



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO, INSTRUÇÃO, PESQUISA E EDUCAÇÃO.

**PORTARIA N. 028/DEIPE/CBMMS/SALV. VEICULAR-I SP/2017,
de 04 de maio de 2017**

Aprova o Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017, que regula o ingresso de bombeiros militares do CBMMS no Estágio de Salvamento Veicular-I/17, oferecido pela PMESP.

O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL, no uso de suas atribuições legais que lhe confere o inciso XIV do Art. 2º e inciso II do Art. 8º da Lei Complementar 188 de 03 de abril de 2014, e, em consonância com o disposto nos incisos I, II, V e alínea f do inciso VII do Art. 8º do Decreto nº 5.698 de 21 de novembro de 1990 (Regulamento Geral do CBMMS em vigor),

RESOLVE:

Art. 1º) Aprovar o Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017, que regula o ingresso de bombeiros militares do CBMMS no Estágio de Salvamento Veicular-I/17, oferecido pela Polícia Militar do Estado de São Paulo, conforme anexo à presente Portaria.

Art. 2º) Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação em Boletim Geral da Corporação.


ESLI RICARDO DE LIMA – CORONEL BM
Comandante-Geral do CBMMS

EDITAL INTERNO Nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017

O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL, no uso de suas atribuições legais que lhe confere o inciso XIV do Art. 2º e inciso II do Art. 8º da Lei Complementar 188 de 03 de abril de 2014, e, em consonância com o disposto nos incisos I, II, V e alínea f do inciso VII do Art. 8º do Decreto nº 5.698 de 21 de novembro de 1990 (Regulamento Geral do CBMMS), torna público o Edital Interno regulando o ingresso de bombeiros militares do CBMMS no Estágio de Salvamento Veicular-I/17, oferecido pela Polícia Militar do Estado de São Paulo, na forma deste Edital.

I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 – Da Finalidade

1.1.1 – O presente Edital Interno tem como finalidade regular o ingresso de bombeiros militares do CBMMS no Estágio de Salvamento Veicular-I/17, oferecido pela Polícia Militar do Estado de São Paulo.

1.2 – Do objetivo

a) Em parceria com a PMESP, adquirir novos conhecimentos e técnicas na atividade de Salvamento Veicular e, posteriormente, aplicar e multiplicar no âmbito do CBMMS;

b) Especializar, capacitar e habilitar militares para desempenho de atividades de Salvamento Veicular.

c) Elevar o nível técnico-profissional dos militares, resultando na melhoria do serviço prestado à comunidade;

1.3 - Da Duração do Estágio de Salvamento Veicular-I/17

1.3.1 - O Estágio de Salvamento Veicular-I/17, de acordo com o calendário de cursos e estágios da PMESP, está com realização prevista para o período de **05 a 09/06/2017**, em regime integral;

1.4 – Das Vagas

1.4.1 – Foi disponibilizada pela PMESP 01 (uma) vaga, para oficial ou praça do CBMMS;

1.4.2 – Todo o Processo Seletivo terá caráter eliminatório e/ou classificatório, sendo que será designado para ocupar a vaga ofertada **o candidato com a maior média final**;

1.4.3 - **A média final**, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, de acordo com as fórmulas estabelecidas na DGTAF/NATAF (grupo administrativo e operacional), em vigor no CBMMS;

1.4.4 – No caso de empate na média final, será adotada a **antiguidade** como critério de desempate.

1.5 - Dos Candidatos

1.5.1 - Poderão concorrer às vagas oferecidas através deste Edital Interno, os oficiais e praças do CBMMS, que estejam atuando na área operacional de sua OBM;

1.5.2 – Os candidatos às vagas deverão, obrigatoriamente, ser autorizados pelos respectivos Comandantes e ainda preencher os requisitos previstos neste Edital e os demais requisitos previstos em legislações pertinentes.

1.6 - Do local de realização do Estágio de Salvamento Veicular-I/17.

