



**ESTADO DE ALAGOAS
SECRETARIA DE ESTADO DA DEFESA SOCIAL
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR**

**BOLETIM GERAL OSTENSIVO N.º. 027 – MACEIÓ, 09 DE FEVEREIRO DE 2010.
PARA CONHECIMENTO E EXECUÇÃO NESTE CORPO, PUBLICO O SEGUINTE:**

UNIFORME:

EXPEDIENTE: 3º “C”

SERVIÇO: O específico de cada OBM

1ª PARTE

SERVIÇO DIÁRIO

ESCALAS DE SERVIÇO PARA O(S) DIA(S) 10 DE FEVEREIRO DE 2010.

QUARTEL DO COMANDO GERAL

DIA: 10 DE FEVEREIRO DE 2010 – QUARTA-FEIRA

a - SUPERIOR DE DIA: MAJ BM LEITE

b - SUPERVISOR DE DIA: 1º TEN BM LUCIANO

c - PERITOS DE DIA: 1º TEN BM BRUNO/1º TEN BM PONTES

d - OFICIAL DE DIA QCG: 2º TEN BM MARIA JOSÉ

e - CMT DE SOCORRO: 1º TEN BM ALEXANDRE

f - MÉDICO (A) DE PLANTÃO: 1º TEN BM LEILTON (9921-6161)

g - ADJUNTO AO SUPERVISOR DE DIA: SUB TEN BM ISAAC

h - ADJUNTO AO OFICIAL-DE-DIA: 1º SGT BM NOBRE

i - SARGENTO DA GUARDA: 3º SGT BM WAGNER

j - CABO DA GUARDA: CABO BM VICENTE

k - SENTINELA DA GUARDA: SDs. L. SILVA, DEMÉTRIO E ÁLVARO

2ª PARTE

INSTRUÇÃO E OPERAÇÃO

SEM ALTERAÇÃO

3ª PARTE

ASSUNTOS GERAIS E ADMINISTRATIVOS

1. ASSUNTOS GERAIS**SEM ALTERAÇÃO****2. ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS****a. ORDEM DE INSPEÇÃO DE SAÚDE**

Sejam submetidos à inspeção de saúde por se encontrarem nos limites quantitativos para ingresso em quadro de acesso, referente às promoções de **26 de maio de 2010**, as Praças abaixo relacionadas, de acordo inciso III do Art. 20 da Lei nº. 6.514 de 23.09.04, combinado com inciso III do Art. 38 do Decreto nº. 2356 de 14.12.04, devendo a Diretoria de Saúde remeter as Atas de Inspeção das referidas Praças até o dia **05 de março de 2010**, a Secretaria de Promoção de Praças (SPP):

À GRADUAÇÃO DE 1º SARGENTO COMBATENTE

2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71707-0 **MARCOS JOSE CORREIA FERREIRA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67355-2 **AVELINO ALVES DE OLIVEIRA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67371-4 **LUCIANA MARIA LEONARDO DE LIMA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67331-5 **MARCELO CASADO DE LIMA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71759-2 **DANIEL GUSTAVO SANTANA DE ALMEIDA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 9426-9 **CARLOS DE OLIVEIRA BATISTA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 9405-6 **EDUARDO ROCHA DOS SANTOS FILHO**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67339-0 **JOSERAN VENANCIO DA SILVA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 1076-6 **JOSÉ MARINHO DOS SANTOS FILHO**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71850-5 **VERONICA FERREIRA DOS SANTOS**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71764-9 **JOSE FRANCISCO DA SILVA FILHO**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71798-3 **AILTON JOSE DA SILVA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67363-3 **ORION PEDRO CAVALCANTE**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 5258-2 **ROMAO ALVES DE LIMA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67342-0 **FABIO GUIMARAES FALCAO**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67360-9 **JOSE ALEXANDRE NASCIMENTO DA SILVA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71688-0 **GELSON SILVA DINIZ**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71706-1 **DIOGO DOS SANTOS**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 71647-2 **JOSE DADE DA PAZ FILHO**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 5127-6 **CARLOS ALBERTO MARTINS DE OLIVEIRA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67358-7 **WANDERLAN DE CARVALHO PEDROSA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 2702-2 **JOSÉ ROBERTO FERREIRA DE LIMA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 67361-7 **CARLOS ANDRE DA SILVA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 2229-2 **VALFRAN DE OLIVEIRA LIMA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 1959-3 **EDILSON BEZERRA DOS SANTOS**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 6211-1 **RAMILDO VICENTE HILARIO DA SILVA**
2º SGT QPBM/COMB. MAT. 5714-2 **EDISON DA SILVA LOPES**

À GRADUAÇÃO DE 2º SARGENTO COMBATENTE

3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71604-9 **DIRCEU SILVA DORTA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71860-2 **ANDREANE SOARES DE CARVALHO**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 67365-0 **JEFFERSON ALEXANDRE LEITE DA SILVA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 7086-6 **JOSÉ MÁRCIO SOUZA DOS SANTOS**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 7021-1 **SOCRATES SANTOS CARNEIRO DE LIMA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 5365-1 **JAILTON DE SOUZA AMORIM**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71857-2 **ROSÂNGELA DOS SANTOS BARROS**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71864-5 **MARIA DELANE SILVA SANTOS**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71743-6 **JOEDSON BATISTA SOUZA DOS SANTOS**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 67353-6 **JONAS MESSIAS JATOBA DE OLIVEIRA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71601-4 **RICARDO ALVES DE LIMA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71610-3 **JOSE DIAS LOPES FILHO**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71633-2 **CARLOS LEOPOLDO DOS SANTOS SILVA**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71674-0 **ADRIANO SILVA DOS SANTOS**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 71824-6 **ZIZIANE ALVES DE ARUAJO**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 67349-8 **ADRIEL VASCONCELOS;**
3º SGT QPBM/COMB. MAT. 67351-0 **ALAIN WALLACE FAUSTINO BALBINO.**

