



RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

Altera a Resolução nº 809, de 29 de agosto de 2018, que dispõe sobre o Teste de Avaliação Física (TAF) a ser aplicado no Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG).

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE MINAS GERAIS, no uso de suas atribuições legais que lhe são conferidas pelo Art. 6º da Lei Complementar nº 54, de 13/12/1999, **RESOLVE:**

Art. 1º - O artigo 11 da Resolução nº 809/18 fica acrescido de parágrafo único, com a seguinte redação:

“Parágrafo único - O segundo dia de aplicação do TAF a que se referem os incisos I e II será aplicado em um período máximo de 48 horas em relação ao primeiro dia.”

Art. 2º - Os anexos da Resolução nº 809/18 passam a vigorar na forma dos anexos a presente resolução.

Art. 3º - Esta resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Comando-Geral em Belo Horizonte, 12 de fevereiro de 2019.

(a)Edgard Estevo da Silva, Coronel BM
Comandante-Geral

Anexos:

Anexo “A”: Teste de Resistência Aeróbica - corrida de 2400 metros.

Anexo “B”: Teste de Resistência Aeróbica - natação de 12 minutos.

Anexo “C”: Teste de Força Muscular - flexão abdominal.

Anexo “D”: Teste de Agilidade - *shuttle run*.

Anexo “E”: Teste de Força Muscular - flexão dinâmica na barra fixa (masculino).

Anexo “F”: Teste de Força Muscular - flexão estática na barra fixa (feminino).

Anexo “G”: Teste de Natação - 75 metros.

Anexo “H”: Ata de Resultado de TAF.

Anexo “I”: Tabela de TAF para concursos públicos (CFO, CFSd e EPOSau).

Anexo “J”: Avaliação Clínica - Questionário de Anamnese.

ANEXO “A” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

1 TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Corrida de 2.400 metros (ambos os sexos)

1.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o avaliado percorrer a distância de 2.400 metros no menor tempo possível.

1.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

1.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

1.2.2 Pista de atletismo tamanho oficial de 400 metros, ou local plano demarcado.

1.3 PROCEDIMENTOS

1.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, usarão uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

1.3.2 O teste é iniciado ao comando do avaliador (comando: **“Atenção! Vai! Ou apito”**), com concomitante acionamento do cronômetro;

1.3.3 Se o teste for aplicado em pista de atletismo, serão contadas uma a uma o número de voltas necessárias para completar o percurso de 2.400 metros;

1.3.4 O teste será encerrado quando o avaliado concluir o percurso de 2.400 metros, momento que será registrado seu tempo final.

1.4 OBSERVAÇÕES

1.4.1 Os avaliados serão organizados em grupos, conforme disponibilidade do local de aplicação do teste e do número de avaliadores;

1.4.2 Durante o teste o avaliado poderá andar, alterando sua velocidade e esforço, e retornar ao esforço anterior no momento que quiser;

1.4.3 Não se admitirá ao avaliado parar durante o teste e depois continuar a prova;

1.4.4 O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física externa para realização do teste;

1.4.5 Não será admitida a utilização de equipamentos ou materiais que forneçam ao avaliado condição de facilitação e vantagem na execução do teste;

1.4.6 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

1.5 RECOMENDAÇÕES

1.5.1 Recomenda-se ao avaliado realizar, individualmente, alongamentos e preparação inicial antes do teste;

1.5.2 Recomenda-se ao avaliado manter o mesmo ritmo e frequência de passadas durante todo o percurso, evitando-se chegar à última volta com velocidade e esforço muito superiores às voltas que vinham sendo realizadas anteriormente;

1.5.3 Após o término do percurso, recomenda-se ao avaliado não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardiorrespiratória às condições de normalidade.

1.6 RESULTADO

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso de 2.400 metros, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

1.7 TABELA PARA O TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Corrida de 2.400 metros

1.7.1 Masculino

CORRIDA DE 2.400 METROS - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≤ 09'34"	≤ 09'46"	≤ 09'59"	≤ 10' 11"	≤ 10'24"	≤ 10'37"	≤ 10'49"	≤ 11'02"
9,5	09'35" - 09'51"	09'47" - 10'15"	10'00" - 10'29"	10'12" - 10'40"	10'25" - 10'53"	10'38" - 11'08"	10'50" - 11'21"	11'03" - 11'40"
9	09'52" - 10'08"	10'16" - 10'44"	10'30" - 10'59"	10'41" - 11'09"	10'54" - 11'22"	11'09" - 11'39"	11'22" - 11'53"	11'41" - 12'18"
8,5	10'09" - 10'26"	10'45" - 11'13"	11'00" - 11'29"	11'10" - 11'38"	11'23" - 11'51"	11'40" - 12'10"	11'54" - 12'25"	12'19" - 12'56"
8	10'27" - 10'44"	11'14" - 11'42"	11'30" - 11'58"	11'39" - 12'06"	11'52" - 12'20"	12'11" - 12'41"	12'26" - 12'56"	12'57" - 13'34"
7,5	10'45" - 11'02"	11'43" - 12'11"	11'59" - 12'27"	12'07" - 12'34"	12'21" - 12'48"	12'42" - 13'12"	12'57" - 13'27"	13'35" - 14'11"
7	11'03" - 11'20"	12'12" - 12'40"	12'28" - 12'55"	12'35" - 13'02"	12'49" - 13'16"	13'13" - 13'41"	13'28" - 13'57"	14'12" - 14'48"
6,5	11'21" - 11'38"	12'41" - 13'09"	12'56" - 13'23"	13'03" - 13'30"	13'17" - 13'44"	13'42" - 14'11"	13'58" - 14'26"	14'49" - 15'24"
6	11'39" - 12'04"	13'10" - 13'39"	13'24" - 13'53"	13'31" - 13'59"	13'45" - 14'13"	14'12" - 14'42"	14'27" - 14'58"	15'25" - 16'02"
5,5	12'05" - 12'20"	13'40" - 14'09"	13'54" - 14'21"	14'00" - 14'28"	14'14" - 14'42"	14'43" - 15'13"	14'59" - 15'30"	16'03" - 16'40"
5	12'21" - 12'36"	14'10" - 14'39"	14'22" - 14'49"	14'29" - 14'57"	14'43" - 15'00"	15'14" - 15'44"	15'31" - 16'01"	16'41" - 17'18"
4,5	12'37" - 12'54"	14'40" - 15'09"	14'50" - 15'17"	14'58" - 15'26"	15'01" - 15'29"	15'45" - 16'15"	16'02" - 16'32"	17'19" - 17'56"
4	12'55" - 13'10"	15'10" - 15'39"	15'18" - 15'45"	15'27" - 15'55"	15'30" - 15'57"	16'16" - 16'46"	16'33" - 17'04"	17'57" - 18'34"
3,5	13'11" - 13'26"	15'40" - 16'09"	15'46" - 16'03"	15'56" - 16'24"	15'58" - 16'26"	16'47" - 17'17"	17'05" - 17'36"	18'35" - 19'02"
3	13'27" - 13'44"	16'10" - 16'39"	16'04" - 16'31"	16'25" - 16'53"	16'27" - 16'55"	17'18" - 17'48"	17'37" - 18'08"	19'03" - 19'40"
0	> 13'44"	> 16'39"	> 16'31"	> 16'53"	> 16'55"	> 17'48"	> 18'08"	> 19'40"

