

## **ANEXO III - A**

### **CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS - CFO**

**Normas Específicas para o Processo Seletivo ao Curso de  
Formação de Oficiais do Corpo de Bombeiros**

**CFO / CBMMA 2011**



**FICHA DE OPÇÃO DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICO-  
ODONTOLÓGICOS E TESTES DE APTIDÃO FÍSICA CBMMA.  
(via da CBMMA)**

Declaro ter conhecimento do Anexo III-A do Edital nº 113 /2010/PROG/UEMA e optar por um dos locais, relacionados abaixo, para realização dos exames e testes de aptidão relativos ao processo seletivo ao CFO BM – 2011.

Nome Completo do Candidato

Nº de Inscrição

**Local de realização dos exames e testes de aptidão físicas :**

Opção 1 ( ) - São Luís/MA

Opção 2 ( ) - Imperatriz/MA

Opção 3 ( ) - Caxias/MA

Assinatura do Candidato

Doc. de Identidade

Org. Expedidor

Visto do Militar Responsável

Matrícula

Local e Data: \_\_\_\_\_ (MA), \_\_\_\_/\_\_\_\_/2010.

-----  
(destaque aqui - via do candidato)

**FICHA DE OPÇÃO DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICO-  
ODONTOLÓGICOS E TESTES DE APTIDÃO FÍSICA CBMMA.  
(via do Candidato)**

Nome Completo do Candidato

Nº de Inscrição

**Local de realização dos exames e testes de aptidão físicas :**

Opção 1( )-São Luís/MA

Opção 2( )-Imperatriz/MA

Opção 3( )-Caxias/MA

Visto do Militar Responsável

Matrícula

Local e Data: \_\_\_\_\_ (MA), \_\_\_\_/\_\_\_\_/2010.



**NORMAS ESPECÍFICAS PARA O PROCESSO SELETIVO AO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS BM - CFO CBMMA 2010 -**

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO MARANHÃO, no uso de suas atribuições legais e de acordo com o inciso II do Art. 37 da Constituição Federal, combinado com Inciso II do Art. 19 da Constituição Estadual e, inciso de I a VII, e alínea "a" do inciso VIII, do Art. 9º da lei nº 6.513, de 30.11.1995, (Dispõe sobre o Estatuto dos Policiais Militares da Polícia Militar e dá outras providências), com as alterações introduzidas através da lei nº 7.486, de 16.12.1999 e da Lei nº 7.855, de 31.01.2003, e, do Art. 11 da Lei nº 5.855, de 06.11.1993; torna públicas as Normas Específicas para o Processo Seletivo ao Curso de Formação de Oficiais BM.

**1. DAS VAGAS**

O processo seletivo ao Curso de Formação de Oficiais BM objetiva o preenchimento de vagas em claro no Quadro de Oficiais Combatentes da corporação, em ambos os sexos, conforme quadro de distribuição de vagas abaixo:

CURSO	TURMA	VAGAS
CFO BM	2011/2º semestre	20

**2. DAS INSCRIÇÕES**

- a. Locais – Nos Municípios onde haja campi da UEMA e órgão do CBMMA estabelecidos no Edital do PAES/2011.
- b. Período – Conforme Calendário do Vestibular da UEMA.
- c. Horário – Conforme calendário do Vestibular da UEMA.

**3. DOS REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO**

Para inscrever-se no Concurso Vestibular para o CFO, é necessário que o candidato preencha, na data da inscrição, aos seguintes requisitos:

- a. ser brasileiro;
- b. possuir no prazo limite para encerramento da inscrição, 17 de setembro de 2010, idade máxima de 28 anos e a idade mínima de 18 anos até a data da matrícula junto a UEMA, bem como, os emancipados de acordo com a lei civil;
- c. possuir altura mínima de 1,65m, para o sexo masculino e 1,60m para o sexo feminino;
- d. não ter sido licenciado "ex-ofício" ou excluído "ex-ofício" a bem da Disciplina das Forças Armadas ou Auxiliares;
- e. estar em dia com as obrigações eleitorais e encontrar-se em pleno gozo dos direitos civis e políticos;
- f. não possuir sinais adquiridos, tais como, tatuagem em local visível, orifício na orelha (se do sexo masculino), septo nasal e outros;
- g. estar em dias com as obrigações militares (se do sexo masculino);
- h. não estar indiciado em Inquérito Policial, Policial Militar ou respondendo a Processo Criminal;
- i. ter requerimento deferido pelo CBMMA, quando o candidato for bombeiro militar;
- j. não ter sido punido por transgressão disciplinar de natureza grave, no período de 12 (doze) meses, até a data de matrícula, bem como, não estar respondendo a Sindicância, Conselho de Disciplina e está classificado, no mínimo, no comportamento BOM, quando o candidato for bombeiro militar do CBMMA ou de outras Forças;
- k. não ter sofrido condenação criminal com pena privativa de liberdade, medida de segurança ou qualquer condenação incompatível com a função de bombeiro militar, salvo se reabilitado;
- l. não ter sofrido no exercício da função pública penalidade por prática de improbidade administrativa;
- m. gozar de boa saúde física, mental e não apresentar defeitos físicos que o incapacite para o exercício da função bombeiro militar (a ser comprovado nos exames médico e físico);
- n. não possuir qualquer vínculo empregatício no ato da matrícula ao Curso de Formação de Oficiais BM e está sujeito ao regime escolar da Academia de Bombeiros Militar, internato, pagamento de subsídio escolar e demais

exigências previstas no currículo escolar e normas internas comuns a todos os Cadetes, podendo após aprovação neste concurso ser a qualquer momento requisitado pela Academia de Bombeiros Militar para o período de pré-adaptação e/ou para informações complementares.

- o. não se apresentar grávida para realização de qualquer etapa do certame, devido a incompatibilidade desse estado com os exercícios exigidos, bem como para a realização do Curso de Formação de Oficiais BM;
- p. apresentar o comprovante do pagamento da taxa adicional (além da taxa para a Universidade Estadual do Maranhão) no valor de R\$ 30,00 (trinta) reais, para custear os testes de aptidão física, a ser depositada na conta corrente do CBMMA nº 3744-3 e Agência 1024-3, do Banco Bradesco S/A.

**4. DOCUMENTAÇÃO EXIGIDA**

Para que o candidato tenha sua inscrição deferida é mister que faça apresentar no ato da efetivação, a documentação seguinte:

- a. Ficha de Inscrição;
- b. certificado de alistamento militar, reservista ou de dispensa de incorporação, para candidatos do sexo masculino e maiores de 18 anos (original e fotocópia autenticada)
- c. carteira de identidade ou outro documento reconhecido por lei como tal, (original e fotocópia autenticada), quando se tratar de candidato civil;
- d. cédula de identidade militar (original e fotocópia autenticada) e na falta desta, uma certidão do seu comandante de unidade comprovando a sua condição de militar, quando se tratar de candidato militar do CBMMA ou de outras Forças;
- e. título de eleitor com comprovante de votação do último pleito eleitoral para maiores de 18 anos (original e fotocópia autenticada); e 3 (três) fotos 3 x 4 (recentes e idênticas) de frente;
- f. atestado de antecedentes criminais, para candidatos civis;
- g. cópia do requerimento de inscrição, com deferimento do CBMMA, quando for bombeiro militar.

**5. DA REALIZAÇÃO DOS EXAMES E TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

- a. os candidatos ao CFO BM, após efetuarem suas inscrições serão submetidos aos exames médico-odontológicos e testes de aptidão física, obedecendo-se a seguinte ordem:
  - 1) exames médico-odontológicos (conforme calendário de atividades);
  - 2) testes de aptidão física (conforme calendário de atividades);
  - 3) exame psicotécnico (com os aprovados e classificados no Concurso Vestibular dentro do número de vagas estabelecido).
- a. os exames médico-odontológicos e testes de aptidão física têm caráter eliminatório, exceto o psicotécnico, portanto, somente realizarão os testes de aptidão física os candidatos considerados aptos nos exames médico-odontológico;
- b. os exames médico-odontológico e testes de aptidão física realizar-se-ão nas Cidades de São Luís (MA), Imperatriz (MA) e Caxias (MA), por subcomissões designadas pela Comissão de Seleção do CBMMA, conforme calendário abaixo:

**CALENÁRIO DOS EXAMES E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (ETAF)**

**a) São Luís**

ORD.	EXAMES E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médico-odontológico/Entrega	04 a 08/10/2010 e	08h às 13h30min	11/10/2010
2.	Físico/Realização	12 a 15/10/2010	07h30min	28/10/2010

**b) Caxias e Imperatriz**

ORD.	EXAMES E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	DATAS	HORÁRIO	RESULTADO
1.	Médico-odontológico/Entrega	04 a 06/10/2010	08h às 13h30min	08/10/2010
2.	Físico/Realização	12 a 14/10/2010	07h30min	22/10/2010

- a. os candidatos inscritos em São Luís apresentarão os exames médico-odontológico no Quartel do Comando Geral (QCG) do CBMMA, situado à Av. dos Portugueses s/n, Bacanga e os testes de aptidão física, serão realizados no Complexo Esportivo Castelinho ou em outros locais se necessários para sua realização;

- b. os candidatos inscritos em Imperatriz apresentarão os exames médico-odontológico e realizarão os testes de aptidão física na sede do 3º Grupamento Bombeiro Militar, na rua Leôncio Pires Dourado, nº 1.286, Bacuri, ou em outros locais se necessários para sua realização;
- c. os candidatos inscritos em Caxias apresentarão os exames médico-odontológico e realizarão os testes de aptidão física na sede do 5º Grupamento Bombeiro Militar, na Avenida Pirajá, s/nº, ou em outros locais se necessários para sua realização;
- d. os candidatos inscritos em Pinheiro e Balsas deverão, no ato da inscrição, optarem por um dos locais previstos nas letras “a”, “b” ou “c” para a apresentação dos exames médico-odontológico e realização dos testes de aptidão física, conforme modelo de opção e declaração no anexo “I” à presente norma;
- e. os locais de que tratam as letras “a”, “b” e “c” serão fixados na sede do Comando Geral, em São Luís, na sede do 3º GBM, em Imperatriz e na sede do 5º GBM, em Caxias, em até 2 (dois) dias antes da data prevista para realização;
- f. caso haja alteração emergencial do local de realização de algum teste, essa alteração deverá ser comunicada a todos os candidatos presentes, antes da liberação de todos os candidatos no ato da realização do teste anterior.

## 6. DA SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

A seleção dos candidatos ao Curso de Formação de Oficiais BM dar-se-á através de realização de provas e, exames médico-odontológicos e os testes de aptidão física, de responsabilidade dos órgãos abaixo, compreendendo os seguintes:

- a. médico/odontológico - Junta Especial Militar de Saúde/CBMMA;
- b. físico – Comissão de Teste de Aptidão Física/CBMMA;
- c. exame intelectual (Processo Seletivo - Vestibular) - UEMA;
- d. psicotécnico – Corpo de Bombeiros Militar / Psicóloga.

## 7. DOS EXAMES MÉDICO/ODONTOLÓGICO

- a. após a inscrição o candidato receberá as requisições para providenciar os exames médico-odontológicos, abaixo especificados, os quais serão apresentados, para emissão de parecer, à Junta Especial Militar de Saúde/CBMMA a qual avaliará o estado de saúde do candidato, considerando-o apto ou inapto para o serviço ativo do CBMMA.

### 1) Exames Médicos Especializados:

- a) EEG com parecer do Neurologista;
- b) Exame Psiquiátrico;
- c) ECG com parecer do cardiologista;
- d) Teste Ergométrico (com laudo cardiológico);
- e) Exame Oftalmológico (acuidade visual, visão de cores, motilidade, refração, biomicroscopia, tonometria e fundoscopia);
- f) Audiometria, Imitanciometria com parecer do otorrinolaringologista;
- g) Rx do tórax em PA e perfil (com laudo);
- h) Radiografia panorâmica da coluna vertebral em AP e perfil / escanometria com parecer do ortopedista;
- i) Exame clínico de hanseníase.