À GRADUAÇÃO DE 3º SARGENTO COMBATENTE

CB QPBM/Comb. MAT. 80672-2 **ELVIA** MARIA PIMENTEL DE LIMA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80790-7 JOSÉ **WEMISON** ALMEIDA SANTANA
CB QPBM/Comb. MAT. 80751-6 **VALESSA** GABRIELLE GONÇALVES DE QUEIROZ
CB QPBM/Comb. MAT. 80638-2 **IZAEL** MARTINS DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80741-9 JOSÉ LINS DE **ALMEIDA NETO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80784-2 ROSIVAL **SANTOS DA SILVA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80788-5 **JONES** DOS SANTOS **MONTE**
CB QPBM/Comb. MAT. 80771-0 **ROBERTO** DA **SILVA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80791-5 **ALISSON** FELIPE GRANJA DE SOUZA
CB QPBM/Comb. MAT. 80598-0 ANTONIO AVELINO DE ALCANTARA **JÚNIOR**
CB QPBM/Comb. MAT. 80662-5 ALOISIO **MORAIS** VERÇOSA
CB QPBM/Comb. MAT. 80787-7 SÓCRATES MESQUITA **BOMFIM**
CB QPBM/Comb. MAT. 80700-1 **WELLINGTON** SANTOS DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80717-6 LUCIANO **PEDRO** FERREIRA DE **LIMA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80693-5 AILTON **VICENTE** DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80747-8 SILVIO ROBERTO AZEVEDO **DE OMENA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80690-0 **CLEBER** JOSÉ ALVES ROZENDO
CB QPBM/Comb. MAT. 80649-6 **LEANDRO** DA SILVA PAULINO
CB QPBM/Comb. MAT. 80669-0 FABILOLO **CALU** DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80715-0 **ILSON** BARBOSA SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80786-9 RICARDO LUIZ **EVANGELISTA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80692-7 SEBASTIÃO JOSÉ **CALAÇA** PIMENTEL
CB QPBM/Comb. MAT. 80688-9 LUIZ PEREIRA DE **LYRA NETO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80772-9 JAMERSON DE LIMA **ALMIRANTE**
CB QPBM/Comb. MAT. 80604-8 CHIRLE **GUTEMBERG** ALVES SOARES
CB QPBM/Comb. MAT. 80613-7 **MIQUEIAS** PEREIRA LEMOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80696-0 SAULO AZEVEDO **PINHO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80670-6 **MARCIO** ROBERTO GOMES RAIMUNDO
CB QPBM/Comb. MAT. 80713-3 REGINALDO GONÇALVES **BATISTA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80597-1 FABRÍCIO **CAVALCANTE** LOPES
CB QPBM/Comb. MAT. 80625-0 GERMANO **SITÔNIO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80727-3 CHRISTIANO MORAIS DE **AMORIM**
CB QPBM/Comb. MAT. 80655-2 JOSÉ RAIMUNDO SOUZA **COSTA JUNIOR**
CB QPBM/Comb. MAT. 80611-0 JOÃO EUDES BARROS **TARGINO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80616-1 **MENDELL** B. EMILIANO DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80687-0 EDSON **LIMA DA SILVA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80735-4 **MAXWELL** ASSIS DE GUSMÃO
CB QPBM/Comb. MAT. 80763-0 **GILSON** MELO TENÓRIO
CB QPBM/Comb. MAT. 80709-5 **ROGERS** TENORIO DOS SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80716-8 DIOGO **GUSTAVO** GOMES DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80636-6 RODRIGO **RAFAEL** DOS SANTOS AZEVEDO
CB QPBM/Comb. MAT. 80752-4 **NIEDJA** FERREIRA LUCIANO
CB QPBM/Comb. MAT. 80765-6 **MARIZÂNGELA** MELO DOS SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80779-6 GLAUCO **ROMULO** CORREIA CAVALCANTE
CB QPBM/Comb. MAT. 80599-8 ELSON ANDRÉ DA SILVA **CAETANO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80659-5 MARCOS **ANDRÉ** DE **LIMA** CAVALCANTE
CB QPBM/Comb. MAT. 80756-7 **AYSLAN** DOS SANTOS PEREIRA
CB QPBM/Comb. MAT. 80646-3 **LEVY** CASTELO BRANDÃO
CB QPBM/Comb. MAT. 80731-1 CICERO **FERREIRA JUNIOR**
CB QPBM/Comb. MAT. 80617-0 THIAGO **DANIEL** DE SOUZA BARROS
CB QPBM/Comb. MAT. 80774-5 JEAN **WALLNEY** BELIZARIO DUARTE
CB QPBM/Comb. MAT. 80705-2 JOSÉ **TOBIAS** RIBEIRO CARNEIRO
CB QPBM/Comb. MAT. 80743-5 **FRANTÂNIA** BASTOS CABRAL
CB QPBM/Comb. MAT. 80691-9 JOSÉ **ALVES** DE OLIVEIRA JUNIOR
CB QPBM/Comb. MAT. 80749-4 **MAURÍCIO** DAMIÃO DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80726-5 RODRIGO DE **GÕES** MORAIS
CB QPBM/Comb. MAT. 80737-0 SALOMÃO LOPES **BRAGA** GUMARÃES
CB QPBM/Comb. MAT. 80758-3 **KELVÂNIO** VITORIO DE FARIAS
CB QPBM/Comb. MAT. 80799-0 EDIVAN DA **SILVA CUNHA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80806-7 **LUCIANO** LEITE DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80663-3 **ROBSON** INÁCIO MARINHO DOS SANTOS

