

**ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
COMANDO-GERAL**



**NORMA PARA APLICAÇÃO DOS TESTES DE
AVALIAÇÃO FÍSICA NO CBM MS NATAF**

2023

**ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
COMANDO-GERAL**



**NORMA PARA APLICAÇÃO DOS TESTES DE
AVALIAÇÃO FÍSICA NO CBM MS NATAF**

2023



**ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
COMANDO-GERAL**

PORTARIA CBMMS/BM-1 Nº 395, DE 20 DE NOVEMBRO DE 2023.

Aprova e põe em execução a Norma para Aplicação dos Testes de Avaliação Física (NATAF), no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso do Sul.

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL, no exercício das atribuições que lhe conferem os incisos III, VI e VII do art. 8º da Lei Complementar nº 188, de 3 de abril de 2014 (ORGANIZAÇÃO BÁSICA);

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar e pôr em execução a Norma para Aplicação dos Testes de Avaliação Física - NATAF (CBMMS10-N-02.017), no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso do Sul.

Art. 2º Revogar a Portaria nº 16/BM-1, de 4 de fevereiro de 2004.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, produzindo efeitos a partir de 1º de janeiro de 2024.

Campo Grande-MS, 20 de novembro de 2023

FREDERICO REIS POUSO SALAS – CEL QOBM
Comandante-Geral do CBMMS

(Publicado no Boletim Geral nº _____, de ____ de _____ de 2023)

2

FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM)

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

NOTA

Solicita-se aos leitores desta Norma a apresentação de sugestões que tenham por objetivo aperfeiçoá-la ou que se destinam à supressão de eventuais incorreções no prazo de 180 (cento e oitenta) dias a contar da data de publicação.

As observações deverão ser apresentadas, com a devida menção de página, parágrafo e linha do texto a que se referem, além da fundamentação e justificativa a respeito.

O documento deve ser enviado diretamente ao Chefe do Estado-Maior-Geral do CBMMS, para análise e apreciação da pertinência da solicitação.

ÍNDICE DE ASSUNTOS

CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS	6
CAPÍTULO II - DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA	
SEÇÃO I - Da Abrangência	7
SEÇÃO II - Dos Tipos de TAF's	7
SEÇÃO III - Dos Períodos	8
SEÇÃO IV - Do Cálculo da Média Final	9
ANEXOS	
ANEXO A – TABELA I - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA	10
ANEXO A – TABELA II - AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININA	11
ANEXO B – DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DAS TABELAS I E II	12
ANEXO C – TABELA III - MARCHA 3000m MASCULINA	15
ANEXO C – TABELA IV - MARCHA 3000m FEMININA	16
ANEXO D – DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO DAS TABELAS III E IV.....	16
REFERÊNCIAS	17

**CAPÍTULO I
DISPOSIÇÕES GERAIS**

Art. 1º Vislumbrando a realização das missões que lhe são atribuídas, o Bombeiro Militar deverá dispor de boa saúde, aptidão física e treinamento continuado. Para mensurar a eficiência do treinamento e as capacidades físicas inerentes à função, serão realizados 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 - Proporcionar uma melhor qualidade de vida, por meio das atividades físicas realizadas no CBMMS;

V - Designar os bombeiros militares em estágios, cursos de especialização e concursos internos;

VI - Fornecer dados que permitam aperfeiçoar o Treinamento Físico Militar (TFM) nas OBMs.

Art. 2º Os Comandantes de frações de tropa até o nível de Subgrupamento (SGBM) ficarão responsáveis pela coordenação e aplicação dos TAF's para os bombeiros militares do seu efetivo.

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 Os padrões do condicionamento físico serão classificados por menções, conforme sua média final:

I - **Excelente** – Média final 10,00;

II - **Muito Bom** – Média final de 8,00 a 9,99;

III - **Bom** – Média final de 7,00 a 7,99;

IV - **Regular** – Média final de 6,00 a 6,99;

V - **Insuficiente** – Média final igual ou inferior a 5,99.

Art. 5º Para efeito de aptidão, será considerado “suficiente” o militar que obtiver a média igual ou superior a 6,00 (seis vírgula zero zero), prevalecendo as duas casas decimais.