### 2) Exames Médicos Laboratoriais:

- a) Hemograma completo;
- b) Glicemia em jejum;
- c) Lipidograma;
- d) VDRL;
- e) Tipagem sanguínea / fator RH;
- f) Uréia;
- g) Creatinina;
- h) TGP;
- i) TGO;
- j) Pesquisa de BAAR;
- k) HBSAg;
- l) Anti-HVC (Igm/Igg);
- m) Anti-HBS;
- n) Anti-HVA (Igm/Igg);
- o) Anti-HIV;
- p) Proteína “c” reativa;
- q) Exame sumário de urina (EAS);
- r) Exame parasitológico de fezes.

## 3) Exames Odontológicos:

- 3.1) Doenças e Alterações Odontológicas: não apresentar:** 1. cáries extensas com ou sem exposição pulpar; 2. Restos radiculares; 3. Evidências de foco séptico de origem dentária ou bucal; 4. Alterações de disfunção severa da articulação têmporo-mandibular;
5. Doença periodontal em estado avançado; 6. Prótese mal adaptada, prótese provisória (perereca), como trabalho definitivo; 7. Má formação congênita labial, palatina ou mandibular não tratada; 8. Lesões consideradas malignas ou pré-malignas; 9. Paralisia do nervo facial de caráter permanente, fraturas não consolidadas, seqüelas deformantes;
10. Ausência de dentes anteriores com permanência do espaço dentário sem próteses definitivas; 11. Perda de dentes posteriores com espaço de até 2(dois) dentes seguidos sem a prótese definitiva.
- 3.2) Tolerâncias Odontológicas Admitidas:** 1. Próteses total ou removível (tipo Roach) desde que, se total, apresentar estabilidade funcional e, removível, apresentar os dentes suportes hígidos ou adequadamente restaurados; 2. Próteses fixa, sem periodontopatias e próteses sobre implantes osseointegrado; 3. Aparelhos ortodônticos; 4. Más oclusões em classe I, II e III (Angle) desde que discreta.
- b. os exames médico-odontológicos do CBMMA são regulados pela Instrução Normativa nº 001/2008/Gab.Cmd., que estabelece os procedimentos que permitam o funcionamento da Assistência à Saúde no Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão;
  - c. nos exames médico/odontológico, detectada a inaptidão do candidato, este será eliminado do exame de aptidão;
  - d. estará eliminado do exame de aptidão física, o candidato que deixar de apresentar algum dos exames exigidos em tempo hábil a Junta Especial Militar de Saúde/CBMMA;
  - e. é obrigatório a identificação do candidato nos exames radiológicos por meio das iniciais do seu nome e data;
  - f. as despesas com os exames médicos/odontológicos, correrão por conta do candidato.

## 8. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

- a. concluídos os exames médico/odontológico, os candidatos julgados aptos pela Junta Especial Militar de Saúde/CBMMA para o serviço ativo do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, submeter-se-ão aos testes de aptidão física, a fim de ser avaliada a condição física dos candidatos para a atividade bombeiro militar;
- b. os Testes de Aptidão Física no âmbito do CBMMA são regulados pela Portaria nº 261/2010/Gab.Cmd. de 16 de julho de 2010, publicada no BG nº 107, relativa ao ingresso ao Curso de Formação de Oficiais BM;
- c. os Testes de Aptidão Física serão constituídos dos Testes de Condicionamento Físico Geral realizados em conformidade com as normas estabelecidas pelo Comando da Corporação, e em conformidade com o anexo “II” à presente norma;
- d. será considerado inapto no TAF, conseqüentemente, eliminado do teste de aptidão o candidato que:
  - 1) não atingir no somatório das provas a pontuação mínima de 50%, do somatório geral de todos os testes;
  - 2) não comparecer em local, data e horário previstos para a realização de qualquer uma das provas;
  - 3) não realizar qualquer uma das provas;
  - 4) o candidato que não obtiver a pontuação mínima exigida em cada uma das provas, de 20% do máximo previsto na tabela de pontuação, será eliminado e não poderá mais participar das demais provas seguintes.

## 9. DO EXAME PSICOTÉCNICO

- a. os candidatos aprovados e classificados no Processo Seletivo, após matriculados, serão submetidos aos exames psicotécnicos (teste psicológico e entrevista), para que sejam mensurados os atributos necessários e indispensáveis ao candidato que desejar ingressar no oficialato;
- b. atributos a serem avaliados:
  - 1) personalidade:
    - a) controle emocional;
    - b) adaptabilidade;
    - c) relacionamento interpessoal;
    - d) liderança;
    - e) segurança.