1.7.2 Feminino

CORRIDA DE 2.400 METROS - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≤ 11'46"	≤ 12'04"	≤ 12'22"	≤ 12'40"	≤ 12'58"	≤ 13'16"	≤ 13'34"	≤ 13'52"
9,5	11'47" - 12'26"	12'05" - 12'45"	12'23" - 13'05"	12'41" - 13'22"	12'59" - 13'40"	13'17" - 14'02"	13'35" - 14'20"	13'53" - 14'43"
9	12'27" - 13'06"	12'46" - 13'27"	13'06" - 13'48"	13'23" - 14'03"	13'41" - 14'22"	14'03" - 14'47"	14'21" - 15'06"	14'44" - 15'34"
8,5	13'07" - 13'48"	13'28" - 14'08"	13'49" - 14'30"	14'04" - 14'45"	14'23" - 15'05"	14'48" - 15'33"	15'07" - 15'51"	15'35" - 16'25"
8	13'49" - 14'29"	14'09" - 14'50"	14'31" - 15'11"	14'46" - 15'26"	15'06" - 15'47"	15'34" - 16'17"	15'52" - 16'37"	16'26" - 17'16"
7,5	14'30" - 15'10"	14'51" - 15'31"	15'12" - 15'53"	15'27" - 16'08"	15'48" - 16'28"	16'18" - 17'02"	16'38" - 17'23"	17'17" - 18'08"
7	15'11" - 15'51"	15'32" - 16'12"	15'54" - 16'34"	16'09" - 16'50"	16'29" - 17'10"	17'03" - 17'48"	17'24" - 18'07"	18'09" - 19'01"
6,5	15'52" - 16'33"	16'13" - 16'52"	16'35" - 17'16"	16'51" - 17'33"	17'11" - 17'52"	17'49" - 18'34"	18'08" - 18'51"	19'02" - 19'54"
6	16'34" - 17'14"	16'53" - 17'33"	17'17" - 17'57"	17'34" - 18'15"	17'53" - 18'34"	18'35" - 19'20"	18'52" - 19'37"	19'55" - 20'50"
5,5	17'15" - 17'55"	17'34" - 18'14"	17'58" - 18'38"	18'16" - 18'57"	18'35" - 19'15"	19'21" - 20'06"	19'38" - 20'23"	20'51" - 21'41"
5	17'56" - 18'37"	18'15" - 18'55"	18'39" - 19'19"	18'58" - 19'40"	19'16" - 19'57"	20'07" - 20'50"	20'24" - 21'09"	21'42" - 22'33"
4,5	18'38" - 19'18"	18'56" - 19'36"	19'20" - 20'00"	19'41" - 20'21"	19'58" - 20'40"	20'51" - 21'36"	21'10" - 21'55"	22'34" - 23'24"
4	19'19" - 19'59"	19'37" - 20'17"	20'01" - 20'41"	20'22" - 21'03"	20'41" - 21'21"	21'37" - 22'22"	21'56" - 22'40"	23'25" - 24'15"
3,5	20'00" - 20'40"	20'18" - 20'58"	20'42" - 21'23"	21'04" - 21'45"	21'22" - 22'02"	22'23" - 23'08"	22'41" - 23'26"	24'16" - 25'10"
3	20'41" - 21'22"	20'59" - 21'40"	21'24" - 22'05"	21'46" - 22'26"	22'03" - 22'44"	23'09" - 23'54"	23'27" - 24'12"	25'11" - 26'06"
0	> 21'22"	> 21'40"	> 22'05"	> 22'26"	> 22'44"	> 23'54"	> 24'12"	> 26'06"

ANEXO “B” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

2 TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Natação de 12 minutos (ambos os sexos)

2.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o avaliado nadar 12 minutos contínuos, percorrendo a maior distância possível em nado estilo *crawl* ou peito.

2.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

2.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

2.2.2 Piscina com comprimento mínimo de 25 metros e, se possível, com divisão em raias;

2.2.3 Trena.

2.3 PROCEDIMENTOS

2.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

2.3.2 Para início do teste o avaliado se posicionará dentro da piscina, junto à borda e com uma das mãos apoiada na referida borda;

2.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador (“**Atenção! Vai! Ou Apito!**”), com concomitante acionamento do cronômetro;

2.3.4 A cada virada na borda da piscina o avaliado deverá tocar com pelo menos uma das mãos ou pés na referida borda;

2.3.5 O teste será finalizado quando o avaliado completar o tempo de 12 minutos, ao comando do avaliador (“**Pare! Ou apito final!**”), momento em que será registrado o ponto de parada do avaliado e aferida a distância por ele percorrida.

2.4 OBSERVAÇÕES

2.4.1 O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da comissão de aplicação do TAF (avaliadores);

2.4.2 Durante a realização do teste não é permitido ao avaliado, em hipótese alguma, pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou em qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste;

2.4.3 Durante as viradas o avaliado deverá apenas tocar na borda da piscina, não permanecendo com a mão na borda por mais que três segundos;

2.4.4 O avaliado não poderá interromper a realização do teste antes de completar o tempo de 12 minutos;

2.4.5 Será permitido ao avaliado alternar os estilos de nado durante o teste, observando-se que somente serão admitidos os nados *crawl* e peito;

2.4.6 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

2.5 RECOMENDAÇÕES

2.5.1 Recomenda-se ao avaliado realizar suas refeições com antecedência razoável ao teste, a fim de evitar congestão;

2.5.2 Recomenda-se que, antes de iniciar o teste, o avaliado faça sua preparação, realizando alongamentos e aquecimento fora da água, individualmente;

2.5.3 Recomenda-se que os alongamentos devam abranger os grupos musculares dos membros superiores, tronco, membros inferiores, e paralelamente exercícios de flexibilidade;

2.5.4 Recomenda-se ao avaliado utilizar óculos e touca de natação para realização do teste.

2.6 RESULTADO

Será obtido em função da distância percorrida pelo avaliado, em metros, que será convertida em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

2.7 TABELA PARA O TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Natação de 12 minutos

2.7.1 Masculino

NATAÇÃO DE 12 MINUTOS - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 731	≥ 639	≥ 616	≥ 593	≥ 570	≥ 548	≥ 525	≥ 502
9,5	694 - 730	607 - 638	585 - 615	563 - 592	541 - 569	520 - 547	498 - 524	476 - 501
9	657 - 693	575 - 606	554 - 584	533 - 562	513 - 540	493 - 519	472 - 497	451 - 475
8,5	621 - 656	543 - 574	523 - 553	504 - 532	484 - 512	465 - 492	445 - 471	426 - 450
8	584 - 620	511 - 542	492 - 522	474 - 503	456 - 483	438 - 464	419 - 444	401 - 425
7,5	548 - 583	479 - 510	461 - 491	444 - 473	427 - 455	411 - 437	393 - 418	376 - 400
7	511 - 547	447 - 478	431 - 460	415 - 443	399 - 426	383 - 410	367 - 392	351 - 375
6,5	475 - 510	414 - 446	399 - 430	385 - 414	370 - 398	356 - 382	341 - 366	326 - 350
6	438 - 474	382 - 413	368 - 398	355 - 384	341 - 369	328 - 355	314 - 340	301 - 325
5,5	402 - 437	351 - 381	338 - 367	326 - 354	313 - 340	301 - 327	288 - 313	276 - 300
5	365 - 401	319 - 350	307 - 337	296 - 325	285 - 312	274 - 300	262 - 287	251 - 275
4,5	328 - 364	287 - 318	276 - 306	266 - 295	256 - 284	246 - 273	235 - 261	225 - 250
4	292 - 327	255 - 286	246 - 275	237 - 265	228 - 255	219 - 245	209 - 234	200 - 224
3,5	255 - 291	223 - 254	215 - 245	207 - 236	199 - 227	191 - 218	183 - 208	175 - 199
3	219 - 254	191 - 222	184 - 214	177 - 206	170 - 198	164 - 190	157 - 182	150 - 174
0	< 219	< 191	< 184	< 177	< 170	< 164	< 157	< 150