Art. 6º Será considerado “insuficiente” o militar que obtiver a média igual ou inferior a 5,99 (cinco vírgula noventa e nove), prevalecendo as duas casas decimais.

Art. 7º Para fins de ingresso nos Cursos de Formação será realizado TAF Específico (TAFE), podendo, a cargo do Comandante-Geral, ser utilizado o TAF Regular. Será considerado APTO o militar com desempenho mínimo físico considerado “BOM” e INAPTO o militar com desempenho mínimo físico considerado “Regular” ou “Insuficiente”.

Art. 8º O Bombeiro Militar que obtiver a menção “Excelente” nos dois últimos TAF's regulamentarmente realizados na corporação fará jus a VALORIZAÇÃO DA ALTA PERFORMANCE FÍSICA, conforme item 3.6.1 da DGTAF.

**CAPÍTULO II
DO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA**

**SEÇÃO I
Da Abrangência**

Art. 9º Todos os Bombeiros Militares da ativa deverão executar o TAF da corporação, previsto nesta norma, respeitando a faixa etária e sexo, 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;

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;

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
Dos Tipos de TAF's**

Art. 10 Os testes de avaliação física serão classificados, conforme a finalidade, em três tipos:

I - TAF REGULAR: periódico (semestral);

II - TAF ESPECÍFICO (TAFE): para Cursos de Especialização e cursos internos;

III - TAF PARA CONCURSOS DE SELEÇÃO.

Art. 11 Aos militares do grupo administrativo/operacional considerados aptos para o TAF Regular do CBMMS serão aplicados os seguintes exercícios:

I - Corrida de 2400 metros;

II - Abdominal Supra (*curl-up*);

III - Flexão de Membros superiores sobre o solo 4 apoios (masculino);

V - Flexão de Membros superiores sobre o solo 6 apoios (feminino);

VI - Flexão de braço na Barra Fixa Dinâmica ou Isométrica (para ambos os sexos);

VI - Natação - 100 metros estilo livre;

VII - Marcha 3000 metros para militares acima dos 54 anos.

§ 1º Os exercícios deverão ser executados conforme descrições nos ANEXO "B" e "D", subdivididos em masculino e feminino desta norma.

§ 2º A flexão de braço na barra fixa será opcional entre dinâmica ou isométrica, devendo o militar escolher no momento da execução.

§ 3º Os militares que possuírem 40 anos ou mais poderão optar por realizar todos os exercícios ou realizar apenas um Teste de força muscular localizada para membros superiores, escolhendo entre a flexão de braço frente ao solo ou flexão de braço na barra fixa (dinâmica ou isométrica), sendo a média final calculada conforme essa decisão.

§ 4º Esta escolha deverá, obrigatoriamente, ser indicada antes do início do teste, não podendo ser modificada após o início do mesmo.

§ 5º Os militares que possuírem 54 anos ou mais realizarão a marcha de 3000 metros, sendo sua nota e menção atribuídas conforme tabelas no ANEXO "C".

Art. 12 O TAFE será aplicado para a admissão e/ou avaliação nos cursos de especialização (cursos operacionais) ou avaliação nos cursos de formação, aperfeiçoamento e especialização de Oficiais e de Praças, podendo ser composto por provas físicas específicas, relativas ao curso em questão, ficando a cargo da respectiva coordenação a escolha dos índices e menções a serem exigidos, ou especificar em edital que serão aplicadas as regras estabelecidas pelo TAFE.

§ 1º A definição de exercícios e/ou índices específicos para a aplicação do TAFE, deverão ser submetidos à aprovação do Órgão de Ensino da Corporação ou parecer de Oficial Especialista em Educação Física.

§ 2º Aos exercícios escolhidos para a realização do TAFE devem se aplicar as regras de sexo e idade contidas no art. 9º desta norma, devendo constar em edital próprio do respectivo curso, processo seletivo ou outro documento oficial, os respectivos índices e especificações quanto a sua aplicação, com prévia divulgação aos interessados.

Art. 13 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.

