

NORMA PARA APLICAÇÃO DOS TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA NO ÂMBITO DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

CAPÍTULO I

Disposições Gerais

Art. 1º Para a realização das missões que lhe são atribuídas, o bombeiro militar realizará os Testes de Avaliação Física (TAF), com objetivo de verificar o seu desempenho físico por meio das modalidades de exercícios executados, em períodos pré-estabelecidos, convertendo-os em pontuação.

Parágrafo único - Os testes de avaliação física (TAF) poderão ser utilizados para:

- I Avaliar o condicionamento físico dos bombeiros militares;
- II Incentivar o bombeiro militar à prática constante de educação física;
- III Conscientizar o bombeiro militar da importância do condicionamento físico individual;
- IV Buscar uma melhor qualidade de vida, por meio das atividades físicas realizadas no CBM/MS;
- V Classificar ou selecionar o bombeiro militar em cursos ou concursos de seleção e estágios;
- VI Desenvolver habilidades esportivas.
- VII Fornecer dados que permitam aperfeiçoar a prática física nas OBM

~~**Art. 2º** Os Comandantes de Frações de tropa até o nível de Seção, ficarão responsáveis pela coordenação, execução, fiscalização e aplicação de todos os TAF's para os militares sob seu comando.~~

Art. 2º *Os Comandantes de frações de tropa até o nível de Subgrupamento (SGBM), ficarão responsáveis pela coordenação, execução, fiscalização e aplicação de todos os TAF's para os militares sob seu comando. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)*

Art. 3º É de responsabilidade de cada comandante, providenciar as condições necessárias para que os militares sob seu comando possam manter os padrões mínimos exigidos de condicionamento físico constante.

Art. 4º Nenhum Bombeiro Militar candidatar-se-á a inscrição aos exames seletivos dos cursos interno ou externo, se o seu desempenho físico for considerado “**regular**” no último TAF realizado no CBMMS”.

Parágrafo único. Será considerado insuficiente o militar que obtiver a média inferior a 5,00(cinco vírgula zero zero), prevalecendo as duas casas decimais.

Art. 5º O bombeiro militar que for considerado “**suficiente**”, no último TAF do CBM/MS, não o isenta de executar todas as modalidades de prova ou exercícios nos concursos de seleção, curso interno ou externo, mesmo que estes já tenham sido realizados no TAF do CBMMS.

Parágrafo único. Será considerado suficiente o militar que obtiver a média igual ou superior a 5,00(cinco vírgula zero zero), prevalecendo as duas casas decimais.

Art. 6º O Bombeiro Militar que não realizou o último TAF no CBMMS, não poderá se candidatar à inscrição aos exames seletivos a qualquer concurso de seleção, curso interno ou externo.

~~**Art. 7º** O BM que obtiver a menção “E” nos dois últimos TAFs regulamentadamente realizados na ITP da corporação, fará jus a 0,3 (zero vírgula três pontos) na média dos exames seletivos para cursos e estágios realizados no âmbito desta corporação ou a de outros estados.~~

Art. 7º *O bombeiro militar que obtiver nota 10,00 (dez) nos dois últimos TAFs regulamentadamente realizados na Corporação, fará jus a 0,3 (zero vírgula três) pontos na média dos exames seletivos para cursos e estágios realizados no âmbito desta Corporação ou a de outros Estados. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)*

CAPÍTULO II

Do teste de avaliação física

SEÇÃO I

Da abrangência

Art. 8º Todos os Bombeiros Militares da ativa, deverão executar o TAF da corporação, previsto nesta norma, respeitando a faixa etária, sexo e desde de que estejam nos períodos legais da aplicação do TAF, à exceção dos casos a seguir:

- I Estar cumprindo qualquer pena restritiva de liberdade;
- II Estar afastado total ou parcial do serviço, conforme previsto no estatuto dos bombeiros militares e devidamente autorizado em boletim geral ou interno;
- III Estar a serviço em curso fora de sua OBM de origem, devidamente autorizado pelo seu comandante e/ou pelo boletim geral;
- IV Estar aguardando transferência para reserva remunerada;
- V Estar incapaz de realizar esforço físico, devidamente comprovado por meio de atestado médico homologado pela JISO da policlínica da PMMS;
- VI Ser considerado desertor ou extraviado;
- VII Estar agregado, fora da corporação.
- VIII Estar no período de gestação e/ou amamentação;

Parágrafo único O militar que deixou de pertencer às exceções acima, após a apresentação na OBM que foi designado, o seu comandante providenciará de imediato a realização do TAF e o encaminhamento à 3º Seção do EMG do CBMMS.

SEÇÃO II

Das formas

Art. 9º Para a aplicação do teste de avaliação física, o efetivo do corpo de bombeiros será dividido em dois grupos distintos, de acordo com as atividades desenvolvidas:

- grupo administrativo / operacional e;
- grupo especial (em curso)

Parágrafo único Cada grupo será avaliado dentro dos padrões estabelecidos nos ANEXOS “A, B, C e D”.

Art. 10. As condições físicas desejáveis são necessárias para:

I O exercício das funções administrativas no quartel do Comando Geral (Ajudância geral, Diretorias e Seções), nos Grupamentos, Subgrupamentos e Seção de Bombeiro.

II O exercício das funções operacionais, objetivando o desempenho da atividade fim nas unidades e subunidades operacionais até o nível de Seção.

III O exercício específico em que se encontrar o bombeiro militar em curso de formação, aperfeiçoamento e especialização.

Art. 11. Cada grupo será subdividido em masculino e feminino para a realização do TAF, em conformidade com o **art. 8º**.

Parágrafo único As gestantes e as mães em período de amamentação estarão isentas do TAF, para que não haja risco ao feto, a genitora e ao processo de gestação.