- 2) inteligência:  
nível de inteligência;
- 3) aptidões:
- a) fluência verbal;
- b) compreensão;
- c) raciocínio lógico e abstrato;
- d) atenção concentrada e difusa;
- e) coordenação motora;
- f) memória visual;
- g) criatividade.
- c. o candidato deverá comparecer para a realização do exame psicotécnico munido de cartão de inscrição, identidade, caneta (azul ou preta), lápis e borracha.

#### 10. DA HABILITAÇÃO NOS EXAMES MÉDICO-ODONTOLÓGICOS E TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

- a. estar habilitados para o Processo Seletivo do CFO, os candidatos considerados aptos nos Exames Médico/Odontológico e Testes de Aptidão Física.
- b. o CBMMA, por meio do Comando da Corporação, remeterá à UEMA, até o dia 27 de outubro de 2010, a ata final dos resultados dos exames de aptidão dos candidatos considerados aptos para que concorram ao Processo Seletivo para o CFO.

#### 11. DA APROVAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Serão matriculados no Curso de Formação de Oficiais (CFO), os candidatos habilitados nos exames médico-odontológicos e testes de aptidão física, aprovados e classificados no exame intelectual, no limite das vagas oferecidas.

#### 12. DAS PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- a. a inscrição do candidato importará no conhecimento das presentes instruções e na aceitação tácita das condições do concurso, tais como se acham estabelecidas nestas Normas;
- b. as irregularidades constatadas nos documentos, ainda que verificadas posteriormente aos exames e às provas, eliminarão o candidato do concurso, anulando-se os atos decorrentes da inscrição;

- c. a Comissão de Seleção do CBMMA, funcionará como órgão de recurso administrativo, para analisar e emitir pareceres, acerca de possíveis irregularidades argüidas pelo candidato, mediante pedido formalizado em requerimento fundamentado, no que concerne aos resultados dos exames médico-odontológicos e testes de aptidão física;
- d. o candidato terá o prazo de 48 horas após a divulgação do resultado ou ciência de cada exames médico-odontológicos, aptidão física e psicotécnico para recorrer administrativamente no que se achar prejudicado;
- e. a comissão terá três dias para analisar e dar parecer sobre o pedido do candidato;
- f. os recursos referentes aos exames médico/odontológico, do candidato do interior, serão encaminhados à Junta Militar de Saúde que funcionará na capital;
- g. os presentes exames médico odontológicos e testes de aptidão física terão validade apenas para matrícula no ano de 2011;
- h. os exames médico-odontológicos e respectivos laudos só serão devolvidos ao candidato, decorridos 15 (quinze) dias, da realização da Junta Especial Militar de Saúde, mediante requerimento do interessado, à Comissão de Seleção do CBMMA, ficando cópia autenticada dos laudos nos arquivos; os inscritos no Processo Seletivo ao Curso de Formação de Oficiais BM/2009, poderão, em caso de dúvidas, dirigirem-se no dia 24/09/2010, munidos do Edital e Anexo do concurso, às 8h, nas Unidades Bombeiros Militares, de acordo com os locais de inscrição: **São Luís** - Quartel do Comando Geral (Bacanga); **Imperatriz** - 3º GBM sito na rua Leôncio Pires Dourado, nº. 1.286, Bairro Bacuri; **Caxias** – 5º GBM sito Avenida Pirajá, s/nº; **Pinheiro** – 7º GBM sito à Rua Abraão Soares, s/nº, Cohab e **Balsas** – 4º GBM sito à Rua Professora Maria Bezerra, 277, Bairro de Fátima para receberem todas as informações complementares referentes aos Exames médico-odontológicos e Teste de Aptidão Física;
- j. compete a Comissão de Seleção a autorização para realização de novos exames ou testes, caso seja deferido o pedido do candidato no ato do recurso administrativo, desde que esteja dentro do prazo estabelecido por este edital para apresentação da relação dos candidatos aptos a concorrerem ao processo seletivo ao CFO/BM.
- l. os casos omissos, ao que se refere estas Normas, serão resolvidos pela Comissão de Seleção do CBMMA, por meio de Portarias.