CB QPBM/Comb. MAT. 80702-8 **EDUARDO** DA SILVA GOMES
CB QPBM/Comb. MAT. 80783-4 **WESLEY** LIMA DE MORAIS
CB QPBM/Comb. MAT. 80685-4 ALEXSANDRO PAULINO **RAMOS** DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80664-0 **WAGNER** DE OLIVEIRA SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80762-1 **EDERSON** LEITE SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80719-2 CLISTENES ANTONIO DA **SILVA SANTOS**
CB QPBM/Comb. MAT. 80689-7 **TARCISO** DE MENEZES GUSMÃO JUNIOR
CB QPBM/Comb. MAT. 80712-5 ANDRE **G. MARTINS** DE OLIVEIRA
CB QPBM/Comb. MAT. 80793-1 VALMARX **NEGROMONTE** CORREIA
CB QPBM/Comb. MAT. 80724-9 ANDRÉ DE MIRANDA **TRAVASSOS**
CB QPBM/Comb. MAT. 80681-0 **EDWARD** DE ALMEIDA ROCHA
CB QPBM/Comb. MAT. 80629-3 **SAMARONE** SOUZA SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80643-9 MÁRIO **HENRIQUE VON S. TORRES NETO**
CB QPBM/Comb. MAT. 80633-1 ADRIANO JOSÉ DA **SILVA**
CB QPBM/Comb. MAT. 80746-0 GUSTAVO **ADOLFO** DE LIRA SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80723-0 EDUARDO JORGE **LEOCADIO** SALGUEIRO
CB QPBM/Comb. MAT. 80640-4 **ABRAÃO** DE ALBUQUERQUE SIQUEIRA
CB QPBM/Comb. MAT. 80730-3 HAKIKO **FORLAN** LIRA FERREIRA
CB QPBM/Comb. MAT. 80782-6 IVALDO **FERNANDES** GONÇALVES
CB QPBM/Comb. MAT. 80661-7 **SAMUEL** INACIO DA SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80803-2 LUCIANO **CARVALHO** LIMA
CB QPBM/Comb. MAT. 80647-1 **EDER IVANEI** GONÇALVES FERREIRA
CB QPBM/Comb. MAT. 80745-1 **RONALDO** LOPES
CB QPBM/Comb. MAT. 80698-6 **RODRIGO** DE OLIVEIRA SOUTO MORAES
CB QPBM/Comb. MAT. 80607-2 JOSÉ **SIMÕES** DA SILVA JUNIOR
CB QPBM/Comb. MAT. 80800-8 JOSÉ **CLÉCIO** BARROS DOS SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80781-8 **EDGAR** GONÇALO ALVES JUNIOR
CB QPBM/Comb. MAT. 80801-6 **ELIZABETH** NOGUEIRA DOS SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80628-5 EMY **GEYLIANE** OLIVEIRA SANTOS
CB QPBM/Comb. MAT. 80650-5 SERGIO **PATRIOTA** SILVA DE LIMA
CB QPBM/Comb. MAT. 80620-0 MARCIO **MAGALHÃES** SILVA
CB QPBM/Comb. MAT. 80792-3 JOÃO DA ROCHA **ACIOLI** JÚNIOR
CB QPBM/Comb. MAT. 80619-6 ROBERTO **LUCAS** CAVALCANTE MOTTA
CB QPBM/Comb. MAT. 80760-5 VINICIUS **BRANCO** SIMÕES

À GRADUAÇÃO DE 1º SARGENTO (QUADRO DA BANDA DE MÚSICA)

2º SGT QPBM/Mus. MAT. 71675-8 **EDMILSON** LOPES DOS SANTOS
2º SGT QPBM/Mus. MAT. 80809-1 CÍCERO **CASADO** DA SILVA
2º SGT QPBM/Mus. MAT. 7019-0 SINVAL **SEBASTIÃO** DOS SANTOS
2º SGT QPBM/Mus. MAT. 71639-1 JOSÉ ANTONIO DE **MELO**
2º SGT QPBM/Mus. MAT. 71770-3 ANTONIO RIBEIRO DE LIMA **FILHO**
2º SGT QPBM/Mus. MAT. 71701-0 **SIDRONIO** SILVA DO NASCIMENTO

À GRADUAÇÃO DE 3º SARGENTO (QUADRO DA BANDA DE MÚSICA)

CB QPBM/MÚS. MAT. 80729-0 **JEYSON** MESSIAS RODRIGUES

À GRADUAÇÃO DE 1º SARGENTO (QUADRO DE CONDUTOR E OPERADOR DE VIATURA):

2º SGT QPBM/Cond. Op. VTR. MAT. 6484-0 **MANOEL** MESSIAS DE LIMA

b. PORTARIA N.º 003/2010 – GABINETE DO COMANDO GERAL

I – DIRETRIZ PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO CBMAL

1. FINALIDADE

Doutrinar em normas e procedimentos a aplicação do **Teste de Aptidão Física (TAF)** aos candidatos e integrantes do CBMAL, para a avaliação médica e física com fins de promoção, mudanças de quadros da Corporação, admissão de pessoal aos quadros da carreira bombeiro militar, seleção para cursos internos e aos cursos em outras instituições.

2. REFERÊNCIAS

- a. Portaria nº 032-EME, de 31 de março de 2008;
- b. Lei nº 6.514, de 23 de setembro de 2004;
- c. Resolução NR 114 de 31 de dezembro de 2003 – CBMMG;
- d. Teste de Aptidão Física e Prática de Treinamento Físico na Polícia Militar de São Paulo (2002).

3. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

3.1) O Teste de Aptidão Física compõe-se da Inspeção de Saúde e de Testes Físicos.

3.1.1) Da Inspeção de Saúde:

a. - Toda aplicação de TAF do CBMAL deve ser precedida de avaliação clínica com exame médico e/ou complementar (quando necessário), realizada por médico da corporação, por ocasião de Inspeção de Saúde, que será realizada em conformidade com o contido nos editais de concursos e em conformidade com as normas existentes.

b. - O(A) militar INAPTO(A) na Inspeção de Saúde não poderá realizar os testes físicos que compõem o TAF, sendo assim considerado INAPTO no TAF.

c. - O médico avaliador deverá emitir parecer da atual condição clínica do(a) bombeiro(a) militar que, após a Inspeção de Saúde não apresentar condições para a realização dos testes físicos do TAF, indicando neste caso, o tratamento a ser seguido pelo(a) respectivo(a) militar, com o objetivo de recuperá-lo(a);

3.1.2) Dos Tipos de TAFs:

Ficam instituídos no CBMAL quatro tipos de TAFs, cujas respectivas destinações são as seguintes:

I – Teste de Aptidão Física - 1 (TAF-1): destinado à seleção de candidatos(as) a ingresso na corporação;

II – Teste de Aptidão Física - 2 (TAF-2): destinado à seleção de bombeiros(as) militares, na condição de candidatos(as) aos cursos de especialização e estágios de interesse do CBMAL, sendo os testes selecionados em função das peculiaridades dos cursos ou estágios visados;

III – Teste de Aptidão Física - 3 (TAF-3): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico do(a) bombeiro(a) militar, visando a adoção de procedimentos para seu treinamento, habilitação em quadro de acesso para promoção, mudanças de quadros na corporação, bem como é pré-requisito para as inscrições em cursos e estágios de interesse do CBMAL; e

IV – Teste de Aptidão Física - 4 (TAF-4): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico, de forma alternativa, dos(as) bombeiros(as) militares aptos(as) para os testes físicos com restrições verificadas em inspeção de saúde.