2.7.2 Feminino

NATAÇÃO DE 12 MINUTOS - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 639	≥ 548	≥ 525	≥ 502	≥ 479	≥ 456	≥ 433	≥ 411
9,5	607 - 638	520 - 547	498 - 524	476 - 501	454 - 478	433 - 455	411 - 432	390 - 410
9	575 - 606	493 - 519	472 - 497	451 - 475	430 - 453	410 - 432	389 - 410	369 - 389
8,5	543 - 574	465 - 492	445 - 471	426 - 450	406 - 429	387 - 409	368 - 388	349 - 368
8	511 - 542	438 - 464	419 - 444	401 - 425	382 - 405	364 - 386	346 - 367	328 - 348
7,5	479 - 510	411 - 437	393 - 418	376 - 400	359 - 381	342 - 363	325 - 345	308 - 327
7	447 - 478	383 - 410	367 - 392	351 - 375	335 - 358	319 - 341	303 - 324	287 - 307
6,5	414 - 446	356 - 382	341 - 366	326 - 350	311 - 334	296 - 318	281 - 302	267 - 286
6	382 - 413	328 - 355	314 - 340	301 - 325	287 - 310	273 - 295	259 - 280	246 - 266
5,5	351 - 381	301 - 327	288 - 313	276 - 300	263 - 286	250 - 272	238 - 258	226 - 245
5	319 - 350	274 - 300	262 - 287	251 - 275	239 - 262	228 - 249	216 - 237	205 - 225
4,5	287 - 318	246 - 273	235 - 261	225 - 250	215 - 238	205 - 227	194 - 215	184 - 204
4	255 - 286	219 - 245	209 - 234	200 - 224	191 - 214	182 - 204	173 - 193	164 - 183
3,5	223 - 254	191 - 218	183 - 208	175 - 199	167 - 190	159 - 181	151 - 172	143 - 163
3	191 - 222	164 - 190	157 - 182	150 - 174	143 - 166	136 - 158	129 - 150	123 - 142
0	< 191	< 164	< 157	< 150	< 143	< 136	< 129	< 123

ANEXO “C” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

3 TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão abdominal (ambos os sexos)

3.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a força dos grupos musculares que compõem o abdômen, através da realização do maior número possível de flexões abdominais, em 60 segundos.

3.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

3.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

3.2.2 Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

3.3 PROCEDIMENTOS

3.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

3.3.2 Para início do teste o avaliado posiciona-se em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços são cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito;

3.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador (“**Posição! Atenção! Vai! Ou apito!**”), com o acionamento concomitante do cronômetro;

3.3.4 Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, uma flexão;

3.3.5 O teste será encerrado quando completar o tempo de 60 segundos, ao comando do avaliador (“**Pare! Ou apito final!**”), momento que será registrado as flexões realizadas corretamente.

3.4 OBSERVAÇÕES

3.4.1 Se não houver o contato das escápulas com o solo durante o movimento, a flexão é considerada incompleta, e não será contada;

3.4.2 As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las a flexão não será contada;

3.4.3 Os pés deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um militar para segurar com as mãos o dorso dos pés do avaliado;

3.4.4 O avaliado não poderá elevar o quadril do solo durante os movimentos, não sendo contada a flexão realizada nesta condição;

3.4.5 O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris;

3.4.6 Será permitido o repouso entre os movimentos, contudo o tempo máximo para a realização do teste é de 60 segundos;

3.4.7 O avaliado poderá interromper a realização dos movimentos de flexão antes de completar o tempo de 60 segundos, sendo então computadas apenas as flexões realizadas corretamente até o momento da interrupção;

3.4.8 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

3.5 RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste, individualmente.

3.6 RESULTADO

Será obtido pelo número de flexões abdominais realizadas corretamente no tempo de 60 segundos, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

3.7 TABELA PARA O TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão abdominal

3.7.1 Masculino

FLEXÃO ABDOMINAL - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 49	≥ 47	≥ 44	≥ 42	≥ 39	≥ 37	≥ 34	≥ 33
9,5	46 - 48	44 - 46	41 - 43	39 - 41	36 - 38	34 - 36	32 - 33	31 - 32
9	43 - 45	41 - 43	38 - 40	37 - 38	33 - 35	32 - 33	30 - 31	28 - 30
8,5	40 - 42	38 - 40	36 - 37	34 - 36	31 - 32	30 - 31	28 - 29	26 - 27
8	37 - 39	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 30	28 - 29	26 - 27	24 - 25
7,5	35 - 36	32 - 34	32 - 33	29 - 31	27 - 28	26 - 27	24 - 25	22 - 23
7	33 - 34	30 - 31	29 - 31	26 - 28	24 - 26	23 - 25	22 - 23	20 - 21
6,5	31 - 32	28 - 29	27 - 28	23 - 25	22 - 23	21 - 22	20 - 21	18 - 19
6	29 - 30	26 - 27	25 - 26	21 - 22	20 - 21	19 - 20	18 - 19	16 - 17
5,5	27 - 28	24 - 25	22 - 24	19 - 20	18 - 19	17 - 18	16 - 17	15
5	25 - 26	22 - 23	20 - 21	18	17	15 - 16	14 - 15	13 - 14
4,5	23 - 24	20 - 21	18 - 19	17	16	14	13	12
4	21 - 22	18 - 19	16 - 17	15 - 16	14 - 15	13	12	10 - 11
3,5	19 - 20	17	14 - 15	13 - 14	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9
3	17 - 18	15 - 16	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9 - 10	8 - 9	7 - 8
0	< 17	< 15	< 12	< 11	< 10	< 9	< 8	< 7

