2100 ou mais	34 ou mais	36 ou mais	10	-	-	-
De 2000 a 2099	33	35	9,5	10	-	-
De 1900 a 1999	32	34	9	9,5	10	-
De 1800 a 1899	31	33	8,5	9	9,5	10
De 1700 a 1799	30	32	8	8,5	9	9,5
De 1600 a 1699	29	31	7,5	8	8,5	9
De 1500 a 1599	28	30	7	7,5	8	8,5
De 1400 a 1499	27	29	6,5	7	7,5	8
De 1300 a 1399	26	28	6	6,5	7	7,5
De 1250 a 1299	25	27	5,5	6	6,5	7
De 1200 a 1249	24	26	5	5,5	6	6,5
De 1150 a 1199	23	25	4,5	5	5,5	6
De 1100 a 1149	22	24	4	4,5	5	5,5
De 1050 a 1099	21	23	3,5	4	4,5	5
De 1000 a 1049	20	22	3	3,5	4	4,5
De 950 a 999	19	21	2,5	3	3,5	4
De 900 a 949	18	20	2	2,5	3	3,5
De 850 a 899	17	19	1,5	2	2,5	3
De 800 a 849	16	18	1	1,5	2	2,5
De 750 a 799	15	17	0,5	1	1	2
De 700 a 749	14	16	0	0,5	0,5	1,5
De 650 a 699	13	15	0	0	0	1
De 600 a 649	12	14	0	0	0	0,5
De 0 a 599	De 0 a 11	De 0 a 13	0	0	0	0

**Anexo II – Descrição dos exercícios**

**1- 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 constante do Anexo I.



Execução do exercício

**2- 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 constante do Anexo I.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

**3- 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 constante do Anexo I.



Posição inicial



Execução do exercício

**4- 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 constante do Anexo I.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

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

5.1- 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 constante do Anexo I.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

5.2- 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 constante do Anexo I.



Posição inicial



Tempo 1



Tempo 2

**6- 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 constante do Anexo I. Para os bombeiros do sexo feminino será autorizada a utilização também dos membros inferiores como forma de propulsão na corda.



Subida feminina



Subida masculina