3.1.3) Dos Testes Físicos:

a. A verificação do condicionamento físico, através de testes físicos, será realizada levando em consideração a idade e sexo dos avaliados(as), com as seguintes finalidades:

- 1) Constatar se foi atingido e/ou mantido o condicionamento físico geral mínimo referente à idade, conforme tabela específica;
- 2) Permitir a conceituação (atribuição de menção) ao condicionamento físico do(a) avaliado(a);
- 3) Os testes físicos, para fins de avaliação do condicionamento físico no TAF, serão aplicados a todos(as) os(as) Bombeiros(as) Militares da ativa do CBMAL considerados(as) aptos(as) por ocasião da inspeção de saúde, independente das áreas de atuação do(a) militar.

3.1.2.1) Das Formas de Aplicação do TAF-1

Os testes físicos integrantes dos TAFs constituir-se-ão de provas, conforme tabelas e protocolos (anexos), apresentadas a seguir:

Da seleção de candidatos(as) ao CFO/BM e ao CFP/BM:

Os testes físicos para ingresso no CFO/BM e no CFP/BM subdividem-se em testes de condicionamento físico geral e teste de habilidade específica;

I - Os testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida, são os seguintes:

- Avaliação de força de membros superiores:

§ flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 35 (trinta e cinco) anos, inclusive; ou

§ flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, para homens a partir de 36 (trinta e seis) anos, inclusive (o avaliado pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e

§ flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos e pés no solo (seis apoios), para mulheres.

- Resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos;

- Velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e

- Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

II - Teste de habilidade específica;

- Natação - 50 metros;

III - Os testes previstos têm caráter eliminatório. O(A) candidato(a) considerado(a) reprovado(a) em qualquer teste ficará impedido(a) de prosseguir nos demais;

IV - Instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

a. São requisitos para aprovação nos testes de condicionamento físico geral a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 10 (dez) pontos em cada teste;

b. A comissão responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o(a) candidato(a) que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica;

c. Somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente em um mesmo dia;

d. Protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral conforme Anexo "B"

e. Tabelas de pontuação

Tabela 1 - Masculino

TESTES					PONTOS							
Barra	Apoio de Frente *	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
01	02	14	10"25	1400								10
01	04	16	10"00	1500							10	20
01	06	18	9"75	1600						10	20	30
01	08	20	9"50	1700					10	20	30	40
01	10	22	9"25	1800				10	20	30	40	50
01	12	24	9"00	1900			10	20	30	40	50	60
01	14	26	8"75	2000		10	20	30	40	50	60	70
02	16	28	8"50	2100	10	20	30	40	50	60	70	80
03	18	30	8"25	2200	20	30	40	50	60	70	80	90
04	20	32	8"00	2300	30	40	50	60	70	80	90	100
05	22	34	7"75	2400	40	50	60	70	80	90	100	
06	24	36	7"50	2500	50	60	70	80	90	100		
07	26	38	7"25	2600	60	70	80	90	100			
08		40	7"00	2700	70	80	90	100				
09		42	6"75	2800	80	90	100					
10		44	6"50	2900	90	100						
11		46	6"25	3000	100							

* Opcional em substituição à Barra fixa, a partir de 36 anos

Tabela 2 - Feminino

TESTES				PONTOS					
Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
08	10	11"00	1200						10
10	12	10"75	1300					10	20
12	14	10"50	1400				10	20	30
14	16	10"25	1500			10	20	30	40
16	18	10"00	1600		10	20	30	40	50
18	20	9"75	1700	10	20	30	40	50	60
20	22	9"50	1800	20	30	40	50	60	70
22	24	9"25	1900	30	40	50	60	70	80
24	26	9"00	2000	40	50	60	70	80	90
26	28	8"75	2100	50	60	70	80	90	100
28	30	8"50	2200	60	70	80	90	100	
30	32	8"25	2300	70	80	90	100		
32	34	8"00	2400	80	90	100			
34	36	7"75	2500	90	100				
36	38	7"50	2600	100					

Conceitos:

- 1) até 200 pontos – reprovado(a);
- 2) de 201 a 270 pontos - regular;
- 3) de 271 a 340 pontos - bom; e
- 4) de 341 a 400 pontos - muito bom.

Obs.: até 200 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **INAPTO(A)**;

A partir de 201 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **APTO(A)**.

f. interpolação de pontos:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo	05 (cinco) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo em seis apoios	05 (cinco) pontos por movimento completo
Resistência abdominal	05 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida de 50 metros	01 (um) ponto a cada 0,025 (vinte e cinco milésimos) de segundo
Corrida em 12 minutos	05 (cinco) pontos p/ cada 50 (cinquenta) metros

V - Instruções para aplicação do teste de habilidade específica:

a. Natação 50 metros: para ser aprovado(a), o(a) candidato(a) deverá nadar 50 (cinquenta) metros, utilizando o estilo crawl, não podendo variá-lo durante o percurso, dentro dos limites máximos de tempo previstos;

b. O teste de habilidade específica será realizado em um único dia, posterior à data de realização dos testes de condicionamento físico geral.

c. Protocolo para aplicação do teste de habilidade específica – Conforme Anexo "B"

d. Protocolo para pontuação:

TESTE DE NATAÇÃO – 50 METROS	
Sexo	Limites de tempo (Crawl)
Masculino	1 minuto e 30 segundos
Feminino	1 minuto e 50 segundos

Da seleção de candidatos(as) ao ingresso no Estágio de Adaptação de Oficiais (EAO)

I - Os testes físicos para ingresso no EAO serão compostos pelos testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida:

- Avaliação de força de membros superiores:

§ flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 35 (trinta e cinco) anos, inclusive; ou

§ flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, para homens a partir de 36 (trinta e seis) anos, inclusive (o candidato pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e

§ flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos e pés no solo (seis apoios), para mulheres.

- Resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos;

- Velocidade - corrida de 50 metros, para ambos os sexos; e

- Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos.