3.7.2 Feminino

FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 44	≥ 41	≥ 39	≥ 36	≥ 34	≥ 31	≥ 29	≥ 28
9,5	41 - 43	38 - 40	36 - 38	33 - 35	31 - 33	29 - 30	27 - 28	26 - 27
9	39 - 40	35 - 37	34 - 35	31 - 32	29 - 30	27 - 28	25 - 26	24 - 25
8,5	37 - 38	33 - 34	32 - 33	29 - 30	27 - 28	25 - 26	23 - 24	22 - 23
8	35 - 36	31 - 32	30 - 31	27 - 28	25 - 26	23 - 24	21 - 22	20 - 21
7,5	33 - 34	29 - 30	28 - 29	25 - 26	23 - 24	21 - 22	19 - 20	18 - 19
7	31 - 32	27 - 28	26 - 27	23 - 24	21 - 22	19 - 20	17 - 18	16 - 17
6,5	29 - 30	25 - 26	24 - 25	20 - 22	19 - 20	17 - 18	16	14 - 15
6	27 - 28	22 - 24	21 - 23	17 - 19	16 - 18	15 - 16	14 - 15	12 - 13
5,5	26	19 - 21	18 - 20	16	15	14	13	11
5	24 - 25	18	17	15	14	13	12	10
4,5	22 - 23	17	16	14	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9
4	20 - 21	15 - 16	14 - 15	12 - 13	10 - 11	9 - 10	8 - 9	8
3,5	18 - 19	13 - 14	12 - 13	10 - 11	9	8	7	7
3	16 - 17	11 - 12	10 - 11	9	8	7	6	6
0	< 16	< 11	< 10	< 9	< 8	< 7	< 6	< 6

ANEXO “D” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

4 TESTE DE AGILIDADE - *Shuttle run* (ambos os sexos)

4.1 OBJETIVO

Medir a habilidade de correr com mudança de direção do corpo, no menor tempo possível.

4.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

4.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de centésimos de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

4.2.2 Local plano demarcado com fita adesiva e/ou tinta, medindo 9,14 metros conforme esquema de montagem demonstrado no item 4.8;

4.2.3 Blocos de madeira medindo 5 cm x 5 cm x 10 cm.

4.3 PROCEDIMENTOS

4.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, usarão uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

4.3.2 Para execução da prova o avaliado se posicionará de pé, com todo o corpo atrás da linha de partida;

4.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador (comando: “**Posição! Atenção! Vai! Ou apito**”), com concomitante acionamento do cronômetro;

4.3.4 Após ser dado o comando para o início do teste o avaliado corre em direção aos blocos, apanha um dos blocos, retornando à linha de partida, colocando-o atrás desta linha, em seguida repete o movimento apanhando o 2º bloco, retornando à linha de partida e colocando-o atrás desta;

4.3.5 O teste será encerrado quando o avaliado colocar o 2º bloco no solo, após a linha de chegada, momento que será registrado seu tempo final.

4.4 OBSERVAÇÕES

4.4.1 Sempre que o avaliado atingir a linha oposta deverá ultrapassar esta linha com um dos pés;

4.4.2 São permitidas **duas tentativas** para realização do teste;

4.4.3 Os blocos não podem ser arremessados a distância, têm que ser colocados no solo com uma das mãos; havendo a queda ou arremesso do bloco ao solo, em qualquer momento durante a execução do teste, a tentativa não será pontuada;

4.4.4 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

4.5 RECOMENDAÇÕES

4.5.1 Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para ser submetido ao teste, intensificando o aquecimento dos grupos musculares dos membros inferiores;

4.5.2 O local para realização do teste deverá estar livre de quaisquer obstáculos evitando-se qualquer impedimento para que o avaliado se desenvolva ao máximo no teste.

4.6 RESULTADO

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo. Havendo duas tentativas o resultado será obtido pelo melhor tempo registrado.

4.7 TABELA PARA O TESTE DE AGILIDADE - *Shuttle run*

4.7.1 Masculino

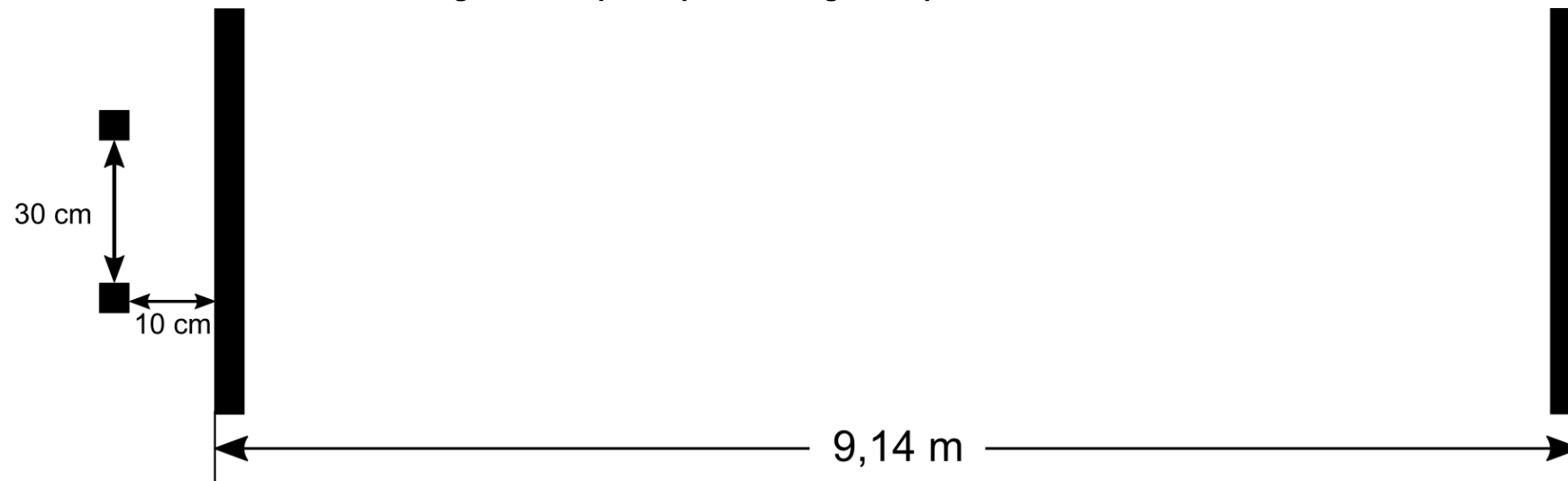
SHUTTLE RUN - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	< 8"92	< 9"07	< 9"23	< 9"38	< 9"53	< 9"68	< 9"83	<9"96
9,5	8"93 - 9"08	9"08 - 9"23	9"24 - 9"39	9"39 - 9"54	9"54 - 9"69	9"69- 9"84	9"84 - 9"99	9"97 - 10"12
9	9"09 - 9"24	9"24 - 9"39	9"40 - 9"55	9"55 - 9"70	9"70 - 9"85	9"85 - 10"00	10"00 - 10"15	10"13 - 10"28
8,5	9"25 - 9"40	9"40 - 9"55	9"56 - 9"71	9"71 - 9"86	9"86 - 10"01	10"01 - 10"16	10"16 - 10"31	10"29 - 10"44
8	9"41 - 9"56	9"56 - 9"71	9"72 - 9"87	9"87 - 10"02	10"02- 10"17	10"17- 10"32	10"32 - 10"47	10"45 - 10"60
7,5	9"57 - 9"72	9"72 - 9"87	9"88 - 10"03	10"03 - 10"18	10"18 - 10"33	10"33 - 10"48	10"48 - 10"63	10"61 - 10"76
7	9"73 - 9"88	9"88 - 10"03	10"04 - 10"19	10"19 - 10"34	10"34 - 10"49	10"49 - 10"64	10"64 - 10"79	10"77 - 10"92
6,5	9"89 - 10"03	10"04 - 10"19	10"20 - 10"35	10"35 - 10"50	10"50 - 10"65	10"65 - 10"80	10"80- 10"95	10"93 - 11"08
6	10"04 - 10"19	10"20 - 10"35	10"36 - 10"51	10"51 - 10"66	10"66 - 10"81	10"81 - 10"96	10"96- 11"11	11"09 - 11"24
5,5	10"20 - 10"35	10"36 - 10"51	10"52 - 10"67	10"67 - 10"82	10"82 - 10"97	10"97 - 11"12	11"12 - 11"27	11"25 - 11"40
5	10"36 - 10"51	10"52 - 10"67	10"68 - 10"83	10"83 - 10"98	10"98 - 11"13	11"13 - 11"28	11"28 - 11"43	11"41 - 11"56
4,5	10"52 - 10"67	10"68 - 10"83	10"84 - 10"99	10"99 - 11"14	11"14 - 11"29	11"29 - 11"44	11"44 - 11"59	11"57 - 11"72
4	10"68 - 10"83	10"84 - 10"99	11"00 - 11"15	11"15- 11"30	11"30 - 11"45	11"45 - 11"59	11"60 - 11"75	11"73 - 11"88
3,5	10"84 - 10"99	11"00 - 11"15	11"16 - 11"31	11"31 - 11"46	11"46 - 11"61	11"60 - 11"75	11"76 - 11"91	11"89 - 12"04
3	11"00 - 11"15	11"16 - 11"31	11"32 - 11"47	11"47 - 11"62	11"62 - 11"77	11"76 - 11"91	11"92 - 12"07	12"05 - 12"20
0	> 11"15	> 11"31	> 11"47	> 11"62	> 11"77	> 11"91	> 12"07	> 12"20