Quartel do Comando Geral, em São Luís/MA, 16 de julho de 2010.

**Marcos Sousa Paiva – Cel QOBM**  
**Comandante-Geral do CBMMA**

### **Normas Específicas para o Processo Seletivo ao Curso de Formação de Oficiais BM – CFO/BM-2011** **TAF de ingresso ao CFO/BM – 2011**

Diretriz Específica de Normatização para aplicação do Teste de Aptidão Física 1 (TAF/1), para fins de seleção de candidatos ao ingresso no Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militares 2011 (CFO/BM/2011).

#### **Dos Testes de Aptidão Física 1 (TAF/1)**

**Art. 1º** Alterar o transcrito no **Inciso “II” do Art. 2º da Portaria nº 101/2008 e acrescenta o parágrafo único**, passando a vigorar com a seguinte redação:

**“Art. 6º** Da seleção de candidatos ao CFO, QOS, CFS e CFSd:

I- O TAF/1, utilizado para ingresso no CBMMA, é formado pelos testes de condicionamento físico geral;

II- **Dos Testes de Condicionamento físico Geral: resistência de membros superiores** - flexão e extensão de cúbitos ao solo, em decúbito ventral, para homens e flexão e extensão de cúbitos ao solo, em decúbito ventral, apoiando os joelhos ao **solo**, para mulheres, flexão de barras para homens e teste de resistência suspensa na barra para mulheres; **resistência abdominal** – teste abdominal *Poolock*, para ambos os sexos; **corrida de velocidade** – 50m rasos, para ambos os sexos; **resistência aeróbica** – corrida de 2.400m rasos, para ambos os sexos; e, **teste aquático (natação)** – 100m “estilo livre”;

III- todas as provas do TAF/1 têm caráter eliminatório com suas respectivas pontuações, variando de 1 a 100.

Parágrafo único – Os testes de flexão de braços na barra e o teste de resistência na barra terão suas pontuações definidas independente de faixa etária.

**Art. 2º** Altera o transcrito no **inciso “I” e revoga o inciso “IV” do Art. 1º da Portaria nº 231/2009**, passando a vigorar com a seguinte redação:

**“Art. 7º** Instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral do TAF/1.

I- Os testes de condicionamento físico geral devem ser aplicados **em 3 dias** consecutivos, na seguinte ordem: **1º dia – teste aquático (natação -100m)** e flexão de braços ao solo; **2º dia** – os testes de resistência de membros superiores (flexão na barra e teste de resistência suspensa na barra para mulheres) e abdominal, e; **3º dia – corrida de velocidade e resistência aeróbica.**

- II- Será considerado apto em cada teste realizado o **candidato** que atingir, no mínimo 20 pontos em cada um dos testes aplicados, e, será considerado apto no TAF o candidato que obter, no mínimo, o somatório de 50% do somatório absoluto de todos os testes, conforme Anexo "a".
- § 1º- O candidato que obter um valor menor a 20 pontos em um dos testes não poderá prosseguir nos testes subsequentes, sendo considerado inapto no teste de aptidão física;
- § 2º- O candidato que obter um valor final do somatório de todos os testes menor que 50% do somatório máximo da tabela, será considerado inapto no TAF;
- III- Em caso de não realização de qualquer teste por motivos alheios aos constantes no edital, exemplo: mau-tempo, chuva, má condição dos equipamentos ou locais de realização, somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente por todos os candidatos naquele dia, sendo os demais testes ainda não realizados transferidos para outro dia, a ser marcado pela comissão de aplicação dos testes não realizados, por convocação da comissão;
- IV- revogado.