SEÇÃO III

Dos períodos

~~**Art. 12** O TAF será realizado três vezes no ano, nos meses de fevereiro, junho e outubro.~~

Art. 12. O TAF será realizado três vezes no ano, nos meses de março, junho e novembro. *(Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)*

~~§ 1º O TAF investigativo/diagnóstico será realizado no mês de fevereiro devendo este ser precedido de um exame médico constando aptidão para atividade Física e desportos, apresentado por cada militar, que deverá ser entregue na 3ª Seção da Unidade, ou ao responsável pela avaliação.~~

§1º O TAF investigativo/diagnóstico será realizado no mês de março devendo este ser precedido de um exame médico constando aptidão para atividade física e desportos, apresentado por cada militar, que deverá ser entregue na 3ª Seção da Unidade, ou ao responsável pela avaliação. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

§2º As modalidades de exercícios aplicados serão as mesmas para todos os TAFs.

§3º O TAF investigativo/diagnóstico demonstrará a real condição física e de saúde do bombeiro militar.

~~Art. 13~~ Os demais TAF's serão realizados em primeira e segunda chamada.

Art. 13. Os demais TAF's serão realizados em primeira e segunda chamada. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

~~§ 1º~~ A primeira chamada será realizada para todos os militares conforme cronograma abaixo:

~~I - Na primeira quinzena do mês de junho, para o primeiro TAF;~~

~~II - Na primeira quinzena do mês de outubro, para o segundo TAF.~~

§1º A primeira chamada será realizada para todos os militares conforme cronograma abaixo:

I - Na primeira quinzena do mês de junho, para o primeiro TAF;

II - Na primeira quinzena do mês de novembro, para o segundo TAF.

(Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

~~§ 2º~~ As segundas chamadas serão realizadas apenas para os militares que não atingirem a pontuação mínima média de 05,00 (cinco) no segundo e terceiro TAF em primeiras chamadas, considerando as tabelas em anexo, e conforme cronograma abaixo:

~~I - Será realizada na primeira quinzena de julho, para o primeiro TAF;~~

~~II - Será realizada na primeira quinzena de outubro, para o segundo TAF.~~

§2º As segundas chamadas serão realizadas apenas para os militares que não atingirem a pontuação mínima média de 05,00 (cinco) no primeiro e segundo TAF em primeiras chamadas, considerando as tabelas em anexo, e conforme cronograma abaixo:

I - Será realizada na primeira quinzena de julho, para o primeiro TAF;

II - Será realizada na primeira quinzena de dezembro, para o segundo TAF.

(Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

§3º O militar que não alcançar a média mínima nas segundas chamadas será encaminhado à **JISO** para uma avaliação médica, caso apto, será submetido a uma programação específica de atividades físicas para reabilitação de condicionamento físico na sua OBM, sob orientação de um instrutor de Educação Física do CBMMS.

§ 4º O militar enquadrado no parágrafo anterior terá a oportunidade de reverter sua situação de **insuficiência física** no TAF seguinte, realizado no CBMMS.

~~§6º Os comandantes de unidades até o nível de Seção, deverão informar a 3º Seção do EMG/CBMMS a relação dos militares com suas respectivas pontuações no TAF, como também os militares que não o realizaram, devidamente justificados.~~

§5º Os comandantes de unidades até o nível de Subgrupamento, deverão informar a 3º Seção do EMG/CBMMS a relação dos militares com suas respectivas pontuações no TAF, como também os militares que não o realizaram, devidamente justificados. (Renumerado para §5º, com redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

~~Art. 14~~ O TAF será aplicado em dois dias dentro dos períodos descritos no ~~art.12~~, escolhidos pelos Comandantes, que poderão ser consecutivos ou com um dia de intervalo entre os dois.

Art. 14. O TAF será aplicado em dois dias dentro dos períodos descritos no art.12, que poderão ser consecutivos ou com um dia de intervalo entre os dois. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)

§1º Nas Unidades Operacionais os Comandantes poderão escolher dois períodos de aplicação do TAF, para se adequar à escala de serviço dos militares e evitar que os mesmos o façam quando estiverem saindo de serviço.

§2º É facultado a todo militar realizar o TAF em apenas um dia, porém ele terá apenas uma oportunidade de execução dos exercícios, não podendo repetir estes em outro dia, caso não tenha obtido a média final necessária, assumindo inteira responsabilidade pelo desempenho averiguado.

SEÇÃO IV

Das modalidades de exercícios

Art. 15. As modalidades de exercícios que compõem o TAF do CBMMS do grupo administrativo / operacional, abaixo relacionadas são:

- I Abdominal Estilo Remador
- II Corrida -de 12 minutos
- III Flexão de Barra Fixa
- IV Flexão de barra fixa (Isométrica para o feminino em substituição à Barra Fixa)
- V Flexão de Braço (com apoio de frente ao solo)
- VI Natação - 100 metros estilo Crawl

§1º Os exercícios deverão ser executados conforme a descrição no ANEXO “A” e “B”, no masculino (TABELA I, II, III, IV, V, VII) e no feminino (TABELA I II III IV V) desta norma.

Art. 16. As modalidades de exercícios que compõem o TAF do CBMMS, do grupo especial, abaixo relacionadas são:

- I Abdominal Estilo Remador
- II Corrida - 12 minutos
- III Flexão de Barra Fixa
- IV Flexão de barra fixa (Isométrica para o feminino em substituição à Barra Fixa)
- V Flexão de Braço (com apoio de frente ao solo)
- VI Natação –100 metros estilo Crawl
- VII Subida no Cabo Vertical

§1º Os exercícios deverão ser executados conforme a descrição no ANEXO “C” e “D”, no masculino (TABELA I, II, III, IV, V, VI, VII) e no feminino (TABELA I, II, III, IV, V, VI, VII) desta norma.

