

ANEXO III - CRITÉRIOS PARA APLICAÇÃO DO TCF E TABELA DE NOTAS EDITAL Nº 01/2020 - CFO BM 2021

1 - TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - CORRIDA DE 2.400 METROS (AMBOS OS SEXOS)

1.1 - OBJETIVO

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

1.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

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

1.3 - PROCEDIMENTOS

1.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

1.3.2 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: “Atenção! Vai!” ou “Atenção!” (Apito!), com concomitante acionamento do cronômetro.

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

1.4 - OBSERVAÇÕES

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

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

1.4.3 **Não será admitido** ao avaliado parar durante o teste e depois continuar a prova.

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

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

1.4.6 - Será **eliminado** o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

1.5 - RECOMENDAÇÕES

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

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

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

1.6 - RESULTADO

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso de 2.400 metros, que será convertido em pontos conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

2 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR - FLEXÃO ABDOMINAL (AMBOS OS SEXOS)

2.1 - OBJETIVO

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

2.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

2.2.2 - Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

2.3 - PROCEDIMENTOS

2.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

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

2.3.3 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: "*Posição! Atenção! Vai!*" ou "*Posição! Atenção!*" (*Apito!*), com o acionamento concomitante do cronômetro.

2.3.4 - Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, **01 (uma) flexão**.

2.3.5 - O teste será encerrado quando completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, ao comando do avaliador ("*Pare!*" ou *apito final*), momento que será registrado o número de flexões realizadas corretamente.

2.4 - OBSERVAÇÕES

2.4.1 - Se não houver o contato da parte inferior das escápulas com o solo durante o movimento, a flexão será considerada incompleta, e **não será contada**.

2.4.2 - As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las a flexão **não será contada**.

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

2.4.4 - O avaliado **não poderá** elevar o quadril do solo durante os movimentos, e **não será contada** a flexão realizada nesta condição.

2.4.5 - O afastamento entre os pés não deverá exceder a largura dos quadris, e **não será contada** a flexão realizada nesta condição.

2.4.6 - Será permitido o repouso entre os movimentos, contudo o tempo máximo para a realização do teste será de **60 (sessenta) segundos**.

2.4.7 - O avaliado poderá decidir cessar a realização dos movimentos de flexão antes de completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, e neste momento serão computadas apenas as flexões realizadas corretamente.

2.4.8 - As flexões realizadas em discordância com as prescrições deste anexo **não serão contadas**.

2.5 - RECOMENDAÇÃO

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

2.6 - RESULTADO

Será obtido pelo número de flexões abdominais realizadas corretamente no tempo de **60 (sessenta) segundos**, que será convertido em pontos conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

3 - TESTE DE AGILIDADE - SHUTTLE RUN (AMBOS OS SEXOS)

3.1 - OBJETIVO

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

3.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

3.2.2 - Local plano demarcado com fita adesiva e/ou tinta, medindo 9,14 metros conforme esquema de montagem demonstrado no item 3.7

3.2.3 - Blocos de madeira medindo 5 cm x 5 cm x 10 cm.

3.3 - PROCEDIMENTOS

3.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

3.3.2 - Para execução da prova o avaliado posicionar-se-á de pé, com todo o corpo atrás da linha de partida.

3.3.3 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: "*Posição! Atenção! Vai!*" ou "*Posição! Atenção!*" (*Apito!*), com o acionamento concomitante do cronômetro.

3.3.4 - Após ser dado o comando para o início do teste o avaliado correrá em direção aos blocos, apanhará um dos blocos, retornando à linha de partida, colocando-o atrás desta linha, em seguida repetirá o movimento, apanhando o 2° bloco, retornando à linha de partida e colocando-o atrás desta.

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

3.4 - OBSERVAÇÕES

3.4.1 - Sempre que o avaliado atingir a linha oposta, deverá ultrapassar esta linha, totalmente, com um dos pés.

3.4.2 - Serão permitidas **02 (duas) tentativas** para realização do teste.

3.4.3 - Os blocos **não poderão** ser arremessados à distância, terão de ser colocados no solo com uma das mãos.

3.4.4 - Havendo a queda ou arremesso do bloco ao solo, em qualquer momento durante a execução do teste, a tentativa **não será pontuada**.

3.4.5 - Será **eliminado** o avaliado que, nas **02 (duas)** tentativas, descumprir as prescrições deste anexo.

