



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
 MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

com o Art. 90, § 1º e Art. 91, item III da Lei nº 5346, de 26 de maio de 1992 (ESTATUTO DOS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE ALAGOAS), combinado com o Art. 52 da Lei nº. 7.444, de 28 de dezembro de 2012, bem com o art. 12, alínea “a”, da Norma Administrativa nº 01/2014, publicado no BGO nº 20, de 29 de janeiro de 2014, **RESOLVE**:

SUSPENDER, o período de férias regulamentares do **2º SGT QPC Mat. 27178-0 DISRAELI DE OLIVEIRA TORRES**, referente ao ano de 2022, previstas para gozo no mês de outubro de 2023, conforme Plano de Férias do CBMAL para o ano de 2023, publicado no BGO nº 227 de 13/12/2022, em razão da extrema necessidade de serviço da Assessoria do Gabinete do Comando-Geral, devendo o militar gozar o período de acordo com o cronograma exposto a seguir:

Início: 21/11/2023

Término: 20/12/2023

n.2 PORTARIA Nº 290/2023 - GCG

O CEL QOC JACQUES **WOLBECK** GODOY AMORIM, Comandante-Geral do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas, no uso das atribuições legais que lhe são outorgadas pela legislação em vigor, de acordo com o Inc. V do Art. 8º, da Lei nº. 7.444, de 28 de dezembro de 2012 (Lei de Organização Básica do CBMAL), e em atenção ao que dispõe o Memorando 5 (SEI nº [17566749](#)), resolve aprovar a Norma de Treinamento Físico Bombeiro Militar nº 01, nos termos da presente portaria e seus anexos:

NORMA DE TREINAMENTO FÍSICO BOMBEIRO MILITAR Nº 01

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO CBMAL

SUMÁRIO

TÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES.....	39
CAPÍTULO I - DA FINALIDADE.....	39
CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS.....	39
TÍTULO II - DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF.....	39
CAPÍTULO I - DOS TIPOS DE TAF.....	39
CAPÍTULO II - DOS TESTES FÍSICOS.....	40
CAPÍTULO III - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-1.....	40
CAPÍTULO IV - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-2.....	40
CAPÍTULO V - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-3.....	41
SEÇÃO I - DA REALIZAÇÃO DO TAF-3.....	41
SEÇÃO II - DOS TESTES QUE COMPÕEM O TAF-3.....	42





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

SEÇÃO III – CONCEITOS E INSTRUÇÕES PARA APLICAÇÃO DO TAF-3.....	43
SEÇÃO IV - DAS IMPLICAÇÕES DO TAF-3.	44
CAPÍTULO VI - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-4.	46
TÍTULO III - DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TAF E SUAS ATRIBUIÇÕES.....	46
TÍTULO IV - DA PRESENÇA E ATRIBUIÇÕES DO OFICIAL MÉDICO DE ASSISTÊNCIA AO TAF	47
TÍTULO V - DOS PROCEDIMENTOS NOS DIAS DE REALIZAÇÃO DE TAF.....	47
TÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS..	48
REFERÊNCIAS.....	50
ANEXO A - TABELAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA.....	51
TAF - 3 / MASCULINO.....	51
TAF - 3 / FEMININO.....	52
TAF - 4 / CAMINHADA 1000M (mulheres gestantes ou em estado puerperal)	53
ANEXO B – DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS.....	55
1- Flexão e Extensão de Cotovelos na Barra Fixa.....	55
2 - Isometria em Flexão de Cotovelos na Barra Fixa.....	55
3 - Flexão e Extensão de Cotovelos com Apoio de Frente Sobre o Solo.	56
4 - Abdominal Supra.....	57
5 - Corrida de 300 Metros.	57
6 - Corrida de 1600 Metros.....	58
7 - Natação de 50 Metros.	58
8 - Natação de 400 Metros.....	58
ANEXO C – MODELOS DE DOCUMENTOS.....	59
1. FICHA DE ESCORES.....	59
2. ATA DE ENCERRAMENTO DE TAF.....	60
3. QUESTIONÁRIO PRÉ-TAF CBMAL.....	61



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

NORMA DE TREINAMENTO FÍSICO BOMBEIRO MILITAR Nº 01

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO CBMAL

TÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

CAPÍTULO I - DA FINALIDADE

Art. 1º Doutrinar em normas e procedimentos a aplicação dos Testes de Aptidão Física (TAF) realizados no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas.