4.7.2 Feminino

SHUTTLE RUN - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	< 10"12	< 10"22	< 10"48	< 10"74	< 10"99	< 11"25	< 11"50	< 11"76
9,5	10"13 - 10"28	10"23 - 10"38	10"49 - 10"64	10"75 - 10"90	11"00 - 11"15	11"26 - 11"41	11"51 - 11"66	11"77 - 11"92
9	10"29 - 10"44	10"39 - 10"54	10"65 - 10"80	10"91 - 11"06	11"16 - 11"31	11"42 - 11"57	11"67 - 11"82	11"93 - 12"08
8,5	10"45 - 10"60	10"55 - 10"70	10"81 - 10"96	11"07 - 11"22	11"32 - 11"47	11"58 - 11"73	11"83 - 11"98	12"09 - 12"24
8	10"61 - 10"76	10"71 - 10"86	11"97 - 11"12	11"23 - 11"38	11"48 - 11"63	11"74 - 11"89	11"99 - 12"14	12"25 - 12"40
7,5	10"77 - 10"92	10"87 - 11"02	11"13 - 11"28	11"39 - 11"54	11"64 - 11"79	11"90 - 12"05	12"15 - 12"30	12"41 - 12"56
7	10"93 - 11"08	11"03 - 11"18	11"29 - 11"44	11"55 - 11"70	11"80 - 11"95	12"06 - 12"21	12"31 - 12"46	12"57 - 12"72
6,5	11"09 - 11"24	11"19 - 11"34	11"45 - 11"60	11"71 - 11"86	11"96 - 12"11	12"22 - 12"37	12"47 - 12"62	12"73 - 12"88
6	11"25 - 11"40	11"35 - 11"50	11"61 - 11"76	11"87 - 12"02	12"12 - 12"27	12"38 - 12"53	12"63 - 12"78	12"89 - 13"04
5,5	11"41 - 11"56	11"51 - 11"66	11"77 - 11"92	12"03 - 12"18	12"28 - 12"43	12"54 - 12"69	12"79 - 12"94	13"05 - 13"20
5	11"57 - 11"72	11"67 - 11"82	11"93 - 12"08	12"19 - 12"34	12"44 - 12"59	12"70 - 12"85	12"95 - 13"10	13"21 - 13"36
4,5	11"73 - 11"88	11"83 - 11"98	12"09 - 12"24	12"35 - 12"50	12"60 - 12"75	12"86 - 13"01	13"11 - 13"26	13"37 - 13"52
4	11"89 - 12"04	11"99 - 12"14	12"25 - 12"40	12"51 - 12"66	12"76 - 12"91	13"02 - 13"17	13"27 - 13"42	13"53 - 13"68
3,5	12"05 - 12"20	12"15 - 12"30	12"41 - 12"56	12"67 - 12"82	12"92 - 13"07	13"18 - 13"33	13"43 - 13"58	13"69 - 13"84
3	12"21 - 12"36	12"31 - 12"46	12"57 - 12"72	12"83 - 12"98	13"08 - 13"23	13"34 - 13"49	13"59 - 13"74	13"85 - 14"00
0	> 12"36	> 12"46	> 12"72	> 12"98	> 13"23	> 13"49	> 13"74	> 14"00

4.8 ESQUEMA DA PISTA DE APLICAÇÃO DO TESTE DE AGILIDADE - SHUTTLE RUN

Figura 1 - Esquema para montagem da pista de *shuttle run*



Fonte: elaborado pelo autor

ANEXO “E” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

5 TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão dinâmica na barra fixa - (masculino)

5.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através da realização do maior número possível de flexões dinâmicas na barra fixa.

5.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

5.2.1 Avaliadores portando apito e material para anotação dos resultados;

5.2.2 Barra de ferro ou de madeira medindo no máximo 1,5 polegada ou 3,8 centímetros de diâmetro.

5.3 PROCEDIMENTOS

5.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

5.3.2 A posição para início do teste é com o avaliado pendurado na barra fixa, com as mãos em pronação (dorso voltado para o rosto), com os braços em extensão total e as mãos distantes entre si com um afastamento correspondente à largura dos ombros;

5.3.3 O teste será iniciado ao comando do avaliador (comando: **“Posição! Atenção! Vai! Ou apito!”**);

5.3.4 Após o comando de início, o avaliado executará a flexão de braços na barra fixa elevando o corpo até que o queixo ultrapasse completamente a barra, após o que retornará à posição inicial, observando-se a extensão total dos cotovelos, momento em que será completada uma repetição;

5.3.5 O teste será encerrado quando o avaliado apoiar com o queixo na barra ou quando descer da barra, momento que será registrado as flexões realizadas corretamente;

5.3.6 O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo, sendo contados apenas os movimentos realizados corretamente.

5.4 OBSERVAÇÕES

5.4.1 A barra deve ser instalada a uma altura tal que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão total, não tenha contato com o solo;

5.4.2 O avaliado não poderá realizar a hiperextensão do pescoço para que o queixo ultrapasse a barra. Caso isso ocorra a respectiva flexão não será contada;

5.4.3 Durante os movimentos de flexão e extensão de braços na barra não será permitido ao avaliado realizar movimentos dos quadris, pernas ou extensão da coluna cervical, bem como apoiar o corpo em qualquer parte das laterais da barra, como forma de auxiliar na execução do teste. Caso isso ocorra a respectiva flexão não será contada;

5.4.4 Poderá ser utilizado um banco ou outro meio de apoio para auxiliar o avaliado tomar a posição inicial para o teste;

5.4.5 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

5.5 RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial, para realização do teste, individualmente.

5.6 RESULTADO

Será obtido pelo número de flexões de braços realizadas corretamente que será convertido em pontos conforme a tabela de pontuação constante deste anexo.