3.5 - RECOMENDAÇÕES

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

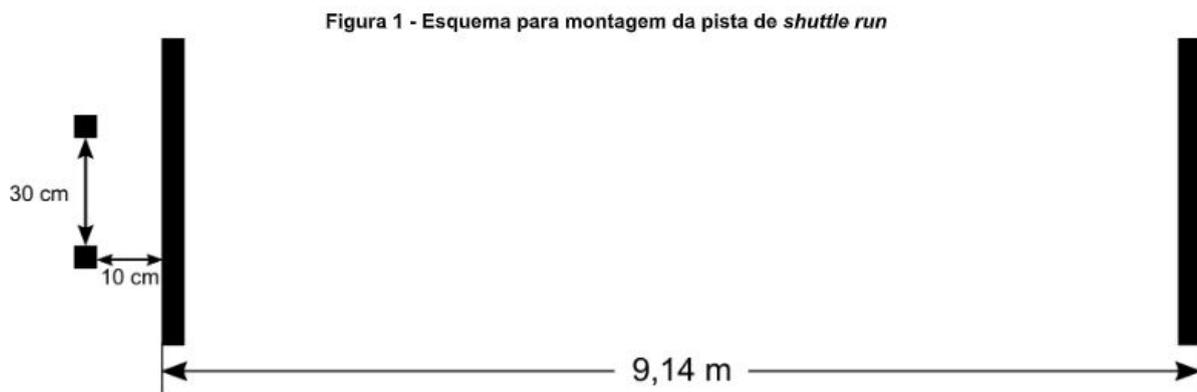
3.5.2 - O local para realização do teste deverá estar livre de quaisquer obstáculos, evitando qualquer impedimento para que o avaliado se desenvolva ao máximo no teste.

3.6 - RESULTADO

3.6.1 - Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso, que será convertido em pontos, conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

3.6.2 - Havendo **02 (duas)** tentativas, o resultado será obtido pelo melhor tempo registrado.

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



4 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO DINÂMICA NA BARRA FIXA - (MASCULINO)

4.1 - OBJETIVO

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

4.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

4.2.1 - Avaliadores portando apito e material para anotação dos resultados.

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

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

4.3 - PROCEDIMENTOS

4.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

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

4.3.3 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: "*Posição! Atenção! Vai!*" ou "*Posição! Atenção!*" (Apito!).

4.3.4 - Após o comando de início, o avaliado executará a flexão de braços na barra fixa elevando o corpo até que o queixo ultrapasse **completamente** a barra, retornando à posição inicial, sendo **obrigatória** a extensão total dos cotovelos, momento em que será completada 01 (uma) repetição.

4.3.5 - O teste será encerrado, sendo registrados o número de flexões realizadas corretamente até o momento, se o avaliado:

- a) apoiar com o queixo ou qualquer outra parte do corpo na barra de modo a possibilitar descanso ou facilitação.
- b) descer da barra.
- c) permitir que os pés encostem no solo.

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

4.4 - OBSERVAÇÕES

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

4.4.2 - O avaliado não poderá realizar a hiperextensão do pescoço para que o queixo ultrapasse a barra. Caso isso ocorra, a respectiva flexão **não será contada**.

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

4.4.4 - Poderá ser utilizado um banco ou outro meio de apoio para auxiliar o avaliado tomar a posição inicial para o teste.

4.4.5 - As flexões realizadas em discordância com as prescrições deste anexo **não serão contadas**.

4.5 - RECOMENDAÇÃO

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

4.6 - RESULTADO

Será obtido pelo número de flexões dinâmicas na barra fixa realizadas corretamente, que será convertido em pontos, conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

5 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA - (FEMININO)

5.1 - OBJETIVO

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

5.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

5.2.1 - Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

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

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

5.3 - PROCEDIMENTOS

5.3.1 - As avaliadas deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

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

5.3.3 - A avaliada será auxiliada a tomar a posição inicial utilizando-se um banco ou outro material de apoio.

5.3.4 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: "*Posição! Atenção! Vai!*" ou "*Posição! Atenção!*" (*Apito!*).

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

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

5.4 - OBSERVAÇÕES

5.4.1 - A barra deverá ser instalada a uma altura tal que a avaliada, mantendo-se pendurada com os cotovelos em extensão total, não tenha contato com o solo.

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

5.4.3 - **Não será permitido** à avaliada apoiar o corpo em qualquer parte da barra, como forma de auxiliar na execução do teste. Caso isso ocorra o cronômetro será travado, sendo computado apenas o tempo decorrido até o momento do apoio.

5.5 - RECOMENDAÇÃO

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

5.6 - RESULTADO

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

6 - TESTE DE HABILIDADE NATATÓRIA - 50 (CINQUENTA) METROS

6.1 - OBJETIVO

Verificar a capacidade natatória do avaliado em percorrer uma distância de 50 (cinquenta) metros em nado estilo livre no menor tempo possível.

6.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

6.2.2 - Piscina com comprimento mínimo de **25 (vinte e cinco)** metros e, se possível, com divisão em raias.