§ 1º As comissões de fiscalização do TAF para Concursos de Seleção deverão ser presididas por instrutores de Educação Física do CBMMS, nomeadas pela comissão de seleção.

SEÇÃO III Dos Períodos

Art. 14 O TAF Regular será realizado periodicamente, duas vezes ao ano, nos meses de **Abril** e **Outubro**.

§ 1º No início de cada ano, de 1º de janeiro a 31 de março, o militar deverá, impreterivelmente, apresentar atestado médico de APTO OU INAPTO para a realização de atividades físicas para o corrente ano, que deverá ser entregue na 3ª Seção da Unidade. Recomenda-se a realização de exames médicos regulares, que atestem que o militar se encontra em condições de saúde para a realização do mesmo.

Art. 15 Os TAF's Regulares serão realizados em primeira e segunda chamada.

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

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

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

§ 2º As segundas chamadas serão realizadas apenas para os militares que tiveram suas justificativas deferidas, conforme cronograma abaixo:

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

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

§ 3º - Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF Regular em primeira chamada, deverá justificar por escrito ao seu chefe imediato, que será responsável pelos demais trâmites administrativos. Após análise, caso justificado, o militar fará o TAF Regular em segunda chamada. Se não for justificado, o militar deverá responder administrativamente pela falta da realização dos testes.

Art. 16 O militar da ativa, ainda que lotado em outros órgãos, deverá submeter-se ao TAF do CBMMS, aplicado pela Ajudância-Geral ou OBM a qual está vinculado, nas datas publicadas para a sua realização.

Art. 17 Os comandantes de unidades deverão informar a 3ª Seção do EMG a relação dos militares com suas respectivas pontuações no TAF Regular, como também os militares que não o realizaram, devidamente justificados, no prazo máximo de 15 dias após o término do TAF.

Art. 18 O TAF Regular poderá ser aplicado em dois dias dentro dos períodos descritos no art.14, escolhidos pelos Comandantes, que poderão ser consecutivos ou com um dia de intervalo entre os dois.

§ 1º Nas Unidades Operacionais os Comandantes poderão escolher dois períodos de aplicação do TAF Regular, 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, assumindo inteira responsabilidade pelo desempenho averiguado, desde que haja a possibilidade por parte da OBM.

SEÇÃO IV Do Cálculo da Média Final

Art. 19 A média final para os militares do grupo operacional/administrativo com idade inferior a 40 (quarenta) anos ou que optarem por realizar os 5 (cinco) exercícios, mesmo após os 40 anos, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme ANEXO "A", de acordo com a fórmula a seguir:

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

Art. 20 A média final para os militares do grupo operacional/administrativo com idade igual ou superior a 40 (quarenta) anos, que optarem por apenas um exercício de membro superior, será calculada por meio do somatório das pontuações obtidas nas modalidades de exercícios, conforme ANEXO "A", de acordo com a fórmula a seguir:

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

Art. 21 Aos militares de 54 anos ou mais, a menção e nota final se dará conforme tabelas do ANEXO "C".