ANEXO “F” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

6 TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão estática na barra fixa - (feminino).

6.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através da realização de isometria em flexão na barra fixa, o maior tempo possível.

6.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

6.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

6.2.2 Barra de ferro ou madeira medindo no máximo 1,5 polegada ou 3,8 centímetros de diâmetro;

6.2.3 Banco ou outro material de apoio para auxiliar a tomada de posição na barra fixa.

6.3 PROCEDIMENTOS

6.3.1 As avaliadas, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

6.3.2 A posição para início do teste é com a avaliada pendurada na barra fixa, com as mãos em pronação (dorso voltado para o rosto), com os braços em flexão, de forma tal que o queixo esteja acima do nível da barra, sem tocá-la. As mãos deverão estar distantes entre si com um afastamento correspondente à largura dos ombros;

6.3.3 A avaliada será auxiliada a tomar a posição inicial, utilizando-se um banco ou outro material de apoio;

6.3.4 O teste será iniciado ao comando do avaliador (comando: “**Posição! Atenção! Vai! Ou apito**”);

6.3.5 Após o comando de início o banco ou material de apoio será retirado e o cronômetro será acionado concomitantemente, momento em que a avaliada deverá manter-se suspensa o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la, e com membros inferiores fora do solo;

6.3.6 O teste será encerrado quando a avaliada apoiar com o queixo na barra ou quando seu queixo deixar de ficar acima do nível da barra, momento que será registrado seu tempo final.

6.4 OBSERVAÇÕES

6.4.1 A barra deve ser instalada a uma altura tal que a avaliada, mantendo-se pendurada com os cotovelos em extensão, não tenha contato com o solo;

6.4.2 A avaliada não poderá apoiar o queixo na barra nem realizar a hiperextensão do pescoço para que o queixo fique acima do nível da barra. Caso isso ocorra o cronômetro será travado, sendo computado apenas o tempo decorrido até o momento do apoio ou da hiperextensão;

6.4.3 Não será permitido à avaliada apoiar o corpo em qualquer parte das laterais da barra durante a execução do teste, como forma de auxiliar na execução do teste;

6.4.4 Será desclassificada a avaliada que descumprir as prescrições deste anexo.

6.5 RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se à avaliada realizar alongamentos e preparação inicial, para realização do teste, individualmente.

6.6 RESULTADO

Será obtido pelo tempo que a avaliada permaneceu suspensa com o queixo acima do nível da barra, que será convertido em pontos conforme a tabela de pontuação constante deste anexo.

6.7 TABELA PARA O TESTE DE FORÇA MUSCULAR - FLEXÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA - FEMININO.

FLEXÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 37"	≥ 34"	≥ 31"	≥ 28"	≥ 25"	≥ 22"	≥ 19"	≥ 16"
9,5	34" - 36"	31" - 33"	28" - 30"	25" - 27"	22" - 24"	19" - 21"	16" - 18"	13" - 15"
9	32" - 33"	28" - 30"	25" - 27"	22" - 24"	19" - 21"	16" - 18"	13" - 15"	10" - 12"
8,5	29" - 31"	25" - 27"	22" - 24"	19" - 21"	16" - 18"	13" - 15"	10" - 12"	8" - 9"
8	27" - 28"	23" - 24"	20" - 21"	17" - 18"	14" - 15"	11" - 12"	8" - 9"	7"
7,5	25" - 26"	21" - 22"	18" - 19"	15" - 16"	12" - 13"	9" - 10"	7"	6"
7	23" - 24"	19" - 20"	16" - 17"	13" - 14"	10" - 11"	7" - 8"	6"	5"
6,5	21" - 22"	17" - 18"	14" - 15"	11" - 12"	8" - 9"	6"	5"	4"
6	18" - 20"	15" - 16"	12" - 13"	9" - 10"	6" - 7"	5"	4"	3"
5,5	16" - 17"	13" - 14"	10" - 11"	7" - 8"	5"	4"	3"	2"
5	14" - 15"	11" - 12"	8" - 9"	5" - 6"	4"	3"	2"	1"
4,5	12" - 13"	9" - 10"	6" - 7"	4"	3"	2"	1"	-
4	10" - 11"	7" - 8"	4" - 5"	3"	2"	1"	-	-
3,5	8" - 9"	5" - 6"	2" - 3"	2"	1"	-	-	-
3	6" - 7"	3" - 4"	1"	1"	-	-	-	-
0	< 6"	< 3"	< 1"	< 1"	< 1"	< 1"	< 1"	< 1"

ANEXO “G” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

7 TESTE DE NATAÇÃO - 75 metros (ambos os sexos)

7.1 OBJETIVO

Verificar a capacidade natatória do Bombeiro Militar em percorrer uma distância de 75 metros em nado estilo *crawl* ou peito, no menor tempo possível.

7.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

7.2.1 Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados;

7.2.2 Piscina com comprimento mínimo de 25m e, se possível, com divisão em raias.

7.3 PROCEDIMENTOS

7.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

7.3.2 Para início do teste o avaliado se posicionará dentro da piscina, junto à borda e com uma das mãos apoiada na referida borda;

7.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador (“**Atenção! Vai! Ou Apito!**”), com concomitante acionamento do cronômetro;

7.3.4 A cada virada na borda da piscina o avaliado deverá tocar com pelo menos uma das mãos ou pés na referida borda;

7.3.5 O teste será finalizado quando o avaliado completar o percurso de 75 metros, momento em que será registrado seu tempo final.

7.4 OBSERVAÇÕES

7.4.1 O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da comissão de aplicação do TAF (avaliadores);

7.4.2 Durante a realização do teste não é permitido ao avaliado, em hipótese alguma, pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou em qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste;

7.4.3 Durante as viradas o avaliado deverá apenas tocar na borda da piscina, não permanecendo com a mão na borda por mais que três segundos;

7.4.4 Será permitido ao avaliado alternar os estilos de nado durante o teste, observando-se que somente serão admitidos os nados *crawl* e peito;

7.4.5 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

7.5 RECOMENDAÇÕES

7.5.1 Recomenda-se ao avaliado realizar suas refeições com antecedência razoável ao teste, a fim de evitar congestão;

7.5.2 Recomenda-se que antes de iniciar o teste o avaliado faça sua preparação, realizando alongamentos e aquecimento fora da água, individualmente;

7.5.3 Recomenda-se que os alongamentos devam abranger os grupos musculares dos membros superiores, tronco, membros inferiores, e paralelamente exercícios de flexibilidade;

7.5.4 Recomenda-se ao avaliado utilizar óculos e touca de natação para realização do teste.

7.6 RESULTADO

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso de 75 metros, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