6.3 - PROCEDIMENTOS

6.3.1 - Os avaliados deverão utilizar roupas apropriadas para natação, **sendo obrigatório**, sunga para os candidatos masculinos e maiô para as candidatas femininas. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

6.3.2 - Para início do teste o avaliado direcionar-se-á para o aplicador que realizar a sua chamada, e após a indicação deste, entrará na piscina, preferencialmente na parte rasa.

6.3.3 - Ao comando de *“Posição!”*, o candidato deverá posicionar-se com uma das mãos na borda.

6.3.4 - O teste será iniciado ao comando do avaliador - *“Atenção! Vai!”* ou *“Atenção! (Apito)!”*, com concomitante acionamento do cronômetro.

6.3.5 - Após o comando, o candidato deverá nadar uma distância de 50 (cinquenta) metros em nado estilo livre no menor tempo possível.

6.3.6 - Durante a execução da virada na borda da piscina, o avaliado **deverá** tocar com pelo menos uma das mãos ou pés na referida borda, caso o teste seja executado em piscina com comprimento inferior a **50 (cinquenta) metros**.

6.3.7 - O teste será finalizado quando o avaliado completar o percurso de **50 (cinquenta) metros**, tocando com qualquer parte do corpo, na borda oposta da saída (caso piscina 50m) ou a mesma borda de saída (caso piscina de 25m), momento em que os cronômetros serão travados e será registrado seu tempo final.

6.4 - OBSERVAÇÕES

6.4.1 - O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da Comissão de Aplicação de TAF (avaliadores).

6.4.2 - Durante a realização da **virada** será permitido ao candidato tocar a borda e impulsionar-se na parede, **não sendo permitido** parar ou descansar, podendo apenas tocar a borda da piscina. Isso ocorrerá somente quando o comprimento da piscina for menor que 50 (cinquenta) metros.

6.4.3 - Durante a realização do teste **não será permitido** ao avaliado, em hipótese alguma:

- a) pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina.
- b) segurar nas bordas.
- c) segurar nas raia.
- d) segurar em qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste.

6.4.4 - Durante a realização do teste não será permitido ao avaliado receber qualquer ajuda física.

6.4.5 - Durante a realização do teste **não será permitido** utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos próprios para natação.

6.4.6 - **Não será permitido** realizar todo o percurso de forma submersa (mergulhar).

6.4.7 - **Não será permitido** realizar a prova com vestimenta divergente do estipulado no item 6.3.1.

6.4.8 - Será **eliminado** o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

6.5 - RECOMENDAÇÕES

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

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

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

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

6.6 - RESULTADO

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso de **50 (cinquenta) metros**, que será convertido em pontos, conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

TABELA DE TAF PARA ADMISSÃO AO CFO

F. DINÂMICA BARRA FIXA	F. ESTÁTICA BARRA FIXA	ABDOMINAL (Em 60")		SHUTTLE RUN (segundos)	RESISTÊNCIA AERÓBICA (Corrida de 2400 metros)		HABILIDADE NATATÓRIA (segundos)		PONTOS
		Masc.	Fem.		Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	
10	18"	≥ 46	≥ 42	Até 9"00	≤ 08'37"	≤ 11'50"	35"	45"	20
09	17"	39 - 45	37 - 41	9"01 - 09"50	08'38" - 09'29"	11'51" - 13'01"	40"	50"	19
08	16"	35 - 38	33 - 36	09"51 - 10"00	09'30" - 10'20"	13'02" - 14'12"	45"	55"	18
07	15"	30 - 34	28 - 32	10"01 - 10"50	10'21" - 11'12"	14'13" - 15'23"	50"	60"	17
06	14"	25 - 29	24 - 27	10"51 - 11"00	11'13" - 12'04"	15'24" - 16'34"	55"	65"	16
05	13"	20 - 24	19 - 23	11"01 - 11"50	12'05" - 12'56"	16'35" - 17'10"	60"	70"	15
04	12"	15 - 19	15 - 18	11"51 - 12"00	12'57" - 13'47"	17'11" - 18'21"	65"	75"	14
03	11"	11 - 14	10 - 14	12"01 - 12"50	13'48" - 14'39"	18'22" - 19'32"	70	80	13
02	10"	06 - 10	06 - 09	12"51 - 13"00	14'40" - 15'31"	19'33" - 20'43"	75	85	12

- Cada prova terá o valor de 20 (vinte) pontos.
- O Resultado Final do Teste de Capacitação Física (TCF) totalizará **20 (vinte) pontos** e será obtido pela **média aritmética** das notas auferidas em cada uma das provas do TCF.

**(a)ALESSANDRO FÁBIO DALDEGAN, TENENTE-CORONEL BM
RESPONDENDO PELO COMANDO DA ABM**