CAPÍTULO II - DOS OBJETIVOS

Art. 2º Com a instituição da presente norma, a partir da aplicação do TAF, pretende-se alcançar os seguintes objetivos:

- I. Avaliar o condicionamento físico de candidatos a ingressarem na Corporação;
- II. Avaliar o condicionamento físico de bombeiros militares para habilitação em quadro de acesso para promoção;
- III. Avaliar o condicionamento físico de bombeiros militares para seleção de candidatos a cursos internos e externos;
- IV. Avaliar o condicionamento físico de bombeiros militares durante cursos internos;
- V. Avaliar o condicionamento físico de bombeiros militares de forma periódica para monitoramento da aptidão física da tropa.

TÍTULO II - DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF

CAPÍTULO I – DOS TIPOS DE TAF

Art. 3º Ficam instituídos no CBMAL quatro tipos de TAF, 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 avaliação do nível de condicionamento físico específico e geral do (a) bombeiro (a) militar, para fins de: seleção e avaliação nos cursos de especialização que exijam sobremaneira capacidades físicas específicas, atuação nas atividades de combate a incêndio, busca e salvamento, resgate e salvamento aquático, e avaliação nos seguintes cursos: Curso de Formação de Oficiais - CFO, Curso de Habilitação de Oficiais - CHO, no Estágio de Adaptação de Oficiais - EAO e no Curso de Formação de Praças - CFP;
- III. Teste de Aptidão Física - 3 (**TAF-3**): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico geral do (a) bombeiro (a) militar, para fins de: promoção, avaliação periódica do efetivo e seleção nos seguintes cursos: Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos - CAS, Curso de Habilitação de Oficiais - CHO, Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais - CAO e Curso Superior de Bombeiros Militar - CSBM;
- IV. Teste de Aptidão Física - 4 (**TAF-4**): destinado à avaliação do nível de condicionamento físico das bombeiras militares gestantes ou em estado puerperal para fins de promoção.



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

CAPÍTULO II - DOS TESTES FÍSICOS

Art. 4º Os Testes de Aptidão física do CBMAL terão o objetivo de avaliar a Aptidão Física Geral (AFG), a qual será considerada condição mínima de aptidão física para exercício da função bombeiro militar e a Aptidão Física Específica (AFE), que somada à AFG, é a condição necessária de aptidão física para um bom desempenho nas áreas fins da Corporação e em cursos de especialização.

Art. 5º A Aptidão Física Geral (AFG) será condição mínima para habilitação do bombeiro militar em quadro de acesso para promoção, para ingresso nos cursos de caráter obrigatório para ascensão na carreira bombeiro militar, bem como servirá de parâmetro para avaliação periódica do militar.

§1º Para verificação da AFG será levado em consideração a idade e sexo dos avaliados (as) com a finalidade de constatar se foi atingido e/ou mantido o condicionamento físico geral mínimo, conforme tabela específica;

§2º Os testes físicos, para fins de avaliação da AFG, 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.

Art. 6º A Aptidão Física Específica (AFE) será avaliada nos bombeiros (as) militares na condição de candidatos (as) a ingresso e/ou alunos de cursos de especialização, que exijam sobremaneira capacidades físicas específicas, bem como para atuação dos (as) militares nas áreas fins do CBMAL, como: combate a incêndio, busca e salvamento, resgate e salvamento aquático.

§1º Para verificação da AFE será levado em consideração apenas o sexo dos avaliados, conforme tabelas específicas;

§2º Os testes físicos para avaliação da AFE serão aplicados para cursos de especialização, Curso de Formação de Oficiais - CFO, Curso de Formação de Praças - CFP e avaliação periódica do condicionamento específico dos militares das áreas de combate a incêndio, busca e salvamento, resgate e salvamento aquático;

§3º Os TAFs para verificação da AFE serão regulamentados em normas específicas.