ANEXO A

TABELA I - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA

CORRIDA 2400 Metros	ABDOMINAL CURL-UP	FLEXÃO 4 APOIOS	BARRA DINÂMICA	BARRA ISOMÉTRICA	NATAÇÃO 100 Metros	FAIXAS ETÁRIAS								
						18 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 49	50 a 53	54 +	
9'00"	60	46	13	60"	1'30"	10								M A R C H A 3 0 0 0 M E T R O S
9'01" a 9'40"	56-59	42 a 45	12	56" a 59"	1'31" a 1'40"	9	10							
9'41" a 10'20"	52-55	38 a 41	11	52" a 55"	1'41" a 1'50"	8	9	10						
10'21" a 11'00"	48-51	34 a 37	10	48" a 51"	1'51" a 2'00"	7	8	9	10					
11'01" a 11'40"	44-47	30 a 33	9	44" a 47"	2'01" a 2'10"	6	7	8	9	10				
11'41" a 12'20"	40-43	26 a 29	8	40" a 43"	2'11" a 2'20"	5	6	7	8	9	10			
12'21" a 13'00"	36-39	22 a 25	7	36" a 39"	2'21" a 2'30"	4	5	6	7	8	9	10		
13'01" a 13'40"	32-35	18 a 21	6	32" a 35"	2'31" a 2'40"	3	4	5	6	7	8	9		
13'41" a 14'20"	28-31	14 a 17	5	28" a 31"	2'41" a 2'50"	2	3	4	5	6	7	8		
14'21" a 15'00"	24-27	10 a 13	4	24" a 27"	2'51" a 3'00"	1	2	3	4	5	6	7		
15'01" a 15'40"	20-23	8 a 9	3	20" a 23"	3'01" a 3'10"		1	2	3	4	5	6		
15'41" a 16'20"	16-19	6 a 7	2	16" a 19"	3'11" a 3'20"			1	2	3	4	5		
16'21" a 17'00"	12-15	4 a 5	1	15"	3'21" a 3'30"				1	2	3	4		
17'01" a 17'40"	8-11	3	-	14"	3'31" a 3'40"					1	2	3		
17'41" a 18'20"	6-7	2	-	13"	3'41" a 3'50"						1	2		
18'21" a 19'00"	4-5	1	-	12"	3'51 a 4'00"							1		

* A flexão de braço na barra fixa será opcional entre dinâmica ou estática, devendo o militar escolher na hora da execução. * Os militares que possuírem 40 anos ou mais poderão **optar** por um exercício de Teste de força muscular localizada para membros superiores, podendo escolher entre a flexão de braço frente ao solo **ou** flexão de braço na barra fixa (dinâmica ou isométrica).* Os militares que possuírem 54 anos ou mais realizarão a marcha de 3000 metros conforme tabelas do anexo "C".

TABELA II - AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININA

CORRIDA 2400 Metros	ABDOMINAL CURL-UP	FLEXÃO 6 APOIOS	BARRA DINÂMICA	BARRA ISOMÉTRICA	NATAÇÃO 100 Metros	FAIXAS ETÁRIAS								
						18 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 49	50 a 53	54 +	
11'30"	52	42	7	45"	1'50"	10								M A R C H A 3 0 0 0 M E T R O S
11'31" a 12'20"	48-51	38 a 41	6	41" a 44"	1'51" a 2'00"	9	10							
12'21" a 13'10"	44-47	34 a 37	5	37" a 40"	2'01" a 2'10"	8	9	10						
13'11" a 14'00"	40-43	30 a 33	4	33" a 36"	2'11" a 2'20"	7	8	9	10					
14'01" a 14'50"	36-39	26 a 29	3	29" a 32"	2'21" a 2'30"	6	7	8	9	10				
14'51" a 15'40"	32-35	22 a 25	2	25" a 28"	2'31" a 2'40"	5	6	7	8	9	10			
15'41" a 16'30"	28-31	18 a 21	1	21" a 24"	2'41" a 2'50"	4	5	6	7	8	9	10		
16'31" a 17'20"	24-27	14 a 17		17" a 20"	2'51" a 3'00"	3	4	5	6	7	8	9		
17'21" a 18'10"	20-23	10 a 13		14" a 16"	3'01" a 3'10"	2	3	4	5	6	7	8		
18'11" a 19'00"	16-19	8 a 9		13"	3'11" a 3'20"	1	2	3	4	5	6	7		
19'01" a 19'50"	12-15	6 a 7		12"	3'21" a 3'30"		1	2	3	4	5	6		
19'51" a 20'40"	8-11	5		11"	3'31" a 3'40"			1	2	3	4	5		
20'41" a 21'30"	6-7	4		10"	3'41" a 3'50"				1	2	3	4		
21'31" a 22'20"	4-5	3		9"	3'51" a 4'00"					1	2	3		
22'21" a 23'10"	3	2		8"	4'01" a 4'10"						1	2		
23'10" a 24'00"	2	1		7"	4'11" a 4'20"							1		

* A flexão de braço na barra fixa será opcional entre dinâmica ou estática, devendo a militar escolher na hora da execução. * As militares que possuírem 40 anos ou mais poderão **optar** por um exercício de Teste de força muscular localizada para membros superiores, podendo escolher entre a flexão de braço frente ao solo **ou** flexão de braço na barra fixa (dinâmica ou isométrica). * As militares que possuírem 54 anos ou mais realizarão a marcha de 3000 metros conforme tabelas do anexo "C".