### Anexo "a" – Teste de Condicionamento Físico Geral

TESTES					HOMENS, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO									
FB	AP	CV	RA	TA	18-25	26-28	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
05	06	12.8	16:30	4:20										
06	08	12.4	16:00	4:10									20	
07	10	12.0	15:30	4:00								20	30	
08	12	11.6	15:00	3:50							20	30	40	
09	14	11.2	14:30	3:40						20	30	40	50	
10	16	10.8	14:00	3:30					20	30	40	50	60	
11	18	10.4	13:30	3:20				20	30	40	50	60	70	
12	20	10.0	13:00	3:10			20	30	40	50	60	70	80	
13	22	9.6	12:30	3:00		20	30	40	50	60	70	80	90	
14	24	9.2	12:00	2:50	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
15	26	8.8	11:30	2:40	30	40	50	60	70	80	90	100		
16	28	8.4	11:00	2:30	40	50	60	70	80	90	100			
17	30	8.0	10:30	2:20	50	60	70	80	90	100				
18	32	7.6	10:00	2:10	60	70	80	90	100					
19	34	7.2	9:30	2:00	70	80	90	100						
20	36	6.8	9:00	1:50	80	90	100							
21	38	6.4	8:30	1:40	90	100								
22	40	6.0	8:00	1:30	100									
<b>Tabela 01</b>					<b>TAF/1: testes de condicionamento fisico geral</b>									

TESTES					MULHERES, FAIXA ETÁRIA E PONTUAÇÃO									
FB	AP	CV	RA	TA	18-25	26-28	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	
03	2	14.0	19:00	4:40										
04	4	13.6	18:30	4:30									20	
05	6	13.2	18:00	4:20								20	30	
06	8	12.8	17:30	4:10							20	30	40	
07	10	12.4	17:00	4:00						20	30	40	50	
08	12	12.0	16:30	3:50					20	30	40	50	60	
09	14	11.6	16:00	3:40				20	30	40	50	60	70	
10	16	11.2	15:30	3:30			20	30	40	50	60	70	80	
11	18	10.8	15:00	3:20		20	30	40	50	60	70	80	90	
12	20	10.4	14:30	3:10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
13	22	10.0	14:00	3:00	30	40	50	60	70	80	90	100		
14	24	9.6	13:30	2:50	40	50	60	70	80	90	100			
15	26	9.2	13:00	2:40	50	60	70	80	90	100				
16	28	8.8	12:30	2:30	60	70	80	90	100					
17	30	8.4	12:00	2:20	70	80	90	100						
18	32	8.0	11:30	2:10	80	90	100							
19	34	7.6	11:00	2:00	90	100								
20	36	7.2	10:30	1:50	100									
<b>Tabela 02</b>					<b>TAF/1: testes de condicionamento fisico geral</b>									

Haverá interpolação de pontos, conforme sua proporcionalidade apresentada na tabela.

Legenda:	
FB (em unidades)	flexão de braços
AP (em unidades)	abdominal <i>poolock</i>
CV (em segundos)	corrida de velocidade
RA (em minutos e segundos)	resistência aeróbia
TA	teste aquático

TESTE F.B.B	HOMEM – PONTUAÇÃO
06	20
07	30
08	40
09	50
10	60
11	70
12	80
13	90
14	100

TESTE T.R.B	MULHER – PONTUAÇÃO
10	20
11	30
12	40
13	50
14	60
15	70
16	80
17	90
18	100

Legenda:

FBB (em unidades)	Flexão de braço na barra
TRB (em segundos)	Teste de resistência na barra

## Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico geral:

### Protocolo de execução dos testes de condicionamento físico geral:

#### I – Flexão de Braços:

- a) **protocolo de execução para homens:** o candidato se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e pés apoiados ao solo pela parte distal dos dedos ou calçados. À voz de “atenção, já!”, o candidato flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente uma a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas.
- b) **protocolo de execução para mulheres:** a candidata se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, apoiando os joelhos ao solo, com as mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e joelhos apoiados ao solo. À voz de “atenção, já!”, a candidata flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente uma a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas.
- c) as repetições serão sem limite de tempo até que o(a) candidato(a) execute o máximo de repetições possíveis da forma correta.
- d) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços.