SEÇÃO V

Dos programas de treinamentos

Art. 17. Os Comandantes de GBs, SGBs e da Ajudância Geral encaminharão os resultados do TAF investigativo/diagnóstico, com a média final e pontuação obtida por cada bombeiro militar à 3ª Seção do EMG/CBMMS uma semana após a realização, conforme o § 1º e § 2º do **art. 11**, onde será nomeada uma comissão de instrutores e monitores de Educação Física do CBMMS, para analisar os resultados e propor um programa de treinamento, atendendo as necessidades de cada OBM.

§ 1º A comissão terá o prazo de quinze dias para a apresentação do programa de treinamento, visando a preparação física dos militares para o primeiro TAF e será realizado o mesmo procedimento para a realização do segundo TAF.

SEÇÃO V

Do cálculo da média final

Art. 18. A média final para os militares do sexo masculino com idade inferior a 40 (quarenta) anos, do **grupo operacional/administrativo**, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “A”, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (média-final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT}) + (\text{FBAR})}{5}$$

5

Art. 19. A média final para os militares do sexo masculino com idade igual ou superior a 40 (quarenta) anos, do grupo operacional/administrativo, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “A”, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (média-final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT})}{4}$$

Art. 20. A média final para os militares do sexo feminino com idade inferior a 40 (quarenta) anos, do grupo operacional administrativo, será calculada através do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “B”, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (méd. final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT}) + (\text{FBARFIX-ISOM})}{5}$$

Art. 21. A média final para os militares do sexo feminino com idade igual ou superior a 40 (quarenta) anos, do grupo operacional/administrativo, será calculada segundo o somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “B” e com seus respectivos pesos, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (média-final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT})}{4}$$

Art. 22. A média final para os militares dos sexos **masculino e feminino** com idade inferior a 40(quarenta) anos que estiverem no **grupo especial**, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “C” e “D”, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (média-final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT}) + (\text{FBAR}) + (\text{SVTC})}{6}$$

Art. 23. A média final para os militares dos sexos **masculino e feminino** com idade igual ou superior a 40(quarenta) anos que estiverem no grupo especial, será calculada conforme do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme anexo “C” e “D”, de acordo com a fórmula a seguir:

$$\text{MF (média-final)} = \frac{(\text{ABD}) + (\text{COR}) + (\text{FBRC}) + (\text{NAT}) + (\text{SVTC})}{5}$$

CAPÍTULO III Das sessões de Educação Física

SEÇÃO I Da duração e fases

Art. 24. A duração de uma sessão de Educação Física será de 60 minutos e será composta de três partes, conforme descrição a seguir:

I **Parte inicial** – alongamento e aquecimento, com duração de 10 (dez) minutos;

II **Parte principal** – exercícios físicos, atividades desportivas e recreativas, com duração de 45 (quarenta) minutos;

III **Parte final** – alongamento e volta à calma, com duração de 05 (cinco) minutos.

Parágrafo único A seção de Educação Física deverá ser aplicada em observância ao o parágrafo 1º do art. 16 da presente norma.

SEÇÃO II

Da freqüência

~~**Art. 25** A freqüência de sessão de Educação Física para os militares da administração de GB's, SGB's e Ajudância Geral será de três sessões por semana, na segunda quarta e sexta-feira, sendo realizadas no início do expediente.~~

Art. 25. *A freqüência de sessão de Educação Física para os militares da administração será de duas sessões por semana, na terça-feira e quinta-feira, sendo realizadas no período vespertino, finalizando com o término do expediente. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)*

~~**Art. 26.** A freqüência de sessão de Educação Física para os militares que concorrem à escala de serviço operacional será realizada todos os dias para a Guarnição que entra ou sai de serviço, sendo facultado os finais de semana e feriados.~~

Art. 26. *A freqüência de sessão de Educação Física para os militares que concorrem à escala de serviço operacional será realizada todos os dias para a Guarnição que entra de serviço, sendo facultado os finais de semana e feriados. (Redação dada pela Portaria CBMMS/BM-1 nº 363, de 19 de janeiro de 2022)*

Parágrafo único – Os Comandantes adequarão o horário da sessão de Educação Física como também a designação da equipe que participará da sessão.

CAPÍTULO IV

Dos TAF's para concursos de seleção e cursos

SEÇÃO I

Dos TAF's dos concursos de seleção

Art. 27. Os TAF's dos concursos de seleção, no âmbito do CBMMS, serão regidos pelo edital do concurso, de acordo com as especificidades inerentes, obedecendo a presente norma.

Art. 28. As comissões de aplicação dos TAF's deverão ser presididas por instrutores de Educação Física do CBMMS, nomeadas pela comissão de seleção.

SEÇÃO II

Dos TAF's dos cursos

Art. 29. Os TAF's nos cursos do CBMMS ficarão sob a responsabilidade do Instrutor de Educação Física, devendo o mesmo atentar para o fiel cumprimento desta norma.

Parágrafo único. Quando não houver a disciplina de Educação Física em curso realizados na corporação, a coordenação do curso deverá designar um instrutor de Educação Física para que o mesmo realize um programa específico de atividades físicas observando esta norma.

Art. 30. Os militares em curso realizarão o TAF de acordo com o que prescreve o **art. 28** desta norma.