1.6.1- O Estágio de Salvamento Veicular-I/17 será realizado na Escola Superior de Bombeiros – ESB, situada na Rodovia Prefeito Luis Salomão Chamma – SP 23, KM 45,5 – Parque Industrial, na cidade de Franco da Rocha – SP.

1.7 – Da realização do Processo Seletivo Interno

1.7.1 – O Processo Seletivo Interno será realizado pelo Comando-Geral do CBMMS, sob a responsabilidade da Diretoria de Ensino Instrução Pesquisa e Educação (DEIPE), mediante normas e procedimentos estabelecidos neste Edital;

1.7.2 – Caso julgue necessário, a DEIPE poderá contar com o auxílio de outros profissionais (militares e/ou civis) na realização, organização e coordenação do Processo Seletivo, tanto que julgar necessário, desde que sem ônus para Estado.

1.8 – Dos requisitos para inscrição no processo seletivo

1.8.1 - Poderão ser indicados à vaga no Estágio de Salvamento Veicular-I/17, os Oficiais e Praças do CBMMS que, além de preencherem os demais requisitos previstos em legislações pertinentes, estejam nas seguintes situações:

- a) Seja voluntário para frequentar o Estágio;
- b) Não possua o Estágio de Salvamento Veicular;
- c) Em pleno exercício de seus direitos sociais.

1.8.2 - Estar, no mínimo, classificado no comportamento “BOM”, comprovado por Certidão de Comportamento emitida pelo seu comandante, chefe ou diretor;

1.8.3 - Ter sido considerado apto no último Teste de Aptidão Física da sua UBM, atestado pelo seu comandante na ficha de inscrição;

1.8.4 - Não estar enquadrado em quaisquer das seguintes restrições:

- a) Preso(a) previamente ou em flagrante delito, enquanto a prisão não for revogada;
- b) Condenado(a) à pena privativa de liberdade, durante o período de realização do Estágio;
- c) Condenado(a) à pena de suspensão de cargo ou função, prevista em lei durante o período de realização do Estágio;
- d) Estar respondendo à sindicância ou IPM.

1.9 – Das fases do processo seletivo interno

1.9.1. O Processo Seletivo Interno será desenvolvido em 03 (três) fases, todas de caráter **eliminatório e/ou classificatório**, sendo:

- a) **1ª Fase:** Inscrição no Processo Seletivo Interno;
- b) **2ª Fase:** Teste de Aptidão Física – TAF;
- c) **3ª Fase:** Exame de Saúde.



II – DA REALIZAÇÃO DO PROCESSO SELETIVO INTERNO

2.1 - Da 1ª Fase – Inscrição no Processo Seletivo

2.1.1 – A ficha constante no Anexo “A”, devidamente preenchida pelo candidato, deverá ser encaminhada ao Comandante da unidade, para análise e autorização de participação do militar no Processo Seletivo Interno.

2.1.2 - O preenchimento dos dados pessoais no ato da inscrição é de inteira responsabilidade do candidato, que assume suas declarações, podendo responder penal, civil ou administrativamente, pelos dados lançados.

2.1.3 - Não serão aceitas inscrições provisórias, condicionais, extemporâneas ou que não atendam rigorosamente ao estabelecido neste Edital.

2.1.4 - A constatação, em qualquer época, de irregularidades ou fraudes na inscrição, implicará na eliminação do candidato no Processo Seletivo Interno ou do Estágio, quando este já tenha sido iniciado.

2.1.5 – O comandante, chefe ou diretor do candidato deverá ratificar as inscrições, definindo, mediante análise das fichas recebidas, os militares que atendam aos pré-requisitos estabelecidos neste edital. Deverá indeferir de plano a inscrição do candidato que apresentar qualquer irregularidade no preenchimento da ficha e encaminhar à DEIPE, **via CI eletrônica – eDoc, impreterivelmente, até as 10h do dia 12/05/2017, SOMENTE** as fichas dos candidatos que atendam aos requisitos previstos no SUBITEM 1.8 deste edital, sendo também necessário que seja encaminhado posteriormente via física original da ficha de inscrição.