ANEXO B**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DAS TABELAS I E II****1 - Teste de resistência aeróbica - Corrida de 2400 metros**

a) tarefa: correr a distância de 2400 metros no menor tempo possível;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C

- em pista ou circuito de piso regular e plano; e

- admite-se a execução de trechos em caminhada;

c) atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica;

d) principais grupos musculares ativados: flexores/extensores da coxa, flexores/extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios;

e) protocolo de execução do exercício: deverá percorrer em área demarcada, no menor tempo possível, a distância de 2400 metros, sendo admitidas eventuais caminhadas, não podendo sair da pista, o que caracteriza desistência. O início da corrida se dará por meio de 1 (um) silvo de um apito ou sob o comando do avaliador e se estenderá até que o militar complete a distância determinada, sendo o mesmo informado sobre o tempo total de execução da prova.

2 - Teste de força e resistência abdominal supra (*curl up*)

a) tarefa: executar sucessivas flexões abdominais;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C

c) atributos físicos exigidos: coordenação, força muscular localizada, flexibilidade e resistência;

d) principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, oblíquo externo e interno e ilíaco;

e) protocolo de execução do exercício: posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, em aproximadamente 60° graus, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda, o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. Os dedos das mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução; não há limite de tempo para a execução, desde que seja ininterrupto. Por meio de contração da musculatura abdominal, o militar realizará sucessivas flexões abdominais, elevando o tronco ao mesmo tempo em que se elevam os braços até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos no terço medial das coxas. Em seguida, o militar retorna à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado sob o comando do avaliador. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

3 - Teste de força muscular localizada**3.A - flexão de braço frente ao solo 4 apoios (masculino)**

a) tarefa: executar sucessivas flexões de braços, com apoio de frente sobre o solo;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C
- posição inicial, com 4 (quatro) apoios de frente ao solo e braços estendidos;
- o ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite de tempo.

c) atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada;

d) principais grupos musculares ativados: extensores e flexores do braço e grande peitoral.

e) protocolo de execução do exercício: o militar posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, de forma que, no ápice da flexão a articulação do ombro forme uma angulação aproximada de 45° (quarenta e cinco graus) mantendo os cotovelos afastados do tronco, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando do avaliador, o militar deverá flexionar os cotovelos até que a articulação atinja um ângulo de aproximadamente 90° (noventa graus) com relação ao braço e antebraço, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, ato contínuo estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição.

Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

3.B - flexão de braço frente ao solo 6 apoios (feminino)

a) tarefa: executar sucessivas flexões de braço;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C
- posição inicial com 6 (seis) apoios de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos, sem o contato do corpo com o solo, exceto das mãos, dos pés e dos joelhos;
- o ritmo das flexões, sem paradas, é opção da militar e não há limite de tempo.

c) atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada;

d) principais grupos musculares ativados: extensores do braço e flexores do braço e grande peitoral.

e) protocolo de execução do exercício: com o apoio das mãos, pés e dos joelhos, a militar se posicionará sobre o solo em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, de forma que, no ápice da flexão a articulação do ombro forme uma angulação aproximada de 45° (quarenta e cinco graus) mantendo os cotovelos afastados do tronco. À voz do comando do avaliador, a militar deverá flexionar os cotovelos até que a articulação atinja um ângulo de aproximadamente 90° (noventa graus) com relação ao braço e antebraço, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés, joelhos e as palmas das mãos, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, ato contínuo estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição.

Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

4 - Teste de força muscular localizada - Barra Fixa**4.A - flexão de braço na barra fixa dinâmica**

a) tarefa: executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C
- posição inicial com braços estendidos, com pegada na barra em pronação;
- o militar deverá realizar sucessivas flexões de braços
- o ritmo das flexões é opção do militar e não há limite de tempo.

c) atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada;

d) principais grupos musculares ativados: flexores do braço, do antebraço e dos dedos; deltóides e inferiores e superiores das costas.

e) protocolo de execução do exercício: o militar deverá empunhar a barra com as mãos em pronação (palma da mão para frente), com a distância entre as mãos correspondente à largura da cintura escapular, membros superiores totalmente estendidos, o corpo em suspensão e imóvel para iniciar a execução do exercício; sendo opcional a flexão de joelhos. Partindo da posição inicial, o militar realizará sucessivas e simultâneas flexões e extensões dos membros superiores, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem que haja movimento de pescoço para esse fim (extensão cervical) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição; não será permitido, durante a realização do exercício nenhum tipo de impulso, nem balanceio das pernas para auxiliar o movimento; nem tocar qualquer parte do corpo no solo ou nas traves de sustentação da barra; Não será computada a última repetição do exercício caso o militar solte as mãos do aparelho antes de estar com os braços estendidos.

Qualquer execução do exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

4.B - Flexão de braço na barra fixa isométrica

a) tarefa: executar isometria de braços na barra fixa até o limite da resistência;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C

c) atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada;

d) principais grupos musculares ativados: estabilizadores da coluna, estabilizadores de abdômen, flexores do braço, do antebraço e dos dedos e deltóides.

e) protocolo de execução do exercício: Para a posição inicial, o militar deverá empunhar a barra com as mãos em pronação (palma da mão para frente), com a distância entre as mãos correspondente à largura da cintura escapular, estando os cotovelos flexionados, e o queixo acima da parte superior da barra, com os pés em contato em ponto de apoio ou auxílio de terceiros. No ato de sustentação na barra (posição inicial), o militar não poderá deixar a barra fixa abaixo da linha média do tórax, nem gerar sustentação com o tórax encostado na barra. Ao comando do avaliador, o ponto de apoio será retirado e iniciada a cronometragem do tempo de permanência do militar em isometria na posição. O militar deverá sustentar o peso do próprio corpo mantendo o queixo acima do nível da barra sem tocá-la e o tronco completamente na posição vertical durante o tempo máximo que conseguir, sendo opcional a flexão de joelhos. O teste terminará quando o militar ceder à sustentação, deixando o queixo encostar ou ficar abaixo da parte superior da barra.

5 - Capacidade natatória - Natação de 100 metros estilo livre

a) tarefa: nadar a distância de 100 metros no menor tempo possível em piscina ou em ambiente aquático natural onde seja possível ser realizado em segurança.

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4º B; 4º B1

c) atributos físicos exigidos: força e resistência muscular geral, resistência cardiorrespiratória.

d) principais grupos musculares ativados: extensores e flexores dos braços, trapézio, músculos das coxas, e músculos ântero posteriores do tronco;

e) protocolo de execução do exercício: O militar poderá iniciar o exercício partindo da borda inferior ou superior da piscina (dentro ou fora) ou do bloco de partida. Partindo da posição inicial, o militar deverá nadar, no estilo livre, a distância de 100 metros, no menor tempo possível, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando a mão na borda da piscina (podendo ser adaptado pelo avaliador em caso de ambiente natural). No estilo livre, o militar poderá nadar um dos quatro estilos ou aplicar qualquer técnica, desde que percorra toda a distância determinada. Durante a realização da prova, no momento da realização da virada, o militar poderá se valer do toque de mãos na borda para uma breve sustentação do corpo e equalização respiratória sem que haja contato com os pés no fundo da piscina. O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão ou ainda se o militar usar a raia para ajudar no seu deslocamento. Não poderá ser utilizado qualquer tipo de equipamento que auxilie o militar na execução do nado.