7.7 TABELA PARA O TESTE DE NATAÇÃO - 75 metros

7.7.1 Masculino

75 METROS - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≤ 1'03"	≤ 1'06"	≤ 1'10"	≤ 1'13"	≤ 1'16"	≤ 1'19"	≤ 1'22"	≤ 1'26"
9,5	1'04" - 1'06"	1'07" - 1'10"	1'11" - 1'14"	1'14" - 1'17"	1'17" - 1'21"	1'20" - 1'29"	1'23" - 1'32"	1'27" - 1'38"
9	1'07" - 1'09"	1'11" - 1'15"	1'15" - 1'18"	1'18" - 1'22"	1'22" - 1'25"	1'30" - 1'39"	1'33" - 1'42"	1'39" - 1'50"
8,5	1'10" - 1'12"	1'16" - 1'19"	1'19" - 1'22"	1'23" - 1'28"	1'26" - 1'30"	1'40" - 1'49"	1'43" - 1'52"	1'51" - 2'02"
8	1'13" - 1'15"	1'20" - 1'23"	1'23" - 1'26"	1'29" - 1'33"	1'31" - 1'34"	1'50" - 1'59"	1'53" - 2'02"	2'03" - 2'13"
7,5	1'16" - 1'18"	1'24" - 1'27"	1'27" - 1'30"	1'34" - 1'37"	1'35" - 1'38"	2'00" - 2'09"	2'03" - 2'12"	2'14" - 2'24"
7	1'19" - 1'20"	1'28" - 1'32"	1'31" - 1'34"	1'38" - 1'41"	1'39" - 1'42"	2'10" - 2'18"	2'13" - 2'22"	2'25" - 2'36"
6,5	1'21" - 1'23"	1'33" - 1'37"	1'35" - 1'39"	1'42" - 1'46"	1'43" - 1'48"	2'19" - 2'26"	2'23" - 2'31"	2'37" - 2'47"
6	1'24" - 1'26"	1'38" - 1'40"	1'40" - 1'42"	1'47" - 1'49"	1'49" - 1'51"	2'27" - 2'31"	2'32" - 2'36"	2'48" - 3'00"
5,5	1'27" - 1'30"	1'41" - 1'44"	1'43" - 1'46"	1'50" - 1'54"	1'52" - 1'57"	2'32" - 2'39"	2'37" - 2'47"	3'01" - 3'17"
5	1'31" - 1'33"	1'45" - 1'48"	1'47" - 1'51"	1'55" - 1'59"	1'58" - 2'03"	2'40" - 2'49"	2'48" - 3'00"	3'18" - 3'33"
4,5	1'34" - 1'37"	1'49" - 1'52"	1'52" - 1'57"	2'00" - 2'05"	2'04" - 2'10"	2'50" - 2'59"	3'01" - 3'16"	3'34" - 3'54"
4	1'38" - 1'42"	1'53" - 1'57"	1'58" - 2'03"	2'06" - 2'11"	2'11" - 2'18"	3'00" - 3'15"	3'17" - 3'25"	3'55" - 4'07"
3,5	1'43" - 1'46"	1'58" - 2'01"	2'04" - 2'10"	2'12" - 2'17"	2'19" - 2'26"	3'16" - 3'27"	3'26" - 3'34"	4'08" - 4'21"
3	1'47" - 1'51"	2'02" - 2'05"	2'11" - 2'18"	2'18" - 2'23"	2'27" - 2'36"	3'28" - 3'40"	3'35" - 3'44"	4'22" - 4'37"
0	> 1'51"	> 2'05"	> 2'18"	> 2'23"	> 2'36"	> 3'40"	> 3'44"	> 4'37"

7.7.2 Feminino

75 METROS - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≤ 1'11"	≤1'17"	≤1'23"	≤1'29"	≤1'34"	≤ 1'40"	≤ 1'46"	≤1'51"
9,5	1'12" - 1'15"	1'18" - 1'21"	1'24" - 1'27"	1'30" - 1'38"	1'35" - 1'42"	1'41" - 1'50"	1'47" - 1'56"	1'52" - 2'04"
9	1'16" - 1'19"	1'22" - 1'25"	1'28" - 1'31"	1'39" - 1'47"	1'43" - 1'51"	1'51" - 2'00"	1'57" - 2'06"	2'05" - 2'17"
8,5	1'20" - 1'23"	1'26" - 1'29"	1'32" - 1'34"	1'48" - 1'55"	1'52" - 1'59"	2'01" - 2'10"	2'07" - 2'16"	2'18" - 2'30"
8	1'24" - 1'26"	1'30" - 1'33"	1'35" - 1'38"	1'56" - 2'03"	2'00" - 2'07"	2'11" - 2'20"	2'17" - 2'25"	2'31" - 2'43"
7,5	1'27" - 1'29"	1'34" - 1'38"	1'39" - 1'41"	2'04" - 2'11"	2'08" - 2'15"	2'21" - 2'30"	2'26" - 2'34"	2'44" - 2'58"
7	1'30" - 1'33"	1'39" - 1'42"	1'42" - 1'44"	2'12" - 2'18"	2'16" - 2'23"	2'31" - 2'39"	2'35" - 2'44"	2'59" - 3'10"
6,5	1'34" - 1'37"	1'43" - 1'46"	1'45" - 1'48"	2'19" - 2'26"	2'24" - 2'31"	2'40" - 2'47"	2'45" - 2'52"	3'11" - 3'19"
6	1'38" - 1'42"	1'47" - 1'51"	1'49" - 1'51"	2'27" - 2'31"	2'32" - 2'36"	2'48" - 2'54"	2'53" - 3'00"	3'20" - 3'36"
5,5	1'43" - 1'46"	1'52" - 1'55"	1'52" - 1'57"	2'32" - 2'40"	2'37" - 2'47"	2'55" - 3'10"	3'01" - 3'17"	3'37" - 3'56"
5	1'47" - 1'51"	1'56" - 2'01"	1'58" - 2'03"	2'41" - 2'52"	2'48" - 3'00"	3'11" - 3'24"	3'18" - 3'33"	3'57" - 4'13"
4,5	1'52" - 1'57"	2'02" - 2'06"	2'04" - 2'10"	2'53" - 3'05"	3'01" - 3'16"	3'25" - 3'50"	3'34" - 3'54"	4'14" - 4'34"
4	1'58" - 2'03"	2'07" - 2'13"	2'11" - 2'18"	3'06" - 3'20"	3'17" - 3'25"	3'51" - 4'00"	3'55" - 4'07"	4'35" - 4'47"
3,5	2'04" - 2'10"	2'14" - 2'21"	2'19" - 2'26"	3'21" - 3'30"	3'26" - 3'34"	4'01" - 4'12"	4'08" - 4'21"	4'48" - 5'01"
3	2'11" - 2'18"	2'22" - 2'30"	2'27" - 2'36"	3'31" - 3'40"	3'35" - 3'44"	4'13" - 4'30"	4'22" - 4'37"	5'02" - 5'17"
0	> 2'18"	> 2'30"	> 2'36"	> 3'40"	> 3'44"	> 4'30"	> 4'37"	> 5'17"

ANEXO “H” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

ATA DE RESULTADO DE TAF

Em ____/____/____, no quartel do _____/CBMMG, reuniu-se a comissão para aplicação do TAF na forma da Resolução nº 809/18, estando os dias em condições climáticas favoráveis à aplicação, sendo obtidos os seguintes resultados:

Nº BM	P/G	NOME	IDADE	Apto/Inapto na AC	Abdominal		Corrida 2400 m		Natação 12 min		Barra fixa		Shuttle run		Natação 75 m		MÉDIA FINAL	RESULTADO APTO/INAPTO
					Qtde	Pts	Tempo	Pts	Dist.	Pts	Qtde/Tempo	Pts	Tempo	Pts	Tempo	Pts		

Militares ausentes

Nº BM	P/G	NOME

Obs. 1: Para a obtenção da condição de APTO, o avaliado deverá atender ao disposto no Art. 16 da Res. nº 809/18, relativo ao IMA e IMDP.