ANEXO "A"
GRUPO OPERACIONAL E ADMINISTRATIVO

TABELA I

BDOMINAL REMADOR (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	62 ou mais	59 ou mais	56 ou mais	53 ou mais	50 ou mais	47 ou mais
09,00	58 a 61	55 a58	51 a55	49 a 52	46 a 49	43 a 46
08,00	54 a 57	51 a54	48 a 50	45 a 48	42 a 45	39 a 42
07,00	50 a 53	47 a50	44 a 47	41 a 44	38 a 41	35 a 38
06,00	46 a 49	43 a 46	40 a 43	37 a 40	34 a 37	31 a 34
05,00	42 a 45	39 a 42	36 a 39	33 a 36	30 a 33	27 a 30
04,00	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29	23 a 26
03,00	Até 37	Até 34	Até 31	Até 28	Até 25	Até 22

MODO DE EXECUÇÃO (ABDOMINAL REMADOR)

Masculino

- Posição inicial com o corpo em decúbito dorsal, membros superiores estendidos acima da linha da cabeça e membros inferiores totalmente estendidos, com os calcanhares tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões abdominais (remador) ininterruptamente;
- No momento máximo das flexões, os membros superiores deverão estar completamente estendidos e paralelos ao solo, os cotovelos alinhados com os joelhos;
- As plantas dos pés deverão estar em contato com o solo no momento máximo da flexão abdominal;
- O ritmo de realização das flexões abdominais é opcional, desde que o movimento abdominal seja ininterrupto;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada

TABELA II

CORRIDA – 12 MINUTOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 – 53
10,00	3200 ou mais	3000 ou mais	2800 ou mais	2600 ou mais	2400 ou mais	2300 ou mais
09,00	3100 a 3199	2900 a 2999	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2200 a 2299
08,00	3000 a 3099	2800 a 2899	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2100 a 2199
07,00	2900 a 2999	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	2000 a 2099
06,00	2800 a 2899	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2000 a 2099	1900 a 1999
05,00	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	1900 a 1999	1800 a 1899
04,00	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2000 a 2099	1800 a 1899	1700 a 1799
03,00	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	1900 a 1999	1700 a 1799	1600 a 1699

MODO DE EXECUÇÃO (CORRIDA - 12 MINUTOS)

Masculino

- O militar deverá correr até o tempo limite de 12 (doze) minutos, o percurso máximo possível, em pista ou circuito de piso regular e plano;
- Será dado apenas um sinal para início do exercício e outro para o final;
- Admite-se a execução de trechos em marcha; e se o militar sair da pista antes do término do tempo, será apenas computada a distância já percorrida.

TABELA III

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Masculino)				
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 - →
10,00	15 ou mais	13 ou mais	11 ou mais	ISENTO
09,00	13 a 14	11 a 12	09 a 10	
08,00	11 a 12	09 a 10	07 a 08	
07,00	09 a 10	07 a 08	05 a 06	
06,00	07 a 08	05 a 06	04	
05,00	05 a 06	03 a 04	03	
04,00	03 a 04	02	02	
03,00	Até 02	01	01	

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO NA BARRA FIXA):

Masculino

- Empunhar a barra com as mãos na posição de pronação;
- A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular;
- Os cotovelos deverão estar totalmente estendidos;
- Executar sucessivas flexões e extensões completas dos cotovelos;
- O militar deverá ultrapassar o queixo da borda superior da barra, sem tocá-la;
- O militar não poderá tocar com os membros inferiores qualquer parte dos suportes laterais da barra ou no solo;
- Os membros inferiores deverão permanecer cruzados ou paralelos e não poderão servir de alavanca para o exercício, não sendo permitido qualquer balanceio do corpo;
- Não há limites de tempo para a realização do exercício;
- Não será permitida a utilização de qualquer objeto para a realização do teste, tais como luvas, espumas, ou qualquer outro objeto que venha a facilitar a empunhadura na barra;
- Se o militar, depois de dependurar na barra, antes de qualquer tentativa de executar a flexão, quiser enxugar a barra ou as mãos para melhor firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo ao exercício;
- E qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO QUATRO APOIOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	34 ou mais	32 ou mais	30 ou mais	28 ou mais	26 ou mais	24 ou mais
09,00	30 a 33	28 a 31	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23
08,00	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23	18 a 21	16 a 19
07,00	22 a 25	21 a 23	18 a 21	16 a 19	14 a 17	12 a 15
06,00	18 a 21	16 a 20	14 a 17	12 a 15	10 a 13	08 a 11
05,00	14 a 17	12 a 15	10 a 13	08 a 11	06 a 09	04 a 07
04,00	10 a 13	08 a 11	06 a 09	04 a 07	03 a 05	02a 03
03,00	Até 09	Até 07	Até 05	Até 03	Até 02	Até 01

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO DE BRAÇO DE QUATRO APOIOS)

Masculino

Partindo da posição de quatro apoios:

- Apoio das mãos espalmadas de frente sobre o solo e cotovelos estendidos;
- A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular;
- Membros inferiores estendidos e com as pontas dos pés unidas, tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões dos cotovelos ininterruptamente;
- Durante a realização, o militar deverá manter o quadril alinhado com o restante do corpo;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA V

NATAÇÃO ESTILO CRAWL – 100mts (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	Até 90 seg	Até 95 seg	Até 100 seg	Até 105 seg	Até 110 seg	Até 115 seg
09,00	91 a 100 seg	96 a 105 seg	101 a 110 seg	106 a 115 seg	111 a 120 seg	116 a 125 seg
08,00	101 a 110 seg	106 a 115 seg	111 a 120 seg	116 a 125 seg	121 a 130 seg	126 a 135 seg
07,00	111 a 120 seg	116 a 125 seg	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg
06,00	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg

05,00	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg
04,00	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg
03,00	Acima de 150 seg	Acima de 155 seg	Acima de 160 seg	Acima de 165 seg	Acima de 170 seg	Acima de 175 seg

**MODO DE EXECUÇÃO (NATAÇÃO ESTILO CRAWL –
100mts)**

Masculino

- O militar deverá nadar 100 metros no estilo livre;
- Admitem-se eventuais paradas, não podendo o Bombeiro colocar o pé no fundo da piscina ou segurar nas bordas;
- O Bombeiro poderá optar por largar do bloco de partida ou da borda inferior da piscina (dentro);
- Não poderá ser utilizado qualquer tipo de equipamento que auxilie o Bombeiro na execução do nado.