2.2 – Da 2ª Fase – Teste de Aptidão Física - TAF

2.2.1 - Os candidatos deverão apresentar atestado médico comprovando expressamente estarem APTOS a realizar os exercícios contidos no TAF. Sem a apresentação do referido atestado o candidato NÃO realizará as provas e estará eliminado do presente Processo Seletivo Interno;



2.2.2 - O TAF, de caráter **classificatório e eliminatório**, será aplicado por Comissão Técnica habilitada, designada pelo Comandante-Geral, e terá como base as tabelas da DGTAf/NATAf (grupo administrativo e operacional), em vigor no CBMMS. Será realizado conforme detalhamento abaixo:

QUADRO DAS PROVAS			
TIPO	UNIFORME	LOCAL	DATA/HORA
Natação 100m - Livre	Sunga preta/Maiô de lycra preto	TÊNIS CLUBE	18/05/2017, às 07:30h
Flexão de Braço (Apoio)	4º A (EFM)		
Abdominal Remador	4º A (EFM)	CEDESC/FUNLEC	19/05/2017, às 07:30h
Corrida 12 minutos			
Flexão na Barra Fixa			

2.2.2.1 Endereços:

a) **TÊNIS CLUBE:** Av. Euler de Azevedo, nº 4.880 - Conjunto José Abraão, Campo Grande-MS;

b) **CEDESC/FUNLEC:** R. Água Azul S/N, Jd Veraneio, Campo Grande-MS.

2.2.4 – Os exercícios do TAF serão aplicados com base nos **anexos “B” (Masculino) e “C” (Feminino) do presente Edital**, que estão em conformidade com a DGTAf/NATAf, em vigor no CBMMS;

2.2.5 – Em cada prova do TAF os candidatos terão somente 01 (uma) tentativa para cada modalidade. Caso não consiga êxito, estará eliminado do processo seletivo.

2.3 – Da 3ª Fase – Exame de Saúde

2.3.1 - Os exames médicos abaixo relacionados serão avaliados pela JISO/PMMS e terão caráter **eliminatório**:

- a) Hemograma Completo;
- b) Glicemia em Jejum
- c) VDRL
- d) Colesterol Total e Frações – HDL/LDL/VLDL
- e) Triglicerídeos
- f) Uréia e Creatinina
- g) Eletrocardiograma com Laudo
- h) Raio X do Tórax PA e Perfil

2.3.2 - Caberá ao candidato, quando for solicitar o pedido dos exames, informar ao médico, que os mesmos serão para avaliar as condições fisiológicas para a atividade de Salvamento Veicular;

2.3.3 - Com base nos exames acima elencados a Ata de Inspeção de Saúde deverá discriminar no seu resultado a expressão “Apto para o serviço”;

2.3.4 - O Exame de Saúde destina-se à verificação de estado de saúde do candidato selecionado a fim de aferir se o mesmo reúne condições físicas e mentais para realização dos treinamentos a serem realizados no Estágio de Salvamento Veicular-I/17;

2.3.5 – Para a inspeção de saúde o candidato deverá se apresentar na **Policlínica da PMMS, no dia 24/05/2017, às 07h30min;**

2.3.6 – Para efeitos desta fase, já está automaticamente convocado para realização do Exame de Saúde o militar **melhor classificado** na 2ª fase - Teste de Aptidão Física – TAF;

2.3.7 - É de responsabilidade do candidato a apresentação dos exames necessários para avaliação da JISO;

2.3.8 – Em hipótese alguma haverá segunda chamada para a realização do Exame de Saúde.

III – DO ACESSO ÀS VAGAS

3.1 - Os militares interessados deverão, obrigatoriamente, pronunciar interesse em participar deste Processo Seletivo Interno;

3.2 – O pronunciamento de que trata o item anterior se dará por meio do preenchimento da ficha constante do ANEXO “A” deste Edital, a qual deverá ser encaminhada à DEIPE, de acordo com o subitem 2.1.5.