CAPÍTULO III - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-1

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). Ele deverá conter, no mínimo, testes para: verificação da força de membros superiores e inferiores, resistência abdominal, capacidade cardiorrespiratória e habilidade em meio líquido (natação). Todos os exercícios e índices serão estabelecidos no edital de cada concurso de provimento aos respectivos cargos.

CAPÍTULO IV - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-2

Art. 8º O Teste de Aptidão Física – 2 avaliará a Aptidão Física Específica (AFE) dos bombeiros militares na condição de candidatos (as) a ingressarem em cursos de especialização, que exijam sobremaneira capacidades físicas específicas, na condição de alunos desses, e também na condição de concorrente às escalas dos serviços de: combate





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

a incêndio, busca e salvamento, resgate e salvamento aquático, bem como avaliará a AFG e AFE durante o CFP e CFO e, somente, a AFG durante o CHO e EAO.

§1º Os Testes de Aptidão Física aplicados durante o CFO, CHO, EAO e CFP terão suas normas definidas nos Projetos Pedagógicos do Curso - PPC;

§2º Os Testes de Aptidão Física para cursos de especialização terão suas normas definidas pelo Centro de Treinamento Físico e Desporto - CTFID em conjunto com os especialistas dos referidos cursos e publicadas nos editais e Projetos Pedagógicos do Curso - PPC;

§3º Os Testes de Aptidão Física específicos para o efetivo operacional serão definidos pelo CTFID em conjunto com as OBMs especializadas e Comissões Técnicas de Ensino e Pesquisa – CTEP das respectivas áreas, sendo regulamentados através de Portarias específicas.

CAPÍTULO V - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-3

Art. 9º O TAF-3 tem o objetivo de avaliar a Aptidão Física Geral (AFG) do (a) bombeiro (a) militar visando a adoção de procedimentos para sua habilitação em quadro de acesso para promoção, seleção em cursos de caráter obrigatório para ascensão na carreira bombeiro militar e avaliação periódica do efetivo.

SEÇÃO I - DA REALIZAÇÃO DO TAF-3

Art. 10 Para realização do TAF-3 será levado em consideração as seguintes condições:

I. Só realizará o TAF-3 o (a) bombeiro (a) militar APTO (A), em inspeção de saúde, a ser submetido (a) a esforço físico;

II. O (A) bombeiro (a) militar APTO (A) para o TAF-3 que apresente alguma restrição anatomofisiológica realizará apenas aqueles exercícios possíveis de serem executados, conforme decisão médica;

III. Todos os bombeiros militares do CBMAL deverão realizar, no mínimo, 02 (dois) TAF-3 anualmente, sendo um em cada semestre, os quais corresponderão ao TAF-3.1, realizado no período de janeiro a junho, e ao TAF-3.2, realizado no período de julho a dezembro.

a) Para os militares a ingressarem em quadro de acesso para promoção o período de realização do TAF-3 semestral corresponderá às datas previstas nas Leis de promoção e em seus decretos de regulamentação, conforme convocação do setor de promoção da Corporação;

b) Para os demais militares, com o objetivo, apenas, de avaliação física periódica, o TAF-3 será realizado, no primeiro semestre no período de março a junho e no segundo semestre no período de setembro a dezembro. As convocações dos militares a serem avaliados e dos que comporão a comissão de aplicação do TAF deverão ser realizadas pelos próprios comandantes das OBMs para seus efetivos e pelo Diretor do setor de pessoal para o efetivo do Quartel do Comando Geral – QCG, devendo escalar para a comissão militares da área de Educação Física, do Treinamento Físico Bombeiro Militar - TFBM, Oficiais ou Auxiliares do TFBM da Unidade ou militares capacitados pelo CTFID para aplicação de TAF;

IV. Para determinar a habilitação ou a falta de habilitação no TAF para composição em Quadro de Acesso, será aplicado o TAF-3 no período especificado nas Leis de promoção e em seus decretos de regulamentação correspondente a cada promoção;





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

V. Para participar de seleção para cursos de carreira e especialização, dentro e fora da Corporação, de modalidades esportivas oferecidas pelo CBMAL, como: futebol, Jiu-Jitsu, CrossFit, entre outras, participar de serviço voluntário remunerado e demais implicações que o Comando da Corporação julgar pertinente a partir de regulamentação em portarias específicas, o Bombeiro Militar deverá ter sido considerado APTO no último TAF-3 semestral realizado pelo CBMAL, obtendo o conceito necessário conforme inciso II, do Art. 16;