II - Instruções para aplicação dos testes de condicionamento físico geral:

a. Os testes de condicionamento físico geral têm caráter eliminatório. O(A) candidato(a) considerado(a) reprovado(a) em qualquer teste ficará impedido(a) de prosseguir nos demais;

b. São requisitos para aprovação nos testes de condicionamento físico geral a obtenção de pelo menos 201 (duzentos e um) pontos na somatória geral, bem como o índice mínimo de 10 (dez) pontos em cada teste;

c. A comissão responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o(a) candidato(a) que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica;

d. Somente serão considerados válidos os resultados dos testes que tiverem sido realizados integralmente em um mesmo dia;

e. Protocolo para aplicação dos testes de condicionamento físico geral conforme Anexo "B"

f. Tabelas de pontuação

Tabela 3 - Masculino

TESTES				PONTOS							
Barra	Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
01	02	14	1400								10
01	04	16	1500							10	20
01	06	18	1600						10	20	30
01	08	20	1700					10	20	30	40
01	10	22	1800				10	20	30	40	50
01	12	24	1900			10	20	30	40	50	60
01	14	26	2000		10	20	30	40	50	60	70
02	16	28	2100	10	20	30	40	50	60	70	80
03	18	30	2200	20	30	40	50	60	70	80	90
04	20	32	2300	30	40	50	60	70	80	90	100
05	22	34	2400	40	50	60	70	80	90	100	
06	24	36	2500	50	60	70	80	90	100		
07	26	38	2600	60	70	80	90	100			
08		40	2700	70	80	90	100				
09		42	2800	80	90	100					
10		44	2900	90	100						
11		46	3000	100							

Tabela 4 - Feminino

TESTES			PONTOS					
Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
08	10	1200						10
10	12	1300					10	20
12	14	1400				10	20	30
14	16	1500			10	20	30	40
16	18	1600		10	20	30	40	50
18	20	1700	10	20	30	40	50	60
20	22	1800	20	30	40	50	60	70
22	24	1900	30	40	50	60	70	80
24	26	2000	40	50	60	70	80	90
26	28	2100	50	60	70	80	90	100
28	30	2200	60	70	80	90	100	
30	32	2300	70	80	90	100		
32	34	2400	80	90	100			
34	36	2500	90	100				
36	38	2600	100					

Conceitos:

- 1) até 150 pontos – reprovado(a);
- 2) de 151 a 220 pontos - regular;
- 3) de 221 a 270 pontos - bom; e
- 4) de 271 a 300 pontos - muito bom.

Obs.: até 150 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **INAPTO(A)**;

A partir de 151 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **APTO(A)**.

f. interpolação de pontos:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo	05 (cinco) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo em seis apoios	05 (cinco) pontos por movimento completo
Resistência abdominal	05 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida de 50 metros	01 (um) ponto a cada 0,025 (vinte e cinco milésimos) de segundo
Corrida em 12 minutos	05 (cinco) pontos p/ cada 50 (cinquenta) metros

3.1.2.2) Das Formas de Aplicação do TAF-2

Da seleção de candidatos(as) para os cursos e estágios de especialização de interesse da corporação:

a. O TAF-2 para os(as) bombeiros(as) militares, na condição de candidatos(as) aos cursos e estágios de especialização, será aplicado em conformidade com o edital específico sob responsabilidade da Diretoria de Recursos Humanos (DRH).

b. A Diretoria de Recursos Humanos deverá nomear uma comissão para elaboração dos testes específicos de cada curso ou estágio.

3.1.2.3) Das Formas de Aplicação do TAF-3

Da realização do TAF-3:

O TAF-3 deverá ser aplicado aos(as) bombeiros(as) militares:

- § Para determinar a habilitação ou a falta de habilitação no TAF para composição em Quadro de Acesso;
- § Satisfazer as condições de mudança de Quadros na carreira bombeiro militar; e
- § Para ingresso nos cursos de caráter obrigatório para ascensão na carreira bombeiro militar;

I - O TAF-3 é composto pelos testes de condicionamento físico geral, que devem ser realizados na ordem abaixo estabelecida:

- Avaliação de membros superiores:

- § flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 35 (trinta e cinco) anos, inclusive; ou
- § flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, para homens a partir de 36 (trinta e seis) anos, inclusive (o avaliado pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e
- § flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos e pés no solo (seis apoios), para mulheres.

- Resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos; e

- Resistência aeróbica – a) corrida em 12 minutos, para ambos os sexos;
b) Cooper adaptado, para ambos os sexos (opcional).

II - Instruções para aplicação do TAF-3:

a. São requisitos para aprovação no TAF-3 a obtenção de pelo menos 151 (cento e cinquenta e um) pontos na somatória geral, bem como o índice mínimo de 10 (dez) pontos em cada teste;

b. A comissão responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o(a) candidato(a) que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica.

c. As Bombeiros Militares gestantes, enquanto aptas para o serviço bombeiro militar, serão avaliadas na inspeção de saúde e autorizadas ou não, por médico da corporação, a realizarem os testes físicos;

d. Os testes físicos componentes TAF-3 são realizados em um único dia;

e. Protocolo para aplicação do TAF-3 conforme Anexo "B"; e

f. Tabelas de pontuação

Tabela 5 - Masculino

TESTES					PONTOS							
Barra	Apoio de Frente*	Abdo minal	Corrida 12min (m)	Cooper ** Adaptado 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
01	02	14	1400	100								10
01	04	16	1500	150							10	20
01	06	18	1600	200						10	20	30
01	08	20	1700	250					10	20	30	40
01	10	22	1800	300				10	20	30	40	50
01	12	24	1900	350			10	20	30	40	50	60
01	14	26	2000	400		10	20	30	40	50	60	70
02	16	28	2100	450	10	20	30	40	50	60	70	80
03	18	30	2200	500	20	30	40	50	60	70	80	90
04	20	32	2300	550	30	40	50	60	70	80	90	100
05	22	34	2400	600	40	50	60	70	80	90	100	
06	24	36	2500	650	50	60	70	80	90	100		
07	26	38	2600	700	60	70	80	90	100			
08		40	2700	750	70	80	90	100				
09		42	2800	800	80	90	100					
10		44	2900	850	90	100						
11		46	3000	900	100							

* Opcional em substituição à Barra fixa, a partir de 36 anos

** Opcional em substituição à Corrida de 12min.

Tabela 6 - Feminino

TESTES				PONTOS					
Apoio de Frente	Abdominal	Corrida 12min (m)	Cooper ** Adaptado 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
08	10	1200	100						10
10	12	1300	150					10	20
12	14	1400	200				10	20	30
14	16	1500	250			10	20	30	40
16	18	1600	300		10	20	30	40	50
18	20	1700	350	10	20	30	40	50	60
20	22	1800	400	20	30	40	50	60	70
22	24	1900	450	30	40	50	60	70	80
24	26	2000	500	40	50	60	70	80	90
26	28	2100	550	50	60	70	80	90	100
28	30	2200	600	60	70	80	90	100	
30	32	2300	650	70	80	90	100		
32	34	2400	700	80	90	100			
34	36	2500	750	90	100				
36	38	2600	800	100					

** Opcional em substituição à Corrida de 12min.

Conceitos:

- 1) até 150 pontos – reprovado(a);
- 2) de 151 a 220 pontos - regular;
- 3) de 221 a 270 pontos - bom; e
- 4) de 271 a 300 pontos - muito bom.