#### II– Abdominal Poolock:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato começará a execução ao sinal de partida do avaliador, em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas em 45 graus e os braços flexionados e cruzados ao tórax, com apoio aos pés, onde executará a elevação do tronco até que os cotovelos toquem os joelhos, sem interromper os movimentos após iniciar sua execução, até o limite de execuções completas, sem limite de tempo.
- b) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

#### III–Corrida de Velocidade de 50m rasos:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato deverá se posicionar atrás da linha de partida, preferencialmente em afastamento antero-posterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha. Ao ser dada a voz de comando de “atenção, já!”, momento em que é acionado o cronômetro, o avaliado deverá percorrer no menor tempo possível, a distância pré-determinada. O cronômetro será interrompido quando o avaliado ultrapassar a linha demarcada. Caso ocorra a necessidade de se repetir o teste, haverá um intervalo mínimo de 5 minutos. O resultado do teste será indicado pelo tempo utilizado pelo avaliado para completar o percurso.
- b) haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial.
- c) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

#### IV–Corrida de Resistência Aeróbia Velocidade de 2.400m rasos:

- a) **protocolo de execução para ambos os sexos:** o candidato deverá percorrer, em uma pista de atletismo ou em área demarcada, a distância de 2.400m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” e será encerrado após a passagem do candidato pela linha de chegada. O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos candidatos e não dificultar a marcação do tempo na corrida.
- b) são as seguintes instruções aos avaliados quanto ao teste: convém que a última refeição tenha sido feita, pelo menos, a duas horas antes do teste; os fumantes devem absterem-se de tal prática duas horas antes e duas depois da realização do teste; na medida do possível, o ritmo das passadas deve ser constante durante todo o percurso; ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando no local onde se encontrarem, a fim de se evitar eventual mal-estar decorrente da interrupção.
- c) haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial.
- d) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

#### **V – Teste Aquático de 100m nado livre de natação:**

##### **Protocolo de Execução para Ambos os Sexos:**

- a) o candidato começará a execução ao sinal de partida do avaliador, saindo de dentro da piscina na borda interna junto à parede, podendo esta ser utilizada para o impulso inicial, o qual seguirá nadando sobre a água e sem se apoiar ao fundo ou às bordas laterais ou divisores das raia da piscina, em qualquer estilo, onde percorrerá a distância estabelecida dentro do menor tempo possível, não sendo permitido o nado submerso em hipótese alguma. Sendo permitido o toque apenas na borda de chegada para realizar o giro olímpico ou outra forma de impulsão, no caso de realizar outra forma de impulsão o tempo de permanência na borda até a saída novamente deverá ser no máximo de 5 segundos;
- b) Não será permitido utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação;
- c) Não será permitido dar ou receber qualquer ajuda física;
- d) haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial.
- e) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

#### **VI – Flexão de Braços na Barra:**

##### **Protocolo de Execução Para Homens:**

- a) o candidato deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para frente (posição pronada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se ao mesmo tempo em que flexiona as pernas para trás, evitando assim que toque no solo ao descer. Iniciar as flexões de modo a subir até que o queixo ultrapasse o limite superior da barra, em seguida descer até que os braços fiquem totalmente esticados, e, assim, sucessivamente até o limite suportável da resistência muscular;

- b) o movimento só se completa com a total extensão dos braços;
- c) a não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado na performance do candidato;
- d) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- e) Não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física;
- f) Não será permitido apoiar o queixo na barra;
- g) as repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que o(a) candidato(a) execute o máximo de repetições possíveis da forma correta;
- h) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços na barra.

#### **VII – Teste de Resistência na Barra:**

##### **Protocolo de Execução para Mulheres:**

- a) a candidata deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para o rosto (posição supinada), abertura entre elas igual ou menor à largura dos ombros, dependurar-se com os braços flexionados e o queixo acima do limite superior da barra, podendo receber ajuda ou pegar impulsão para atingir esta posição;
- b) após a tomada da posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até o limite suportável da resistência muscular;
- c) Não será permitido após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- d) Não será permitido apoiar o queixo na barra;
- e) Não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- f) Caso ceda à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, não serão computados este tempo dentro da performance;
- b) não haverá interpolação de pontos para o teste de resistência na barra.

QUARTEL DO COMANDO GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO  
AOS DEZESSEIS DIAS DO MÊS DE JULHO DO ANO DE DOIS MIL E DEZ.

**Marcos Sousa Paiva- Cel. QOCBM**  
**Comandante-Geral / CBMMA**