IV - DO RECURSO

4.1 - Caberá recurso, devidamente fundamentado com clareza e objetividade, no prazo de **01 (um) dia útil**, contado a partir da divulgação do ato a que se referir.

4.2 - Os recursos deverão ser interpostos, exclusivamente, na DEIPE/CBMMS;

4.2.1 – Recursos interpostos durante o processo seletivo interno para o Estágio de Salvamento Veicular-I/17, deverão ser protocolados dentro do prazo na DEIPE, dirigidos ao Diretor da DEIPE, a quem caberá a decisão.

4.2.2 – A análise e decisão dos recursos contra este Processo Seletivo Interno é de competência, em primeira instância, do Diretor da DEIPE e, em segunda instância, do Comandante-Geral, sendo definitiva, não cabendo novos recursos, ainda que por parte de outros candidatos contra matéria já solucionada.

4.3 – Não serão aceitos recursos em duplicidade;

4.4 - Os recursos interpostos de forma diversa da prevista em edital não serão conhecidos, e não serão aceitos recursos interpostos via postal, fax, e-mail ou outro meio que não esteja especificado neste edital;

4.5 - A decisão será dada a conhecer, em ato específico, por meio de Boletim-Geral da corporação.



V - DAS DIRETRIZES AOS CANDIDATOS

5.1 - Será eliminado do Processo Seletivo, dentre outras situações previstas neste Edital, o candidato que:

- a) usar ou tentar usar meios fraudulentos, bem como portar material que possa ser utilizado para fraudar a realização de qualquer fase;
- b) faltar ou chegar atrasado para a realização de qualquer fase;
- c) deixar o local de realização das provas ou exames sem a devida autorização superior;
- d) tratar com falta de urbanidade examinadores, auxiliares, fiscais, professores, monitores e demais servidores da administração no Processo Seletivo ou autoridades presentes ou proceder de forma a atrapalhar a realização de qualquer fase;
- e) usar de meios ilícitos para obter vantagem para si ou para outros;
- f) não portar documento original de identidade para qualquer fase;
- g) estiver portando arma ou munição no local das provas;

5.2 - A ocorrência de qualquer um dos fatos descritos nas alíneas do subitem anterior será consignada em ata com a apreensão dos elementos de evidência material, se for o caso.

5.3 - Para a realização de qualquer fase, o candidato deverá colocar sua assinatura na lista de presença, de acordo com a constante no seu documento de identidade oficial, sob pena de eliminação do Processo Seletivo.

5.4 - Não haverá segunda chamada das fases, nem sua aplicação fora do local ou horário estabelecidos para sua realização.

5.4.1 - O disposto neste item aplica-se a todas as fases e a qualquer situação de impedimento do candidato, não provocada pela coordenação do Processo, ainda que em decorrência de sua situação física ou de saúde, mesmo que eventual ou temporária, que o impeça de comparecer, executar ou completar alguma prova ou exame.

5.5 - É de responsabilidade do candidato acompanhar as publicações no Boletim-Geral do CBMMS, referentes às instruções, orientações, convocações e resultados relacionados ao Processo Seletivo Interno.

5.6 - A constatação, em qualquer época, de irregularidades, fraudes na inscrição, ou o não preenchimento de requisitos e condições previstos neste Edital, implicará na eliminação do candidato no Processo Seletivo ou do Estágio de Salvamento Veicular-I/17, quando este tenha sido iniciado.