Obs.: até 150 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **INAPTO(A)**;

A partir de 151 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **APTO(A)**.

g. interpolação de pontos:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo	05 (cinco) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo em seis apoios	05 (cinco) pontos por movimento completo
Resistência abdominal	05 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida em 12 minutos	05 (cinco) pontos p/ cada 50 (cinquenta) metros
Cooper Adaptado 12 minutos	05 (cinco) pontos p/ cada 25 (vinte e cinco) metros

3.1.2.4) Das Formas de Aplicação do TAF-4

Das linhas gerais para aplicação do TAF-4 (Restrições à Saúde):

I - O TAF-4 destina-se a avaliar o nível de condicionamento físico de Bombeiros(as) Militares aptos(as) na inspeção de saúde, entretanto sujeitos(as) a restrições médicas;

II - Tal avaliação tem por objetivo estabelecer a capacidade física de tais bombeiros(as) para o exercício de suas funções no CBMAL, de acordo com suas condições restritas de saúde;

III - Para fins de definição do TAF-4 a ser aplicado, os(as) Bombeiros(as) Militares são classificados(as), de acordo com suas limitações, nas seguintes categorias:

- a. Lesões em membros superiores;
- b. Lesões em membros inferiores;
- c. Problemas na coluna vertebral; e
- d. Problemas cardíacos.

IV - A aplicação do TAF-4 deve ser precedida de rigoroso exame médico, em cujo parecer favorável, o médico responsável indicará expressamente em qual categoria do TAF-4 deverá ser submetido(a), em função de suas limitações;

V – O(A) bombeiro(a) militar impedido(a) por restrição médica de ser submetido(a) ao TAF-3 deverá ser submetido(a) ao TAF-4 de acordo com a prescrição médica sendo que esses resultados devem ser remetidos à DRH.

VI - A aprovação no TAF-4 gerará os mesmos efeitos do TAF-3, somente;

VII - Não será aplicado outro TAF alternativo, diverso dos existentes nesta diretriz, em Bombeiro(a) Militar que, em virtude de suas restrições médicas, não conseguirem realizar nenhum dos TAF-4 previstos.

VIII - Os testes componentes dos TAF-4, estabelecidos de acordo com as restrições médicas dos(as) bombeiros(as) militares são os seguintes:

1º - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com lesões em membros superiores:

§ Resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos;

§ Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos;

Critérios para aprovação - obter, no mínimo, 101 (cento e um) pontos na somatória das pontuações dos dois testes e, pelo menos, 10 (dez) pontos em cada um deles.

2º - para bombeiros militares com lesões em membros inferiores:

§ Resistência abdominal - teste abdominal, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos;

§ Avaliação de força de membros superiores:

- o flexão e extensão de cotovelos na barra fixa, obrigatório para homens até 35 (trinta e cinco) anos, inclusive; ou
- o flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, para homens a partir de 36 (trinta e seis) anos, inclusive (o avaliado pode optar pelo teste de flexão e extensão de cotovelos na barra fixa); e
- o flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, apoiando os joelhos e pés no solo (seis apoios), para mulheres.

§ Cooper aquático (adaptado), conforme prescrição médica.

Critérios para aprovação - obter no mínimo 151 (cento e cinquenta e um) pontos na somatória das pontuações dos três testes; obter no mínimo 101 (cento e um) pontos quando não submetido ao Cooper aquático (adaptado) e pelo menos 10 (dez) pontos em cada um deles.

3º - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com problemas na coluna vertebral:

§ Cooper aquático (adaptado);

Critérios para aprovação - obter, no mínimo, 30 (trinta) pontos no teste.

4º - para bombeiros militares, de ambos os sexos, com problemas cardíacos:

§ Teste ergométrico, na esteira ou bicicleta, monitorado eletrocardiograficamente ou exame médico adequado e com acompanhamento médico;

Critérios para aprovação - parecer médico após análise do resultado obtido no teste, no qual deverão ser esclarecidas as limitações impostas ao avaliado, bem como sua aptidão ou não para o desempenho da atividade visada.

IX – A comissão responsável pela aplicação dos testes de condicionamento físico geral autorizará o(a) candidato(a) que não obtiver o índice mínimo em um ou mais testes a repeti-lo(s) somente uma vez, no momento da(s) prova(s), visando melhorar o resultado obtido com exceção do teste de resistência aeróbica.

X – Protocolo para aplicação do TAF-4 conforme Anexo “B”

XI - Tabelas de pontuação, vide Anexo “A”.

4. DISPOSIÇÕES GERAIS

a. Para candidatos a cursos e estágios de especialização em outras corporações/instituições, poderão ser utilizadas as provas (testes físicos) específicas previstas no edital da corporação/instituição que ofertar o curso, para fins de seleção.

- b. A comissão nomeada para proceder à aplicação do TAF deverá ser composta por 04 (quatro) militares, sendo obrigatoriamente: 01 (um) oficial presidente da comissão, 02 (dois) com habilitação na área de educação física ou treinamento físico militar e 01 (um) oficial médico.
- c. É obrigatória a presença de uma equipe de APH no local de realização de qualquer TAF.
- d. Na impossibilidade do comparecimento de qualquer bombeiro(a) na data estabelecida da realização dos testes físicos, a comissão deverá ser comunicada da falta pelo(a) bombeiro(a) faltoso(a) antes da realização dos teste.
- e. Os casos não previstos nesta diretriz serão resolvidos por uma comissão designada pela DRH.

Maceió – AL, 09 de fevereiro de 2010.