ANEXO “B”

GRUPO OPERACIONAL E ADMINISTRATIVO

TABELA I

ABDOMINAL REMADOR (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	45 ou mais	42 ou mais	39 ou mais	36 ou mais	33 ou mais	30 ou mais
09,00	41 a 44	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29
08,00	37 a 40	34 a 37	31 a 34	28 a 31	25 a 28	22 a 25
07,00	33 a 36	30 a 33	27 a 30	24 a 27	21 a 24	16 a 21
06,00	29 a 32	26 a 29	23 a 26	20 a 23	15 a 20	14 a 15
05,00	25 a 28	22 a 25	19 a 22	16 a 19	13 a 14	10 a 13
04,00	21 a 24	18 a 21	15 a 18	12 a 15	09 a 12	06 a 09
03,00	Até 20	Até 17	Até 14	Até 11	Até 08	Até 05

MODO DE EXECUÇÃO (ABDOMINAL REMADOR)

Feminino

- Posição inicial com o corpo em decúbito dorsal (supinação), membros superiores estendidos acima da linha da cabeça e membros inferiores totalmente estendidos, com os calcanhares tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões abdominais (remador) ininterruptamente;

- No momento máximo das flexões, os membros superiores deverão estar completamente estendidos e paralelos ao solo, os cotovelos alinhados com os joelhos;
- As plantas dos pés deverão estar em contato com o solo no momento máximo da flexão abdominal;
- O ritmo de realização das flexões abdominais é opcional, desde que o movimento abdominal seja ininterrupto;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA II

CORRIDA DE 12 MINUTOS (Feminino)						
IDADE / NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	2500	2400	2300	2100	2000	1800
09,00	2400 a 2499	2300 a 2399	2200 a 2299	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799
08,00	2300 a 2399	2200 a 2299	2100 a 2199	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699
07,00	2200 a 2299	2100 a 2199	2000 a 2099	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599
06,00	2100 a 2199	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499
05,00	2000 a 2099	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699	1500 a 1599	1300 a 1399
04,00	1900 a 1999	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599	1400 a 1499	1200 a 1299
03,00	1800 a 1899	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499	1300 a 1399	1100 a 1199

MODO DE EXECUÇÃO (CORRIDA – 12 MINUTOS)

Feminino

- O militar deverá correr até o tempo limite de 12 (doze) minutos, o percurso máximo possível, em pista ou circuito de piso regular e plano;
- Será dado apenas um sinal para início do exercício e outro para o final;
- Admite-se a execução de trechos em marcha; e
- Se o militar sair da pista antes do término do tempo, será apenas computada a distância já percorrida.

TABELA III

BARRA FIXA ISOMÉTRICA (feminino)				
IDADE / NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 - ➔
10,00	16'' ou mais	15'' ou mais	14'' ou mais	
09,00	14''00 a 15''99	13''00 a 14''99	12''00 a 13''99	

08,00	12''00 a 13''99	11''00 a 12''99	10''00 a 11''99	ISENTO
07,00	10''00 a 11''99	09''00 a 10''99	08''00 a 09''99	
06,00	08''00 a 09''99	07''00 a 08''99	06''00 a 07''99	
05,00	06''00 a 07''99	05''00 a 06''99	04''00 a 05''99	
04,00	04''00 a 05''99	03''00 a 04''99	02''00 a 03''99	
03,00	03''00 a 03''99	02''00 a 02''99	01''00 a 01''99	

**MODO DE EXECUÇÃO (BARRA FIXA ISOMÉTRICA):
FEMININO**

- Empunhar a barra com as mãos na posição de pronação;
 - A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular (ombro);
 - Os cotovelos deverão estar totalmente estendidos para o início do exercício;
 - Executar a flexão completa dos cotovelos;
 - O militar deverá ultrapassar a borda superior da barra com o queixo, sem tocá-la, permanecendo nesta posição para o início da contagem de tempo;
 - A contagem do tempo será interrompida caso o militar toque com os membros inferiores qualquer parte dos suportes laterais da barra ou no solo e/ou apoiar na borda superior da barra com o queixo ;
 - Os membros inferiores deverão permanecer cruzados ou paralelos , não sendo permitido qualquer balanceio do corpo;
 - Não será permitida a utilização de qualquer acessório para a realização do teste, tais como luvas, espumas, ou qualquer outro objeto que venha a facilitar a empunhadura na barra;
 - Se o militar, depois de dependurar na barra, antes de qualquer tentativa de executar a flexão, quiser enxugar a barra ou as mãos para melhorar firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo para o exercício;
- E qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, será imediatamente cessada a tomada do tempo.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	30 ou mais	29 ou mais	28 ou mais	27 ou mais	25 ou mais	22 ou mais
09,00	26 a 29	26 a 28	25 a 27	24 a 26	23 a 24	18 a 21
08,00	23 a 25	22 a 25	21 a 24	21 a 23	19 a 22	15 a 17
07,00	19 a 22	18 a 21	17 a 20	16 a 20	15 a 18	11 a 14

06,00	15 a 18	14 a 17	13 a 16	12 a 15	11 a 14	07 a 10
05,00	11 a 14	10 a 13	09 a 12	08 a 11	07 a 10	05 a 06
04,00	07 a 10	06 a 09	05 a 08	04 a 07	03 a 06	02 a 04
03,00	Até 06	Até 05	Até 04	Até 03	Até 02	Até 01

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS)

Feminino

Partindo da posição de seis apoios:

- Apoio das mãos de frente sobre o solo e cotovelos estendidos;
- Os joelhos e a ponta dos pés tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões dos cotovelos ininterruptamente;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA V

