



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 085

MACEIÓ-AL – 13 DE MAIO DE 2026

g.4 PORTARIA/CBMAL Nº 184/2026

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS CORONEL QOEM SÉRGIO ANDRÉ SILVA **VERÇOSA**, no uso de suas atribuições legais, e tendo em vista o que consta nos Processos E:01203.0000016549/2025 e E:01203.0000005391/2026, **RESOLVE**:

Art. 1º Art. 1º Designar o ST QP BM MAT. 80729-0 **JEYSON MESSIAS RODRIGUES**, em substituição ao 1º SGT QP BM MAT. 29078-5 **RODOLFO MARCELO GONÇALVES**, para exercer o encargo de membro da Comissão designada por meio da Portaria/CBMAL nº 46/2026, publicada em BGO nº 023, de 04 de fevereiro de 2026, que tem como finalidade elaborar o Manual de Diretrizes para a criação, revisão e padronização das portarias regulamentadoras referentes às bandeiras institucionais, de cursos e de solenidades oficiais.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

g.5 PORTARIA/CBMAL Nº 185/2026

Estabelece a inclusão das provas e índices do Teste de Aptidão Física – 1 (TAF-1): destinado à seleção de candidatas (as) a ingresso no Curso de Formação de Praças (CFP) e Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Corporação;

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS, CORONEL QOC SÉRGIO ANDRÉ SILVA **VERÇOSA**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 8º, incisos III e XI, da Lei Estadual nº 7.444, de 28 de dezembro de 2012, considerando a necessidade de priorizar a celeridade na tramitação de processos no âmbito interno da Corporação, **RESOLVE**:

Art. 1º **Alterar e complementar a Norma de Treinamento Físico Bombeiro Militar nº 01 (NTFBM nº 01)**, aprovada pela Portaria nº 290/2023-GCG, para incluir as especificações e índices do Teste de Aptidão Física de ingresso (TAF-1)

Art. 2º O Art. 7º da NTFBM nº 01 passa a vigorar com a seguinte redação:

“Art. 7º O Teste de Aptidão Física – 1 avaliará o condicionamento físico geral dos candidatos a ingresso nos Cursos de Formação de Praças (CFP), Cursos de Formação de Oficiais (CFO) e Estágios de Adaptação de Oficiais (EAO).

§ 1º O TAF-1 para ingresso no CFP e CFO deve ser realizado conforme os exercícios e índices previstos nesta Norma.

§ 2º O TAF-1 para o EAO, terá os exercícios e índices estabelecidos no edital de cada concurso de provimento.”

Art. 3º Incluir no Capítulo III do Título II a **Seção I – DOS TESTE QUE COMPÕEM O TAF-1 PARA INGRESSO NO CFP e CFO**, com a seguinte redação:

“SEÇÃO I – DOS TESTE QUE COMPÕEM O TAF-1 PARA INGRESSO NO CFP e CFO

Art. 7º-A. O TAF-1 para o CFP e CFO será composto pelos seguintes testes, cujos índices e descrições técnicas encontram-se no Anexo D:





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 085

MACEIÓ-AL – 13 DE MAIO DE 2026

a) Avaliação de força e resistência muscular localizada de membros superiores (puxada):

1. Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para os homens; e
2. Isometria em flexão de cotovelos na barra fixa para as mulheres;

b) Avaliação de força e resistência muscular localizada de membros superiores (empurrada).

1. Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo em 4 (quatro) apoios, para homens; e
2. Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo em 6 (seis) apoios, apoiando também os joelhos no solo, para mulheres.

c) Resistência muscular abdominal localizada:

Teste abdominal de 1 minuto, em decúbito dorsal, supra, para ambos os sexos;

d) Resistência aeróbia:

1. Corrida de 1600 metros, para ambos os sexos;
2. Natação de 50 metros, para ambos os sexos.

Parágrafo único. A execução dos testes deverá observar rigorosamente os critérios de padronização, proibições e observações técnicas detalhadas no Anexo D desta Norma.”