VI. Para situações temporárias, definidas em regulamentação específica, que não exija do militar esforço físico, bem como não necessite, obrigatoriamente, ser submetido à prática de treinamento físico, o conceito do último TAF-3 poderá ser repetido para os seguintes casos:

a) Para as bombeiras militares em situação de gestação ou estado puerperal será repetido o conceito do último TAF-3 realizado, do próprio semestre ou, no máximo, do semestre anterior ao surgimento dessa condição até o semestre do término do estado puerperal, atestado em inspeção de saúde;

b) Para os (as) militares com lesões provenientes de acidente em serviço, comprovadas através de Atestado de Origem, que se encontrem restritos ao serviço administrativo, impossibilitados de serem submetidos ao TAF, conforme Incisos I e II deste artigo, será repetido o conceito do último TAF-3 realizado, do próprio semestre ou, no máximo, do semestre anterior ao do acidente, por no máximo, 02 (dois) TAFs semestrais subsequentes, caso a impossibilidade física se mantenha por todo esse período;

c) Para os (as) militares com lesões provenientes de outras causas, que não seja de acidente em serviço, que se encontrem restritos ao serviço administrativo, impossibilitados de serem submetidos ao TAF, conforme Incisos I e II deste artigo, será repetido o conceito do último TAF-3 realizado, do próprio semestre ou, no máximo, do semestre anterior ao do acidente, por no máximo, 01 (um) TAF semestral subsequente, caso a impossibilidade física se mantenha por todo esse período;

VII. A repetição do conceito do último TAF mencionada no inciso anterior não se aplica para fins de determinação da habilitação ou falta de habilitação no TAF para composição em Quadro de Acesso para promoção;

VIII. O dia e local de realização do TAF, bem como a quantidade de militares a serem avaliados serão definidos pelos responsáveis por suas convocações;

IX. As comissões de aplicação do TAF-1, TAF-2 de seleção de candidatos para cursos de especialização, TAF-3 para fins de promoção e TAF-4, serão convocadas pelo CTFID para os dias e locais especificados nas publicações de convocação do efetivo a ser avaliado.

SEÇÃO II - DOS TESTES QUE COMPÕEM O TAF-3

Art. 11 O Teste de Aptidão Física – 3, será composto pela execução de 05 (cinco) testes, os quais estão divididos em 05 (cinco) grupos, tendo o militar a possibilidade de executar um de cada grupo de acordo com seu sexo e finalidade do TAF:

I. Composição dos Testes:

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;



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

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) Potência anaeróbia:

1. Corrida de 300m, para ambos os sexos; ou
2. Natação de 50m, para ambos os sexos;

e) Resistência aeróbia:

1. Corrida de 1600 metros, para ambos os sexos; ou
2. Natação de 400 metros, para ambos os sexos.

II. Para fins de promoção, o militar poderá optar por fazer os dois testes de corrida ou os dois testes de natação, de forma conjunta.

III. Para fins de avaliação periódica, o militar deverá executar os testes de corrida na avaliação da potência anaeróbia e da resistência aeróbia.

SEÇÃO III - CONCEITOS E INSTRUÇÕES PARA APLICAÇÃO DO TAF-3

Art. 12 É requisito para aprovação no TAF-3 a obtenção da pontuação abaixo discriminada, conforme idade do (a) militar, a qual corresponde a Aptidão Física Geral mínima exigida para exercício da função bombeiro militar:

a) No mínimo **251** (duzentos e cinquenta e um) pontos no somatório geral para militares com idade **até 35 anos**, inclusive;

Conceitos:

- até 250 pontos – insuficiente;
- de 251 a 333 pontos – regular;
- de 334 a 416 pontos – bom;
- de 417 a 499 - muito bom;
- 500 pontos – excelente.