NATAÇÃO ESTILO CRAWL – 100mts (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	Até 120 seg	Até 125 seg	Até 130 seg	Até 135 seg	Até 140 seg	Até 145 seg
09,00	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg
08,00	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg
07,00	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg
06,00	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg	171 a 180 seg	176 a 185 seg
05,00	161 a 170 seg	166 a 175 seg	171 a 180 seg	176 a 185 seg	181 a 190 seg	186 a 195 seg
04,00	171 a 180 seg	176 a 185 seg	181 a 190 seg	186 a 195 seg	191 a 200 seg	196 a 205 seg
03,00	Acima de 180 seg	Acima de 185 seg	Acima de 190 seg	Acima de 195 seg	Acima de 200 seg	Acima de 205 seg

MODO DE EXECUÇÃO (NATAÇÃO ESTILO CRAWL 100mts)

Feminino

- A executante deverá nadar 100 metros no estilo livre;
- Admitem-se eventuais paradas, não podendo a Bombeira colocar o pé no fundo da piscina ou segurar nas bordas;
- A Bombeira poderá optar por largar do bloco de partida ou da borda inferior da piscina (dentro);

- Não poderá ser utilizado qualquer tipo de equipamento que auxilie a Bombeira na execução do nado.

ANEXO “C”
GRUPO ESPECIAL (CURSO)

TABELA I

ABDOMINAL REMADOR (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	62 ou mais	59 ou mais	56 ou mais	53 ou mais	50 ou mais	47 ou mais
09,00	58 a 61	55 a 58	51 a 55	49 a 52	46 a 49	43 a 46
08,00	54 a 57	51 a 54	48 a 50	45 a 48	42 a 45	39 a 42
07,00	50 a 53	47 a 50	44 a 47	41 a 44	38 a 41	35 a 38
06,00	46 a 49	43 a 46	40 a 43	37 a 40	34 a 37	31 a 34
05,00	42 a 45	39 a 42	36 a 39	33 a 36	30 a 33	27 a 30
04,00	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29	23 a 26
03,00	Até 37	Até 34	Até 31	Até 28	Até 25	Até 22

MODO DE EXECUÇÃO (ABDOMINAL REMADOR)

Masculino

- Posição inicial com o corpo em decúbito dorsal (supinação), membros superiores estendidos acima da linha da cabeça e membros inferiores totalmente estendidos, com os calcanhares tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões abdominais (remador) ininterruptamente;
- No momento máximo das flexões, os membros superiores deverão estar completamente estendidos e paralelos ao solo, os cotovelos alinhados com os joelhos;
- As plantas dos pés deverão estar em contato com o solo no momento máximo da flexão abdominal;
- O ritmo de realização das flexões abdominais é opcional, desde que o movimento abdominal seja ininterrupto;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA II

CORRIDA - 12 MINUTOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	3200 ou mais	3000 ou mais	2800 ou mais	2600 ou mais	2400 ou mais	2300 ou mais
09,00	3100 a 3199	2900 a 2999	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2200 a 2299
08,00	3000 a 3099	2800 a 2899	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2100 a 2199
07,00	2900 a 2999	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	2000 a 2099
06,00	2800 a 2899	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2000 a 2099	1900 a 1999
05,00	2700 a 2799	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	1900 a 1999	1800 a 1899

04,00	2600 a 2699	2400 a 2499	2200 a 2299	2000 a 2099	1800 a 1899	1700 a 1799
03,00	2500 a 2599	2300 a 2399	2100 a 2199	1900 a 1999	1700 a 1799	1600 a 1699

MODO DE EXECUÇÃO (CORRIDA - 12 MINUTOS)

Masculino

- O militar deverá correr até o tempo limite de 12 (doze) minutos, o percurso máximo possível, em pista ou circuito de piso regular e plano;
- Será dado apenas um sinal para início do exercício e outro para o final;
- Admite-se a execução de trechos em marcha; e se o militar sair da pista antes do término do tempo, será apenas computada a distância já percorrida.

TABELA III

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Masculino)				
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 - →
10,00	15 ou mais	13 ou mais	11 ou mais	ISENTO
09,00	13 a 14	11 a 12	09 a 10	
08,00	11 a 12	09 a 10	07 a 08	
07,00	09 a 10	07 a 08	05 a 06	
06,00	07 a 08	05 a 06	04	
05,00	05 a 06	03 a 04	03	
04,00	03 a 04	02	02	
03,00	Até 02	01	01	

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO NA BARRA FIXA):

Masculino

- Empunhar a barra com as mãos na posição de pronação;
- A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular;
- Os cotovelos deverão estar totalmente estendidos;
- Executar sucessivas flexões e extensões completas dos cotovelos;
- O militar deverá ultrapassar o queixo da borda superior da barra, sem tocá-la;
- O militar não poderá tocar com os membros inferiores qualquer parte dos suportes laterais da barra ou no solo;
- Os membros inferiores deverão permanecer cruzados ou paralelos e não poderão servir de alavanca para o exercício, não sendo permitido qualquer balanceio do corpo;
- Não há limites de tempo para a realização do exercício;
- Não será permitida a utilização de qualquer objeto para a realização do teste, tais como luvas, espumas, ou qualquer outro objeto que venha a facilitar a empunhadura na barra;

- Se o militar, depois de pendurar na barra, antes de qualquer tentativa de executar a flexão, quiser enxugar a barra ou as mãos para melhor firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo ao exercício;
- E qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO QUATRO APOIOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	34 ou mais	32 ou mais	30 ou mais	28 ou mais	26 ou mais	24 ou mais
09,00	30 a 33	28 a 31	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23
08,00	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23	18 a 21	16 a 19
07,00	22 a 25	20 a 23	18 a 21	16 a 19	14 a 17	12 a 15
06,00	18 a 21	16 a 20	14 a 17	12 a 15	10 a 13	08 a 11
05,00	14 a 17	12 a 15	10 a 13	08 a 11	06 a 09	04 a 07
04,00	10 a 13	08 a 11	06 a 09	04 a 07	02 a 05	02a 03
03,00	Até 09	Até 07	Até 05	Até 03	Até 02	Até 01