Art. 4º Incluir o **Anexo D - ÍNDICES E DESCRIÇÕES TÉCNICAS DO TAF-1 PARA INGRESSO NO CFP e CFO:**

"ANEXO D - ÍNDICES E DESCRIÇÕES TÉCNICAS DO TAF-1 PARA INGRESSO NO CFP e CFO

TESTE 1 (MASCULINO) - FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES (FLEXÃO E EXTENSÃO DINÂMICA DE BRAÇOS NA BARRA FIXA) – PARA OS CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

Objetivo:	Avaliar a força dos membros superiores.
Desempenho mínimo:	6 repetições.
Condições de execução:	Posição inicial: o candidato, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente). As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.
	Execução: tempo 1: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar a flexão dos braços até que o queixo ultrapasse completamente a linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra. tempo 2: deverá descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.
	Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) o ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato, não havendo limite de tempo; c) Não será permitido a utilização de impulsos para passagem do queixo na barra.
Causas de eliminação:	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido.





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 085

MACEIÓ-AL – 13 DE MAIO DE 2026

TESTE 1 (FEMININO) - FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES (FLEXÃO DE BRAÇOS EM ISOMETRIA NA BARRA FIXA) – PARA AS CANDIDATAS DO SEXO FEMININO	
Objetivo:	Avaliar a força dos membros superiores.
Desempenho mínimo:	12 segundos e finalização com extensão total de cotovelos empunhando a barra fixa.
Condições de execução:	<p>Posição inicial: a candidata deverá empunhar a barra com a pegada em pronação (palma da mão para frente) ou supinação (palma da mão voltada para si) e os cotovelos flexionados, com o queixo completamente acima da linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. A candidata é colocada na posição inicial com auxílio externo.</p>
	<p>Execução: tempo 1: após a ordem de iniciar, a candidata terá no máximo 05 (cinco) segundos para se pendurar na barra, momento em que será retirado o auxílio externo e iniciado o tempo, devendo permanecer com os cotovelos flexionados e com o queixo completamente acima da linha superior da barra, estando a cabeça na posição natural, olhando para frente, sem hiperextensão do pescoço e sem apoiar o queixo na barra. Sendo contabilizado o tempo que a candidata permanecer nessa posição. tempo 2: após sair da posição do tempo 1, momento em que será finalizado o cronômetro, a candidata deverá realizar a extensão total dos cotovelos (respeitando as limitações articulares individuais), para depois se retirar/soltar da barra, indo de encontro ao chão, quando será completado o exercício.</p>
	<p>Observações: a) só será computado o tempo em que a candidata permanecer na posição inicial sem auxílio externo; b) o exercício só finaliza após extensão total do cotovelo segurando na barra. c) Não será permitido a utilização de impulsos para passagem do queixo na barra.</p>
Causas de eliminação:	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido e soltar a barra fixa antes da extensão total dos cotovelos.
TESTE 2 (MASCULINO) - FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES (FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM QUATRO APOIOS) – PARA OS CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO	
Objetivo:	Avaliar a força dos membros superiores.
Desempenho mínimo:	26 repetições.
Condições de execução:	<p>Posição inicial: mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros com os cotovelos voltados para trás, tronco alinhado com o quadril e as pernas e pés apoiados no solo, levemente unidos.</p>
	<p>Execução: tempo 1: o candidato deverá abaixar o tronco, o quadril e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, mantendo os cotovelos para trás, afastados, no máximo, a 45º do tronco, até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas; tempo 2: o candidato deverá estender novamente os braços, erguendo, ao mesmo tempo, o tronco, o quadril e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.</p>
	<p>Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) a execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa; c) o ritmo das flexões de braços é opção do candidato, não havendo limite de tempo.</p>




CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 085

MACEIÓ-AL – 13 DE MAIO DE 2026

Causas de eliminação:		Não atingir o desempenho mínimo estabelecido.	
TESTE 2 (FEMININO) - FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES (FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM SEIS APOIOS) – PARA AS CANDIDATAS DO SEXO FEMININO			
Objetivo:	Avaliar a força dos membros superiores.		
Desempenho mínimo:	32 repetições.		
Condições de execução:	Posição inicial: mãos apoiadas no solo, dedos voltados para frente, braços paralelos e estendidos na mesma linha dos ombros com os cotovelos voltados para trás, tronco alinhado com o quadril e os joelhos, com os joelhos e os pés apoiados no solo, mantendo os pés levemente unidos.		
	Execução: tempo 1: a candidata deverá abaixar o tronco, o quadril e a parte superior do membro inferior (coxa) ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, mantendo os cotovelos para trás, afastados, no máximo, a 45° do tronco, até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas; tempo 2: a candidata deverá estender novamente os braços, erguendo, ao mesmo tempo, o tronco, o quadril e a parte superior do membro inferior (coxa) até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.		
	Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) a execução do exercício deverá ser contínua, não sendo permitido qualquer tipo de pausa; c) o ritmo das flexões de braços é opção da candidata, não havendo limite de tempo.		
Causas de eliminação:		Não atingir o desempenho mínimo estabelecido.	
TESTE 3 - RESISTÊNCIA ABDOMINAL (ABDOMINAL SUPRA) – PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO			
Objetivo:	Avaliar a força dos grupamentos musculares do abdômen.		
Desempenho mínimo:	Masculino: 42 repetições.	Feminino: 36 repetições.	
Condições de execução:	Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, braços cruzados no peito, mãos tocando os ombros, joelhos flexionados a 90°, com apoio nos pés.		
	Execução: tempo 1: o(a) candidato(a) deverá flexionar o abdômen, elevando o tórax e tocando os cotovelos em qualquer parte da coxa, mantendo as mãos sobre os ombros, devendo a planta dos pés, o quadril e o glúteo permanecerem totalmente no solo; tempo 2: deverá retornar à posição inicial até o contato da região escapular com o solo, momento em que será contabilizada uma repetição.		
	Observações: a) não serão computadas as execuções realizadas em desacordo com a descrição acima; b) o tempo máximo permitido para a execução das repetições é de um minuto.		
Causas de eliminação:		Não atingir o desempenho mínimo estabelecido.	
TESTE 4 - RESISTÊNCIA AERÓBICA (CORRIDA DE 1.600M) – PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO			
Objetivo:	Avaliar indiretamente a resistência aeróbica		
Desempenho mínimo:	Masculino: até 8 minutos.	Feminino: até 9 minutos.	
Condições de	Posição inicial: livre.		




CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 085

MACEIÓ-AL – 13 DE MAIO DE 2026

execução:	Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando “Atenção! Vai!” ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá percorrer a distância total de 1.600m para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final. Observação: a) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste; b) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado.
Causas de eliminação:	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido ou queimar a largada por duas vezes.

TESTE 5 - NATAÇÃO (NATAÇÃO 50M) – PARA OS CANDIDATOS DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO

Objetivo:	Avaliar a capacidade de locomoção em meio aquático.	
Desempenho mínimo:	Masculino: até 51 segundos.	Feminino: até 57 segundos.
Condições de execução:	Posição inicial: livre, estando o candidato dentro da piscina, segurando na borda, ou em cima do bloco.	
	Execução: o avaliador comandará o início do teste (comando “Atenção! Vai!” ou apito) e, concomitantemente, acionará o cronômetro. O candidato deverá nadar em estilo livre, à máxima velocidade, a distância total de 50m para concluir o teste, sendo então registrado seu tempo final.	
	Observações: a) caso o candidato queime a largada, ou seja, saia antes da ordem do avaliador, o mesmo repetirá o teste; b) se o candidato queimar a largada pela segunda vez será, imediatamente, eliminado; c) o traje para este teste será: sunga para o sexo masculino e maiô para o sexo feminino;	
Causas de eliminação:	Não atingir o desempenho mínimo estabelecido; queimar a largada por duas vezes; pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina; ou segurar nas bordas ou raias.	

Art. 5º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

g.6 PORTARIA/CBMAL Nº 187/2026

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE ALAGOAS, CORONEL QOEM BM SÉRGIO ANDRÉ SILVA **VERÇOSA**, no uso de suas atribuições legais que lhe confere o Decreto Estadual nº 33.376, de 09 de março de 1989 (Regulamento de Movimentação de Oficiais e Praças), **RESOLVE:**

Art. 1º **Colocar** o TEN CEL QOEM MAT. 80574-2 **LUCIANO ALMEIDA DE MELO VIRTUOSO** na condição de **Adido** à Diretoria de Pessoal. Em consequência seja concedido 01 (um) dia de trânsito, contado da data do seu desligamento da OBM.

Art. 2º Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação.

h. COMISSÃO DE PROMOÇÃO DE OFICIAIS E PRAÇAS DO CBMAL
h.1 NOTA PARA PUBLICAÇÃO Nº 70/2026 - CBMAL CPOP

I - Referência: Processo n.º [E:01203.0000000029/2026](#)

II – Ordem de Teste de Aptidão Física referente ao trâmite promocional de 26 de maio de