Neitônio Freitas dos Santos – Cel. BM
Resp. por Comando Geral

ANEXO A

I - Aplicação TAF-4:

Alternativo para bombeiros(as) militares na condição de "aptos(as) com restrição médica": Tabelas 7, 8, 9, 10 e 11

Tabela - 7 Lesões em membros superiores - Masculino:

TESTES		PONTOS							
Abdominal	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
14	1400								10
16	1500							10	20
18	1600						10	20	30
20	1700					10	20	30	40
22	1800				10	20	30	40	50
24	1900			10	20	30	40	50	60
26	2000		10	20	30	40	50	60	70
28	2100	10	20	30	40	50	60	70	80
30	2200	20	30	40	50	60	70	80	90
32	2300	30	40	50	60	70	80	90	100
34	2400	40	50	60	70	80	90	100	
36	2500	50	60	70	80	90	100		
38	2600	60	70	80	90	100			
40	2700	70	80	90	100				
42	2800	80	90	100					
44	2900	90	100						
46	3000	100							

Tabela - 8 Lesões em membros superiores – Feminino:

TESTES		PONTOS					
Abdo- minal	Corrida 12min (m)	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
10	1200						10
12	1300					10	20
14	1400					20	30
16	1500			10	20	30	40
18	1600		10	20	30	40	50
20	1700	10	20	30	40	50	60
22	1800	20	30	40	50	60	70
24	1900	30	40	50	60	70	80
26	2000	40	50	60	70	80	90
28	2100	50	60	70	80	90	100
30	2200	60	70	80	90	100	
32	2300	70	80	90	100		
34	2400	80	90	100			
36	2500	90	100				
38	2600	100					

Obs.: até 100 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **INAPTO(A)**;
A partir de 101 pontos o(a) avaliado(a) será considerado **APTO(A)**.

II - A interpolação de pontos, em relação às tabelas 4 e 5, para os testes de condicionamento físico geral, será feita da seguinte forma:

Resistência abdominal	05 (cinco) pontos por movimento completo
Corrida em 12 minutos	05 (cinco) pontos para cada 50 (cinquenta) metros percorridos

Tabela – 9

Lesões em membros inferiores – Masculino:

TESTES				PONTOS							
Barra	Apoio de Frente	Abdominal	Cooper Aquático (adap) m	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
01	02	14	200								10
01	04	16	200							10	20
01	06	18	200						10	20	30
01	08	20	200					10	20	30	40
01	10	22	200				10	20	30	40	50
01	12	24	200			10	20	30	40	50	60
01	14	26	200		10	20	30	40	50	60	70
02	16	28	250	10	20	30	40	50	60	70	80
03	18	30	300	20	30	40	50	60	70	80	90
04	20	32	350	30	40	50	60	70	80	90	100
05	22	34	400	40	50	60	70	80	90	100	
06	24	36	450	50	60	70	80	90	100		
07	26	38	500	60	70	80	90	100			
08		40	550	70	80	90	100				
09		42	600	80	90	100					
10		44	650	90	100						
11		46	700	100							

Tabela – 10

Lesões em membros inferiores - Feminino

TESTES			PONTOS					
Apoio de Frente	Abdo-minal	Cooper Aquático (adap) m	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	41anos ou mais
08	10	150						10
10	12	150					10	20
12	14	150					20	30
14	16	150			10	20	30	40
16	18	150		10	20	30	40	50
18	20	200	10	20	30	40	50	60
20	22	250	20	30	40	50	60	70
22	24	300	30	40	50	60	70	80
24	26	350	40	50	60	70	80	90
26	28	400	50	60	70	80	90	100
28	30	450	60	70	80	90	100	
30	32	500	70	80	90	100		
32	34	550	80	90	100			
34	36	600	90	100				
36	38	650	100					

Obs 1.: até 150 pontos o(a) avaliado(a) será considerado(a) **INAPTO(A)**;

A partir de 151 pontos o(a) avaliado(a) será considerado(a) **APTO(A)**

Obs 2.: para anotação da distância percorrida em piscina, ao(a) avaliado(a) que ultrapassar a metade da piscina lhe será atribuído o percurso total da piscina.

VIII - A interpolação de pontos, em relação às tabelas 6 e 7, será feita da seguinte forma:

Resistência abdominal	05 (cinco) pontos por movimento completo
Cooper Aquático (adaptado)	05 (cinco) pontos para cada 25 (vinte e cinco) metros percorridos
Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa	10 (dez) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo	05 (cinco) pontos por movimento completo
Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo, seis apoios	05 (cinco) pontos por movimento completo

Tabela - 11

Lesões na coluna vertebral – Feminino e Masculino

TESTES		PONTOS							
Cooper Aquático (Adap)m Feminino	Cooper Aquático (Adap)m Masculino	Até 20 anos	De 21 a 25 anos	De 26 a 30 anos	De 31 a 35 anos	De 36 a 40 anos	De 41 a 45 anos	De 46 a 50 anos	51anos ou mais
150	200								10
150	200							10	20
150	200						10	20	30
150	200					10	20	30	40
150	200				10	20	30	40	50
150	200			10	20	30	40	50	60
150	200		10	20	30	40	50	60	70
200	250	10	20	30	40	50	60	70	80
250	300	20	30	40	50	60	70	80	90
300	350	30	40	50	60	70	80	90	100
350	400	40	50	60	70	80	90	100	
400	450	50	60	70	80	90	100		
450	500	60	70	80	90	100			
500	550	70	80	90	100				
550	600	80	90	100					
600	650	90	100						
650	700	100							

Obs.1: até 29 pontos o(a) avaliado(a) será considerado(a) **INAPTO**;

A partir de 30 pontos o(a) avaliado(a) será considerado(a) **APTO**

Obs.2: para anotação da distância percorrida em piscina, ao(a) avaliado(a) que ultrapassar a metade da piscina lhe será atribuído o percurso total da piscina.

XIX - A interpolação de pontos, em relação à tabela 8, será feita da seguinte forma:

Cooper Aquático (adaptado)m	05 (cinco) pontos para cada 25 (vinte e cinco) metros percorridos.
-----------------------------	--

ANEXO "B"**TESTES FÍSICOS (Protocolos)****A. Flexão na Barra**

O militar, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. Após a ordem de iniciar, o militar deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do militar, e sem limite de tempo.