VI - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

6.1 - O candidato inscrito declara ter conhecimento e a tácita aceitação das normas e condições estabelecidas neste Edital e seus anexos, às quais não poderá alegar desconhecimento;

6.2 - A unidade formadora disponibilizará alimentação e alojamento aos militares designados;

6.3 - O resultado final deste Processo Seletivo Interno, será divulgado em Boletim-

Geral do CBM-MS;

6.4 - Qualquer informação a respeito do Processo Seletivo Interno somente será fornecida oficialmente pela DEIPE/CBMMS, que não se responsabilizará por informações equivocadas, provenientes de fonte diversas;

6.5 - As despesas decorrentes da participação em todas as etapas e procedimentos do Processo Seletivo Interno correrão por conta dos candidatos, os quais não terão direito a indenizações ou ressarcimento de despesas de qualquer natureza;

6.6 - Este Edital não encerra o assunto, em casos especiais poderão ser definidos outros critérios de acordo com o Comando do CBMMS.

Quartel do QCG, em Campo Grande-MS, 04 de maio de 2017.



ESLI RICARDO DE LIMA – CORONEL BM
Comandante-Geral do CBMMS

ANEXO "A" - Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017

FICHA DE INSCRIÇÃO

1) Senhor Diretor da DEIPE,

Eu, _____ BM(Nome Completo) _____
Matrícula nº _____, lotado no(a) _____/CBM-
MS, Tel.: _____ e _____
e-mail(preferencialmente funcional) _____
CPF _____ RG _____ Órgão emissor _____
CNH/Cat.: _____ Registro/Nº _____ Validade ____/____/____
Endereço _____, nº _____
Bairro _____, Complemento _____
Cidade _____ UF _____ CEP _____.

Venho pelo presente documento pronunciar que TENHO interesse em participar do Processo Seletivo Interno para ingresso no Estágio de Salvamento Veicular-I/17 e que tenho ciência das normas previstas no Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017.

_____ - MS, ____ de maio de 2017.

(Assinatura do Candidato)

2) Senhor Diretor da DEIPE, declaro estar ciente do teor do Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/SALV.VEICULAR-I SP/2017. Autorizo a participação do _____ BM _____ no Processo Seletivo Interno para preenchimento da vaga disponibilizada. Informo a V.S.^a que o referido militar está classificado no comportamento _____, foi considerado **APTO** no último Teste de Aptidão Física desta UBM, conforme publicado no (BG ou BI nº) _____, de ____/____/____ e não está enquadrado em quaisquer restrições elencadas no item **1.8.4 do referido edital**.

_____ - MS, ____ de maio de 2017.

(Assinatura do CMT/OBM)



TABELAS TAF - MASCULINO

TABELA I

ABDOMINAL REMADOR (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 – 53
10,00	62 ou mais	59 ou mais	56 ou mais	53 ou mais	50 ou mais	47 ou mais
9,00	58 a 61	55 a 58	51 a 55	49 a 52	46 a 49	43 a 46
8,00	54 a 57	51 a 54	48 a 50	45 a 48	42 a 45	39 a 42
7,00	50 a 53	47 a 50	44 a 47	41 a 44	38 a 41	35 a 38
6,00	46 a 49	43 a 46	40 a 43	37 a 40	34 a 37	31 a 34
5,00	42 a 45	39 a 42	36 a 39	33 a 36	30 a 33	27 a 30
4,00	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29	23 a 26
3,00	Até 37	Até 34	Até 31	Até 28	Até 25	Até 22

MODO DE EXECUÇÃO

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

TABELA II

CORRIDA - 12 MINUTOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	3200m ou mais	3000m ou mais	2800m ou mais	2600m ou mais	2400m ou mais	2300m ou mais
9,00	3100m a 3199m	2900m a 2999m	2700m a 2799m	2500m a 2599m	2300m a 2399m	2200m a 2299m
8,00	3000m a 3099m	2800m a 2899m	2600m a 2699m	2400m a 2499m	2200m a 2299m	2100m a 2199m
7,00	2900m a 2999m	2700m a 2799m	2500m a 2599m	2300m a 2399m	2100m a 2199m	2000m a 2099m
6,00	2800m a 2899m	2600m a 2699m	2400m a 2499m	2200m a 2299m	2000m a 2099m	1900m a 1999m
5,00	2700m a 2799m	2500m a 2599m	2300m a 2399m	2100m a 2199m	1900m a 1999m	1800m a 1899m
4,00	2600m a 2699m	2400m a 2499m	2200m a 2299m	2000m a 2099m	1800m a 1899m	1700m a 1799m
3,00	2500m a 2599m	2300m a 2399m	2100m a 2199m	1900m a 1999m	1700m a 1799m	1600m a 1699m

