

# 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:

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

**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**

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

**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**

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

## **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**

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

### **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**

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

**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**

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

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

**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**

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

**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**

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

**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**

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

08,00	12''00 a 13''99	11''00 a 12''99	10''00 a 11''99	<b>ISENTO</b>
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**

<b>FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS (Feminino)</b>						
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

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

**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**

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

**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**

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

**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**

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

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

**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**

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

**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**

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

**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**

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



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

<b>SUBIDA NO CABO VERTICAL (Masculino)</b>						
<b>IDADE NOTA</b>	<b>18 – 25</b>	<b>26 – 33</b>	<b>34 – 39</b>	<b>40 – 45</b>	<b>46 – 49</b>	<b>50 - 53</b>
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

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

### 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**

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

**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**

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

**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**

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

**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**

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

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**

<b>SUBIDA NO CABO VERTICAL (Feminino)</b>						
<b>IDADE</b> <b>NOTA</b>	<b>18 – 25</b>	<b>26 – 33</b>	<b>34 – 39</b>	<b>40 – 45</b>	<b>46 – 49</b>	<b>50 - 53</b>
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	-	-	-

<b>04,00</b>	<b>1,60 mts</b>	<b>1,10 mts</b>	<b>0,4 mts</b>	-	-	-
<b>03,00</b>	<b>1,20 mts</b>	<b>0,70 mts</b>	<b>0,2 mts</b>	-	-	-

**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.