Obs. 2: Citar eventuais fatos ocorridos durante a aplicação do TAF.

Obs. 3: Numerar todas páginas da ata.

Quartel em _____, ____ de _____ de _____.

Presidente

Membro

Membro

Membro

ANEXO "I" - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.

TABELA DE TAF PARA CONCURSOS PÚBLICOS

ADMISSÃO AO CFO E CFSd

F. DINÂMICA BARRA FIXA	F. ESTÁTICA BARRA FIXA	ABDOMINAL (Qtde em 60")		SHUTTLE RUN (em segundos)	RESISTÊNCIA AERÓBICA (Corrida de 2400 metros)		PONTOS
Masculino	Feminino	Masc.	Fem.	Masc./ Fem.	Masc.	Fem.	
10	18"	≥ 46	≥ 42	Até 9"00	≤ 08'37"	≤ 11'50"	20
09	17"	39 - 45	37 - 41	9"01 - 09"50	08'38" - 09'29"	11'51" - 13'01"	19
08	16"	35 - 38	33 - 36	09"51 - 10"00	09'30" - 10'20"	13'02" - 14'12"	18
07	15"	30 - 34	28 - 32	10"01 - 10"50	10'21" - 11'12"	14'13" - 15'23"	17
06	14"	25 - 29	24 - 27	10"51 - 11"00	11'13" - 12'04"	15'24" - 16'34"	16
05	13"	20 - 24	19 - 23	11"01 - 11"50	12'05" - 12'56"	16'35" - 17'10"	15
04	12"	15 - 19	15 - 18	11"51 - 12"00	12'57" - 13'47"	17'11" - 18'21"	14
03	11"	11 - 14	10 - 14	12"01 - 12"50	13'48" - 14'39"	18'22" - 19'32"	13
02	10"	06 - 10	06 - 09	12"51 - 13"00	14'40" - 15'31"	19'33" - 20'43"	12

ADMISSÃO AO EPOSau

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS		TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL		TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA (CORRIDA DE 2400 M)		PONTOS
Masculino (4 apoios)	Feminino (6 apoios)	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	
≥ 22	≥ 24	≥ 36	≥ 29	≤ 10' 00"	≤ 13' 00"	10,0
20 - 21	22 - 23	33 - 35	27 - 28	10'01"- 10'30"	13'01"- 13'39"	9,5
19	21	31 - 32	25 - 26	10'31"- 11'00"	13'40"- 14'18"	9,0
18	20	29 - 30	24	11'01"- 11'30"	14'19"- 14'57"	8,5
17	19	28	22 - 23	11'31"- 12'00"	14'58"- 15'36"	8,0
16	17 - 18	26 - 27	21	12'01"- 12'30"	15'37"- 16'15"	7,5
15	16	24 - 25	19 - 20	12'31"- 13'00"	16'16"- 16'54"	7,0
14	15	22 - 23	18	13'01"- 13'30"	13'01"- 17'33"	6,5
13	14	20 - 21	16 - 17	13'31"- 14'00"	17'34"- 18'12"	6,0
12	13	19	15	14'01"- 14'30"	18'13"- 18'51"	5,5
11	11 - 12	17 - 18	14	14'31"- 15'00"	18'52"- 19'30"	5,0
09 - 10	10	15 - 16	12 - 13	15'01"- 15'30"	19'31"- 20'09"	4,5
08	09	13 - 14	11	15'31"- 16'00"	12'10"- 20'48"	4,0
07	08	11 - 12	09 -10	16'01"- 16'30"	20'49"- 21'27"	3,5
06	07	10	08	16'31"- 17'00"	21'28"- 22'06"	3,0
05	05 -06	08 - 09	06 - 07	17'01"- 17'30"	22'07"- 22'45"	2,5
04	04	06 - 07	05	17'31"- 18'00"	22'46"- 23'24"	2,0
03	03	04 - 05	04	18'01"- 18'31"	23'25"- 24'03"	1,5
02	02	02 - 03	02 -03	19'01"- 19'30"	24'04"- 24'42"	1,0
01	01	01	01	19'31"- 19'59"	24'43"- 25'21"	0,5
00	00	00	00	≥ 20'00"	≥ 25'22"	0

ANEXO “J” - RESOLUÇÃO Nº 835, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2019.



AVALIAÇÃO CLÍNICA - QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE

Nº BM: _____ **Nome:** _____

P/G: _____ **OBM:** _____ **IDADE:** _____

ANAMNESE (Questões a serem respondidas pelo militar)

1) Apresenta alguma queixa ou sintoma atualmente?

- ☐ Sim; Quais? _____
- ☐ Não.

2) Realiza atividades físicas na atualidade? (Descrever o tipo de atividade, duração e quantas vezes por semana; se for mais de uma atividade descrever cada uma separadamente).

- ☐ Sim; Quais? _____

- ☐ Não. Há quanto tempo? _____ Motivo: _____

4) Está com alguma limitação para atividades com esforço físico?

- ☐ Não
- ☐ Sim (Motivo: _____)

5) Histórico de saúde:

A) Apresenta alguma doença crônica (ex: pressão alta, diabetes, asma, problemas cardíacos, transtornos do ouvido, outras) ou sequelas de doença ou trauma?

- ☐ Sim. Quais? _____

☐ Não.

B) Faz uso de algum medicamento de uso continuado?

- ☐ Sim. Quais? _____ Nº de vezes ao dia: _____
- ☐ Não

C) Realizou alguma cirurgia recente?

- ☐ Sim. Quais? _____
- ☐ Não.

D) É fumante?

☐ Sim. Nº de cigarros ou equivalente ao dia: _____

☐ Não

☐ Ex-fumante. (Tempo de fumante: _____ Parou de fumar a quanto tempo? _____)

E) Faz uso de bebida alcoólica?

☐ Sim. Quais? ☐ Cerveja ☐ Destilado ☐ Outras _____. Qtde: _____

Nº de vezes por semana: ☐ 1 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 ou mais vezes

☐ Não

6) Histórico familiar:

Algum familiar teve ou tem doença crônica grave?

☐ Sim. Quem? ☐ Avós ☐ Pais ☐ Tios ☐ Irmãos ☐ Primos ☐ Filhos

Quais doenças?

() Infarto cardíaco

() Angina cardíaca

() Pressão alta

() Diabetes

() Outras. Quais? _____

☐ Não.

Data: ____ / ____ / ____ **Assinatura do militar:** _____

AVALIAÇÃO MÉDICA

Obs.:

Exame físico:

H.D:

C.D:

☐ **Apto.**

☐ **Inapto.**

_____, ____ / ____ / ____
(município)

**Carimbo e Assinatura
Médico do NAIS**