MODO DE EXECUÇÃO

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

TABELA III

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Masculino)				
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – e acima
10,00	15 ou mais	13 ou mais	11 ou mais	ISENTO
9,00	13 a 14	11 a 12	9 a 10	
8,00	11 a 12	9 a 10	7 a 8	
7,00	9 a 10	7 a 8	5 a 6	
6,00	7 a 8	5 a 6	4	
5,00	5 a 6	3 a 4	3	
4,00	3 a 4	2	2	
3,00	Até 2	1	1	

MODO DE EXECUÇÃO

- 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 melhorar firmá-las, poderá fazê-lo sem prejuízo para o exercício;
- E qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO QUATRO APOIOS (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	34 ou mais	32 ou mais	30 ou mais	28 ou mais	26 ou mais	24 ou mais
9,00	30 a 33	28 a 31	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23
8,00	26 a 29	24 a 27	22 a 25	20 a 23	18 a 21	16 a 19
7,00	22 a 25	21 a 23	18 a 21	16 a 19	14 a 17	12 a 15
6,00	18 a 21	16 a 20	14 a 17	12 a 15	10 a 13	8 a 11
5,00	14 a 17	12 a 15	10 a 13	8 a 11	6 a 9	4 a 7
4,00	10 a 13	8 a 11	6 a 9	4 a 7	3 a 5	2 a 3
3,00	Até 9	Até 7	<i>Até 5</i>	Até 3	Até 2	Até 1

MODO DE EXECUÇÃO

Partindo da posição de quatro apoios:

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

TABELA V

NATAÇÃO – 100m LIVRE (Masculino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	Até 90 s	Até 95 s	Até 100 s	Até 105 s	Até 110 s	Até 115 s
9,00	91 a 100 s	96 a 105 s	101 a 110 s	106 a 115 s	111 a 120 s	116 a 125 s
8,00	101 a 110 s	106 a 115 s	111 a 120 s	116 a 125 s	121 a 130 s	126 a 135 s
7,00	111 a 120 s	116 a 125 s	121 a 130 s	126 a 135 s	131 a 140 s	136 a 145 s
6,00	121 a 130 s	126 a 135 s	131 a 140 s	136 a 145 s	141 a 150 s	146 a 155 s
5,00	131 a 140 s	136 a 145 s	141 a 150 s	146 a 155 s	151 a 160 s	156 a 165 s
4,00	141 a 150 s	146 a 155 s	151 a 160 s	156 a 165 s	161 a 170 s	166 a 175 s
3,00	Acima de 150 s	Acima de 155 s	Acima de 160 s	Acima de 165 s	Acima de 170 s	Acima de 175 s

MODO DE EXECUÇÃO

- O Bombeiro 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 “C” - Edital Interno nº 001/DEIPE/CBMMS/BREC-I SP/2017

TABELAS TAF - FEMININO

TABELA I

ABDOMINAL REMADOR (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	45 ou mais	42 ou mais	39 ou mais	36 ou mais	33 ou mais	30 ou mais
9,00	41 a 44	38 a 41	35 a 38	32 a 35	29 a 32	26 a 29
8,00	37 a 40	34 a 37	31 a 34	28 a 31	25 a 28	22 a 25
7,00	33 a 36	30 a 33	27 a 30	24 a 27	21 a 24	16 a 21
6,00	29 a 32	26 a 29	23 a 26	20 a 23	15 a 20	14 a 15
5,00	25 a 28	22 a 25	19 a 22	16 a 19	13 a 14	10 a 13
4,00	21 a 24	18 a 21	15 a 18	12 a 15	09 a 12	06 a 09
3,00	Até 20	Até 17	Até 4	Até 11	Até 08	Até 05