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO DE BRAÇO DE QUATRO APOIOS)

Masculino

Partindo da posição de quatro apoios:

- Apoio das mãos espalmadas de frente sobre o solo e cotovelos estendidos;
- A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular;
- Membros inferiores estendidos e com as pontas dos pés unidas, tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões dos cotovelos ininterruptamente;
- Durante a realização, o militar deverá manter o quadril alinhado com o restante do corpo;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA V

NATAÇÃO ESTILO CRAWL – 100mts (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	Até 90 seg	Até 95 seg	Até 100 seg	Até 105 seg	Até 110 seg	Até 115 seg
09,00	91 a 100 seg	96 a 105 seg	101 a 110 seg	106 a 115 seg	111 a 120 seg	116 a 125 seg
08,00	101 a 110 seg	106 a 115 seg	111 a 120 seg	116 a 125 seg	121 a 130 seg	126 a 135 seg

07,00	111 a 120 seg	116 a 125 seg	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg
06,00	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg
05,00	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg
04,00	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg
03,00	Acima de 150 seg	Acima de 155 seg	Acima de 160 seg	Acima de 165 seg	Acima de 170 seg	Acima de 175 seg

**MODO DE EXECUÇÃO (NATAÇÃO ESTILO CRAWL –
100mts)**

Masculino

- O militar deverá nadar 100 metros no estilo livre;
- Admitem-se eventuais paradas, não podendo o Bombeiro colocar o pé no fundo da piscina ou segurar nas bordas;
- O Bombeiro poderá optar por largar do bloco de partida ou da borda inferior da piscina (dentro);
- Não poderá ser utilizado qualquer tipo de equipamento que auxilie o Bombeiro na execução do nado.

TABELA VII

SUBIDA NO CABO VERTICAL (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	6,0 mts ou mais	5,5 mts ou mais	5,0 mts ou mais	-	-	-
09,00	5,5 mts	5,0 mts	4,5 mts	-	-	-
08,00	5,0 mts	4,5 mts	4,0 mts	-	-	-
07,00	4,5 mts	4,0 mts	3,5 mts	-	-	-
06,00	4,0 mts	3,5 mts	3,0 mts	-	-	-
05,00	3,5 mts	3,0 mts	2,5 mts	-	-	-
04,00	3,0 mts	2,5 mts	2,0 mts	-	-	-
03,00	Até 2,5 mts	Até 2,0 mts	Até 1,5 mts	-	-	-

MODO DE EXECUÇÃO (SUBIDA EM CABO VERTICAL)

Masculino

- O Bombeiro Militar deverá partir da posição em pé com os braços estendidos acima da cabeça, pendurando-se na corda (cabo)
- Deverá executar a subida na corda na tração sem o auxílio das pernas, até o ponto mais alto que conseguir dentro de sua faixa etária;
- O ritmo da subida é opção do bombeiro, admitindo-se possíveis paradas, porém, sem utilizar as pernas como apoio;
- Não há limite de tempo para realização do exercício;
- A subida deverá ser realizada com segurança (equipamentos próprios para atividades em altura).
- A marcação, de 0,0m (zero) no cabo, deverá estar a uma altura de dois metros do solo.

ANEXO “D” GRUPO ESPECIAL (CURSO) TABELA I

ABDOMINAL REMADOR (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	45 ou mais	42 ou mais	39 ou mais	36 ou mais	33 ou mais	30 ou mais
09,00	41 a 44	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29
08,00	37 a 40	34 a 37	31 a 34	28 a 31	25 a 28	22 a 25
07,00	33 a 36	30 a 33	27 a 30	24 a 27	21 a 24	16 a 21
06,00	29 a 32	26 a 29	23 a 26	20 a 23	15 a 20	14 a 15
05,00	25 a 28	22 a 25	19 a 22	16 a 19	13 a 14	10 a 13
04,00	21 a 24	18 a 21	15 a 18	12 a 15	09 a 12	06 a 09
03,00	Até 20	Até 17	Até 14	Até 11	Até 08	Até 05

MODO DE EXECUÇÃO (ABDOMINAL REMADOR)

Feminino

- Posição inicial com o corpo em decúbito dorsal, membros superiores estendidos acima da linha da cabeça e membros inferiores totalmente estendidos, com os calcanhares tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões abdominais (remador) ininterruptamente;
- No momento máximo das flexões, os membros superiores deverão estar completamente estendidos e paralelos ao solo, os cotovelos alinhados com os joelhos;
- As plantas dos pés deverão estar em contato com o solo no momento máximo da flexão abdominal;
- O ritmo de realização das flexões abdominais é opcional, desde que o movimento abdominal seja ininterrupto;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA II

CORRIDA DE 12 MINUTOS (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	2500	2400	2300	2100	2000	1800
09,00	2400 a 2499	2300 a 2399	2200 a 2299	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799
08,00	2300 a 2399	2200 a 2299	2100 a 2199	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699
07,00	2200 a 2299	2100 a 2199	2000 a 2099	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599
06,00	2100 a 2199	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499
05,00	2000 a 2099	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699	1500 a 1599	1300 a 1399
04,00	1900 a 1999	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599	1400 a 1499	1200 a 1299
03,00	1800 a 1899	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499	1300 a 1399	1100 a 1199

MODO DE EXECUÇÃO (CORRIDA – 12 MINUTOS)

Feminino

- O militar deverá correr até o tempo limite de 12 (doze) minutos, o percurso máximo possível, em pista ou circuito de piso regular e plano;
- Será dado apenas um sinal para início do exercício e outro para o final;
- Admite-se a execução de trechos em marcha; e
- Se o militar sair da pista antes do término do tempo, será apenas computada a distância já percorrida.