Observação:

- até 250 pontos o (a) avaliado (a) será considerado (a) **INAPTO (A)**;
- a partir de 251 pontos o (a) avaliado (a) será considerado (a) **APTO (A)**.

b) No mínimo **201** (duzentos e um) pontos no somatório geral para militares com idade **de 36 anos até 50 anos**, inclusive;

Conceitos:



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

- até 200 pontos – insuficiente;
- de 201 a 275 pontos – regular;
- de 276 a 350 pontos – bom;
- de 351 a 425 pontos - muito bom;
- de 426 a 500 pontos – excelente.

Observação:

- até 200 pontos o (a) avaliado (a) será considerado (a) **INAPTO (A)**;
- a partir de 201 pontos o (a) avaliado (a) será considerado (a) **APTO (A)**.

c) No mínimo **151** (cento e cinquenta e um) pontos no somatório geral para militares com idade a partir **de 51 anos**;

Conceitos:

- até 150 pontos – insuficiente;
- de 151 a 237 pontos – regular;
- de 238 a 325 pontos – bom;
- de 326 a 413 pontos - muito bom;
- de 414 a 500 pontos – excelente.

Observação:

- 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)**.

Art. 13 O militar APTO, em inspeção de saúde, a ser submetido a esforço físico, poderá realizar todos os exercícios. Caso apresente alguma restrição anatomofisiológica realizará apenas aqueles exercícios possíveis de serem executados, conforme decisão médica, tendo que alcançar a pontuação mínima prevista para sua idade conforme artigo anterior;

Art. 14 O TAF-3 deverá ser realizado em apenas 01 (um) dia.

Art. 15 A sequência dos testes deverá seguir, normalmente, a ordem estabelecida nos incisos do Art 11, devendo o teste de resistência aeróbia, ser realizado por último. Porém, com a anuência do avaliado, a comissão poderá alterar esta sequência.

SEÇÃO IV - DAS IMPLICAÇÕES DO TAF-3

Art. 16 A toda pontuação final atingida após o TAF-3 será atribuído um conceito estabelecendo o grau de aptidão física alcançado pelo militar, o qual é especificado como insuficiente para o caso de inaptidão e regular, bom, muito bom e excelente, de forma crescente, para os graus de aptidão.

I. Os conceitos descritos no art.12 servirão de requisitos para inscrição em cursos, participação em modalidades esportivas oferecidas pelo CBMAL, definição da necessidade de participação do militar em regime de escala fixa no Treinamento Físico Bombeiro Militar - TFBM em uma OBM nos horários de educação física da Corporação, participação em serviços voluntários remunerados, bem como demais implicações que o Comando da Corporação julgar pertinente a partir de regulamentação em portarias específicas;

II. Os conceitos necessários para cada situação, seguem descritos abaixo:





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

a) Para habilitação no TAF em quadro de acesso para promoção, inscrição em cursos de carreira e participação no serviço voluntário remunerado, deverá ter alcançado, no mínimo, o conceito regular, ou seja, ter sido considerado APTO;

b) Para participação nas modalidades esportivas oferecidas pelo CBMAL, bem como para realização de treinos específicos no horário de educação física, ter alcançado, no mínimo, conceito bom;

c) Para inscrição em cursos de especialização deverá ter alcançado, no mínimo, conceito bom ou o conceito muito bom, conforme PPC;

d) Para atuar no regime de escala fixa sem a obrigação de comparecer no TFBM nos horários de educação física da Corporação, mencionados nas alíneas a) e b) do art. 20, deverá ter alcançado, no mínimo, o conceito bom;

e) Para o militar, tanto do regime de escala fixa quanto do regime de expediente administrativo, que tenha alcançado, o conceito insuficiente (inapto) ou regular, deverá realizar o TFBM, 03 (três) vezes por semana em uma OBM, nos horários de educação física da Corporação, mencionados nas alíneas a) e b) do art. 20, principalmente nos seus períodos de folga;

III. Todos os militares do serviço administrativo deverão realizar o TFBM no horário de educação física em uma OBM, podendo ser liberado por seu comandante, neste horário, para realização de treinos específicos em locais diversos, condicionado ao cumprimento da alínea b) do Inciso II do art. 16.