MODO DE EXECUÇÃO

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

TABELA II

CORRIDA DE 12 MINUTOS (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	2500 ou mais	2400 ou mais	2300 ou mais	2100 ou mais	2000 ou mais	1800 ou mais
9,00	2400 a 2499	2300 a 2399	2200 a 2299	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799
8,00	2300 a 2399	2200 a 2299	2100 a 2199	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699
7,00	2200 a 2299	2100 a 2199	2000 a 2099	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599
6,00	2100 a 2199	2000 a 2099	1900 a 1999	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499
5,00	2000 a 2099	1900 a 1999	1800 a 1899	1600 a 1699	1500 a 1599	1300 a 1399
4,00	1900 a 1999	1800 a 1899	1700 a 1799	1500 a 1599	1400 a 1499	1200 a 1299
3,00	1800 a 1899	1700 a 1799	1600 a 1699	1400 a 1499	1300 a 1399	1100 a 1199

MODO DE EXECUÇÃO

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

TABELA III

FLEXÃO NA BARRA FIXA (Feminino)				
IDADE	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 - ➔
NOTA				
10,00	13 ou mais	12 ou mais	11 ou mais	ISENTO
9,00	11 a 12	10 a 11	9 a 10	
8,00	9 a 10	8 a 9	7 a 8	
7,00	7 a 8	6 a 7	5 a 6	
6,00	6	5	4	
5,00	5	4	3	
4,00	4	3	2	
3,00	Até 3	Até 2	Até 1	

MODO DE EXECUÇÃO

- 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 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, a repetição não será computada.

TABELA IV

FLEXÃO DE BRAÇO DE SEIS APOIOS (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 - 53
10,00	30 ou mais	29 ou mais	28 ou mais	27 ou mais	25 ou mais	22 ou mais
9,00	26 a 29	26 a 28	25 a 27	24 a 26	23 a 24	18 a 21
8,00	23 a 25	22 a 25	21 a 24	21 a 23	19 a 22	15 a 17
7,00	19 a 22	18 a 21	17 a 20	16 a 20	15 a 18	11 a 14
6,00	15 a 18	14 a 17	13 a 16	12 a 15	11 a 14	7 a 10
5,00	11 a 14	10 a 13	9 a 12	8 a 11	7 a 10	5 a 6
4,00	7 a 10	6 a 9	5 a 8	4 a 7	3 a 6	2 a 4
3,00	Até 6	Até 5	Até 4	Até 3	Até 2	Até 1

MODO DE EXECUÇÃO

Partindo da posição de seis apoios:

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

TABELA V

NATAÇÃO – 100m LIVRE (Feminino)						
IDADE NOTA	18 – 25	26 – 33	34 – 39	40 – 45	46 – 49	50 – 53
10,00	Até 120 s	Até 125 s	Até 130 s	Até 135 s	Até 140 s	Até 145 s
9,00	121 a 130 s	126 a 135 s	131 a 140 s	136 a 145 s	141 a 150 s	146 a 155 s
8,00	131 a 140 s	136 a 145 s	141 a 150 s	146 a 155 s	151 a 160 s	156 a 165 s
7,00	141 a 150 s	146 a 155 s	151 a 160 s	156 a 165 s	161 a 170 s	166 a 175 s
6,00	151 a 160 s	156 a 165 s	161 a 170 s	166 a 175 s	171 a 180 s	176 a 185 s
5,00	161 a 170 s	166 a 175 s	171 a 180 s	176 a 185 s	181 a 190 s	186 a 195 s
4,00	171 a 180 s	176 a 185 s	181 a 190 s	186 a 195 s	191 a 200	196 a 205 s
3,00	Acima de 180 s	Acima de 185 s	Acima de 190 s	Acima de 195 s	Acima de 200 s	Acima de 205 s

MODO DE EXECUÇÃO

- A militar 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