TABELA III

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Feminino)				
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 - ➔
10,00	13 ou mais	12 ou mais	11 ou mais	ISENTO
09,00	11 a 12	10 a 11	09 a 10	
08,00	09 a 10	08 a 09	07 a 08	
07,00	07 a 08	06 a 07	05 a 06	
06,00	06	05	04	
05,00	05	04	03	
04,00	04	03	02	
03,00	Até 03	Até 02	Até 01	

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO NA BARRA FIXA)

Feminino

- Empunhar a barra com as mãos na posição de pronação;
- Os cotovelos totalmente estendidos;
- A distância entre as mãos deverá corresponder à largura da cintura escapular;

- Deverá manter os pés unidos e apoiar apenas os calcanhares no solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões completas dos cotovelos;
- O militar deverá manter o corpo numa posição diagonal, formando um ângulo de aproximadamente 45° (quarenta e cinco graus) com o solo, no momento final da execução do exercício;
- O militar deverá ultrapassar o queixo da borda superior da barra sem tocá-la;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício;
- Não será permitida a utilização de qualquer objeto para a realização do teste, tais como luvas, espumas, ou qualquer outro objeto que venha a facilitar a empunhadura na barra;
- Se o militar, depois de pendurar na barra, antes de qualquer tentativa de executar a flexão, quiser enxugar a barra ou as mãos para melhor firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo ao exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS (Feminino)						
IDADE / NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	30 ou mais	29 ou mais	28 ou mais	27 ou mais	25 ou mais	22 ou mais
09,00	26 a 29	26 a 28	25 a 27	24 a 26	23 a 24	18 a 21
08,00	23 a 25	22 a 25	21 a 24	21 a 23	19 a 22	15 a 17
07,00	19 a 22	18 a 21	17 a 20	16 a 20	15 a 18	11 a 14
06,00	15 a 18	14 a 17	13 a 16	12 a 15	11 a 14	07 a 10
05,00	11 a 14	10 a 13	09 a 12	08 a 11	07 a 10	05 a 06
04,00	07 a 10	06 a 09	05 a 08	04 a 07	03 a 06	02 a 04
03,00	Até 06	Até 05	Até 04	Até 03	Até 02	Até 01

MODO DE EXECUÇÃO (FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS)

Feminino

Partindo da posição de seis apoios:

- Apoio das mãos de frente sobre o solo e cotovelos estendidos;
- Os joelhos e a ponta dos pés tocando o solo;
- Executar sucessivas flexões e extensões dos cotovelos ininterruptamente;
- Não há limite de tempo para a realização do exercício; e
- Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA V

NATAÇÃO ESTILO CRAWL – 100mts (Feminino)						
IDADE /	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53

NOTA						
10,00	Até 120 seg	Até 125 seg	Até 130 seg	Até 135 seg	Até 140 seg	Até 145 seg
09,00	121 a 130 seg	126 a 135 seg	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg
08,00	131 a 140 seg	136 a 145 seg	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg
07,00	141 a 150 seg	146 a 155 seg	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg
06,00	151 a 160 seg	156 a 165 seg	161 a 170 seg	166 a 175 seg	171 a 180 seg	176 a 185 seg
05,00	161 a 170 seg	166 a 175 seg	171 a 180 seg	176 a 185 seg	181 a 190 seg	186 a 195 seg
04,00	171 a 180 seg	176 a 185 seg	181 a 190 seg	186 a 195 seg	191 a 200 seg	196 a 205 seg
03,00	Acima de 180 seg	Acima de 185 seg	Acima de 190 seg	Acima de 195 seg	Acima de 200 seg	Acima de 205 seg

MODO DE EXECUÇÃO (NATAÇÃO ESTILO CRAWL) – 100mts

Feminino

- A executante deverá nadar 100 metros no estilo livre;
- Admitem-se a Bombeiro Militar eventuais paradas, não podendo contudo colocar o pé no fundo da piscina ou segurar nas bordas;
- A Bombeira poderá optar por largar do bloco de partida ou da borda inferior da piscina (dentro);
- Não poderá ser utilizado qualquer tipo de equipamento que auxilie a Bombeira na execução do nado.

TABELA VII

SUBIDA NO CABO VERTICAL (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	4,00 mts ou mais	3,5 mts ou mais	3,0 mts ou mais	--	-	-
09,00	3,60 a mts	3,10 mts	2,60 mts	-	-	-
08,00	3,20 mts	2,70 mts	2,20 mts	-	-	-
07,00	2,80 mts	2,30 mts	1,80 mts	-	-	-
06,00	2,40 mts	1,90 mts	1,2 mts	-	-	-
05,00	2,00 mts	1,50 mts	0,8 mts	-	-	-

04,00	1,60 mts	1,10 mts	0,4 mts	-	-	-
03,00	1,20 mts	0,70 mts	0,2 mts	-	-	-

MODO DE EXECUÇÃO (SUBIDA EM CABO VERTICAL)

Feminino

- A Bombeira deverá executar a subida na corda na tração e com o auxílio das pernas, até o ponto que conseguir dentro de sua faixa etária;
- A partir da posição em pé com os braços estendidos acima da cabeça deverá pendurar-se na corda;
- O ritmo da subida é opção do bombeiro, admitindo-se possíveis paradas, porém, sem utilizar as pernas como apoio;
- Não há limite de tempo para realização do exercício;
- A subida deverá ser realizada com segurança.
- A marcação, de 0,0mt (zero) no cabo, deverá estar na altura de um metro e setenta do solo.