Posição inicial/final

Execução



Fig. 6



Fig. 7

Observações:

- O uniforme será o de educação física.
- a prova será realizada por todos os militares do sexo masculino até a idade de 35 anos; e
- não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.
- o número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem das repetições, como também dependendo do número de aparelhos (barra) disponíveis.

B. Flexão de Braços

Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o militar deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares tangenciando a linha dos ombros, permitindo assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. O militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas. Estenderá, então, novamente, os braços,

erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do militar e não há limite de tempo.

Posição inicial/final - Masculino



Fig. 2

Execução



Fig. 3

Posição inicial/final - Feminino



Fig. 4

Execução



Fig. 5

Observações:

- O uniforme será o de educação física.
- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades;
- as mulheres deverão realizar o exercício com os joelhos e pés apoiados no solo (em seis apoios).
- o número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem das repetições.

C. Abdominal Supra

O avaliado posiciona-se em decúbito dorsal com o quadril flexionado e joelhos flexionados formando um ângulo de noventa graus (90°), e plantas dos pés apoiadas no solo, os antebraços são cruzados sobre o tórax de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las **não será contada** a flexão realizada nesta condição; Os pés (dorso) deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um militar colaborador para este fim. O afastamento entre os pés não devem exceder a largura dos quadris; A posição inicial para o exercício é quando o avaliado estiver com sua coluna vertebral e cabeça totalmente apoiados no solo; O teste é iniciado pelo comando do avaliador “**Atenção! Vai!**” Ou através de um sinal de apito, com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com o comando “**Pare!**” Ou apito final. E o respectivo travamento do cronômetro; O avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toque nos músculos

do quadríceps (coxa), retornando a posição inicial, até que as escápulas toquem o solo, contando-se assim um movimento ou (uma flexão), e se **não houver o contato das escápulas com o solo** a flexão é considerada incompleta, e **não** será contada; O número de **movimentos (flexões) executados corretamente** em **sessenta segundos** será o resultado, conforme faixas etárias e sexos dos avaliados.

Posição inicial/final



Fig. 8

Execução



Fig. 9

Observações:

- Será permitido o repouso entre os movimentos, contando que o tempo máximo para a realização do teste é **sessenta segundos**, computadas apenas as flexões corretas realizadas neste tempo.
- O uniforme será o de educação física.
- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades;
- O teste será aplicado sobre o Solo/Superfície plano(a);
- o avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício; e
- o número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem das repetições.

D. Cooper Adaptado de 12 minutos (sexo masculino e feminino)

O teste será realizado em uma piscina com comprimento mínimo de 25 m, se possível com divisão em raias e pelo menos uma das bordas laterais marcada em seu ponto médio; avaliadores com cronômetros com precisão de segundos, apito, trena e material para anotação de resultados e os avaliados

deverão trajar sunga de banho (homens) e, maiô (mulheres) para a realização deste teste.

O teste inicia-se com o avaliado(a) dentro da piscina junto à borda e ao comando do avaliador iniciará o teste. Durante a realização do teste não é permitido em hipótese alguma o avaliado(a) pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste. Ocorrendo estas situações o avaliado será desclassificado do teste; O teste é iniciado ao comando do avaliador “**Atenção! Vai!**” Ou através de um sinal de apito, com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando o teste quando o avaliado completar o tempo de 12 (doze) minutos com o comando “Pare!” Ou apito final e o respectivo travamento do cronômetro; marcando-se o ponto e a distância percorrida pelo avaliado, conforme número de viradas realizadas. Durante as viradas o(a) avaliado(a) poderá apenas tocar na borda da piscina. O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da comissão de aplicação do TAF (avaliadores).

E. Corrida de 12 minutos

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr-ou andar a distância máxima no tempo de 12 minutos, podendo haver modificações do ritmo de corrida. O teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos dez minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. A prova deverá ser realizada em circuito fechado com piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com as distâncias marcadas de 50 em 50 metros, sendo considerada como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo militar. Para marcação, deverá ser utilizada uma trena de 50 ou 100 metros anteriormente aferida. O uniforme será o de educação física, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida.

Posição de largada



Fig. 1

Observações:

- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos, até 65 anos;
- o número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas dadas; e
- ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando perpendicularmente em relação ao interior da pista, no ponto onde se encontrarem, a fim de aferir a marcação exata.

F. Natação (50 metros)

O avaliado poderá dar início ao teste estando fora ou dentro da piscina, podendo, neste caso, ser utilizada a parede da piscina para impulso inicial, sendo que o acionamento do cronômetro será feito simultaneamente com o término da voz de comando “**Atenção...Já!**”. O avaliado deve manter-se o mais horizontalizado possível na água, com o abdômen voltado para o fundo da piscina, propulsionar-se somente com os movimentos cíclicos de braços e pernas. O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, ou na corda da raia, ou tocar no fundo da piscina, nem receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, exceto touca e/ou óculos de natação, fatos que, em ocorrendo, implicarão na reprovação do avaliado naquela tentativa. A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que é travado o cronômetro. Os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô (peça única) para a realização deste teste. O avaliado terá apenas uma única tentativa para obter aprovação no presente teste. A piscina utilizada para o teste deverá ter, pelo menos, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento;

c. PORTARIA Nº 004/2010 – COMANDO GERAL**I – EFEITOS LEGAIS SOBRE FUNÇÃO**

O **Comandante Geral do CBMAL**, no uso das atribuições legais que lhe são outorgadas pela legislação em vigor; em observância ao disposto no inciso V do Art. 8º do Decreto nº 408 de 08 de novembro de 2001 (REGIMENTO INTERNO DO CBMAL), torna público:

Que os efeitos legais da movimentação contida na portaria nº 009/2010 – GCG, contida nas páginas 16 e 17 do BGO 026, de 08 de fevereiro de 2010, entrarão em vigor a partir do dia 18 de fevereiro de 2010.

CUMPRA-SE.

4ª PARTE**JUSTIÇA, DISCIPLINA E ELOGIO.****SEM ALTERAÇÃO**

Quartel em Maceió, ____/____/____.

NEITÔNIO FREITAS DOS SANTOS – CEL BM
Respondendo pelo Comando Geral

**“Tu és a minha esperança, ó Soberano Senhor, em ti está a minha confiança desde a juventude”.
(Salmo 71:5)**