ANEXO C

TABELA III - MARCHA 3000m MASCULINA

FAIXA ETÁRIA/ NOTA	54-57	58-61	62-65
10	até 29'20"	até 30'40"	até 32'00"
09	29'21" – 30'00"	30'41" – 31'20"	32'01" – 32'40"
08	30'01" – 30'40"	31'21" – 32'00"	32'41" – 33'20"
07	30'41" – 31'20"	32'01" – 32'40"	33'21" – 34'00"
06	31'21" – 32'00"	32'41" – 33'20"	34'01" – 34'40"
05	32'01" – 32'40"	33'21" – 34'00"	34'41" – 35'20"
04	32'41" – 33'20"	34'01" – 34'40"	35'21" – 36'00"
03	33'21" – 34'00"	34'41" – 35'20"	36'01" – 36'40"
02	34'01" – 34'40"	35'21" – 36'00"	36'41" – 37'20"
01	34'41" – 35'20"	36'01" – 36'40"	37'21" – 38'00"

TABELA IV - MARCHA 3000m FEMININA

FAIXA ETÁRIA/ NOTA	54-57	58-61	62-65
10	até 30'40"	31'21" – 32'00"	32'41" – 33'20"
09	30'41" – 31'20"	32'01" – 32'40"	33'21" – 34'00"
08	31'21" – 32'00"	32'41" – 33'20"	34'01" – 34'40"
07	32'01" – 32'40"	33'21" – 34'00"	34'41" – 35'20"
06	32'41" – 33'20"	34'01" – 34'40"	35'21" – 36'00"
05	33'21" – 34'00"	34'41" – 35'20"	36'01" – 36'40"
04	34'01" – 34'40"	35'21" – 36'00"	36'41" – 37'20"
03	34'41" – 35'20"	36'01" – 36'40"	37'21" – 38'00"
02	35'21" – 36'00"	36'41" – 37'20"	38'01" – 38'40"
01	36'01" – 36'40"	37'21" – 38'00"	38'41" – 39'20"

ANEXO D

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO DAS TABELAS III E IV

1 - Marcha 3000 metros

a) tarefa: caminhar 3000 m;

b) condição:

- uniforme para realização do exercício: 4°A; 4°A1; 4°C
- em pista ou circuito de piso regular e plano;
- admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida;
- este exercício será executado por militares que já tenham completado no mínimo 54 anos;

c) atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada, resistência aeróbica;

d) principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios;

e) protocolo de execução do exercício: teste realizado aos militares com idade a partir de 54 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano, devendo percorrer a distância de 3000 metros, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O início da marcha se dará por meio de 1 (um) silvo de um apito ou sob o comando do avaliador e se estenderá até que o militar complete a distância determinada, sendo o mesmo informado sobre o tempo total de execução da prova.

REFERÊNCIAS

- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 8, de 8 de março de 2013.** Portaria que dá Nova Redação às Diretrizes para a Avaliação Física Militar. Distrito Federal 2019.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **Norma Administrativa n. 02 do CBMGO, de 2 de dezembro de 2019.** Treinamento Físico-Militar e do Teste de Aptidão Física. GOIÁS 2019.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. **Portaria nº 045-S, de 26 de novembro de 2020.** Norma para Regulamentação de Treinamento Físico Militar e Teste de Aptidão Física para o efetivo do CBMES (NR TAF/TFM 2021). Espírito Santo 2020.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL. **Portaria CBMMS/BM-1 Nº394 de 20 de novembro de 2023.** Diretriz Geral do Teste de Aptidão Física DGTAf (CBMMS10-D-02.007). Mato Grosso do Sul 2023.
- ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL. **Decreto Estadual n.º 5.698, de 21 de novembro de 1990.** Mato Grosso do Sul 1990.
- _____. **Lei Complementar n.º 053 de 30 de agosto de 1990.** Mato Grosso do Sul 1990.
- _____. **Lei Complementar Estadual n.º 188, de 03 de abril de 2014.** Mato Grosso do Sul 2014
- _____. **Lei Complementar Estadual n.º 205, de 05 de outubro de 2015.** Mato Grosso do Sul 2015.
- EXÉRCITO BRASILEIRO. Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha EB70-MC-10.375 Treinamento Físico Militar.** 5 Ed. Brasília 2021.

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
COMANDO-GERAL
ESTADO-MAIOR GERAL
Campo Grande-MS, 20 de novembro de 2023
www.bombeiros.ms.gov.br**