Art. 17 O militar INAPTO deve receber atenção especial por parte do seu Comandante, a quem cabe buscar meios de prover condições para que todos os seus subordinados sejam capazes de atingir a aptidão, devendo encaminhá-lo ao CTFID para avaliação antropométrica e elaboração de programa específico de treinamento, bem como para o setor de saúde da corporação para acompanhamento.

I. O militar considerado INAPTO no TAF-3 poderá solicitar um novo TAF após, pelo menos, 03 (três) meses do último realizado, com antecedência de 15 (quinze) dias para a data prevista, para fins de TAF periódico. A partir da nova data de realização, em caso de APTIDÃO, o militar ficará apto para as implicações constantes nos incisos I e II do Art. 16. Devendo, posteriormente, seguir normalmente o cronograma estipulado no inciso III, alínea b, do art 10, caso não tenha realizado o TAF-3 para fins de promoção do semestre em curso.

II. O militar que repetida ou persistentemente não atingir a aptidão, ou seja, no mínimo, o conceito regular, poderá ser afastado da atividade operacional emergencial, considerando a responsabilidade do seu Comandante pela preservação de sua integridade física diante do iminente risco decorrente de sua incapacidade física (Lei Nº 5346 de 26 de maio de 1992, Art 39, Inc. VI -"zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e também do subordinado, tendo em vista o cumprimento da missão comum").

Art. 18 Os militares que alcançarem a pontuação máxima, ou seja, os 500 pontos em um TAF-3, terão, como recompensa, um dia de folga. Para os militares do serviço operacional, a folga corresponde à liberação de 01 (um) dia de serviço na escala e para os militares do administrativo, à liberação de um expediente, sendo esse dia de gozo definido pelo comando da OBM do militar.

Art. 19 Os horários de educação física da Corporação para realização do TFBM seguem descritos abaixo:



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

a) Nas OBMs da capital do Estado o TFBM realizar-se-á as segundas, quartas e sextas-feiras, das 07h às 08h40min;

b) Nas OBMs do interior, realizar-se-á em três dias semanais definidos por cada comandante de Unidade.

Art. 20 Os militares do serviço operacional e do administrativo, provenientes das condições descritas na alínea e) do inciso II e inciso III, do art 16, poderão realizar o TFBM em qualquer OBM, contanto que realize 03 (três) vezes na semana.

CAPÍTULO VI - DAS FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF-4

Art. 21 O Teste de Aptidão Física - 4 (TAF-4) destina-se a avaliar o nível de condicionamento físico das Bombeiras Militares gestantes ou em estado puerperal, aptas na inspeção de saúde, exclusivo para habilitação em quadro de acesso para promoção.

Art. 22 Tal avaliação tem por objetivo verificar a condição física dessas militares que se encontram em estado fisiológico específico da natureza feminina.

Art. 23 A aplicação do TAF-4 deve ser precedida de rigoroso exame médico, em cujo parecer favorável, o médico responsável indicará expressamente que a militar deverá ser submetida ao TAF-4, em função de seu estado proveniente da gestação.

Art. 24 O teste componente do TAF-4 será o de Caminhada de 1000 (mil) metros, onde para aprovação a militar deverá obter, no mínimo, 30 (trinta) pontos.

TÍTULO III - DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TAF E SUAS ATRIBUIÇÕES

Art. 25 A comissão nomeada para proceder à aplicação do TAF deverá ter, no mínimo, 02 (dois) militares com habilitação na área de educação física ou treinamento físico militar, ou que tenha, pelo menos, sido capacitado pelo CTFID para aplicação de TAF.

Art. 26 O membro da comissão não poderá avaliar diretamente um militar que estiver concorrendo ao mesmo quadro de acesso para promoção.

Art. 27 A comissão, preferencialmente, será presidida por um militar hierarquicamente superior a todos os militares a serem avaliados.

Art. 28 Somente os militares da comissão com habilitação na área de educação física ou treinamento físico militar, ou capacitados pelo CTFID, poderão avaliar a execução dos exercícios.

Art. 29 A comissão deverá utilizar a ficha de escores (ANEXO C - 1) para registro e prova das quantidades contabilizadas dos exercícios realizados pelos avaliados, dando-os, ao final do TAF, ciência dos resultados alcançados, coletando a assinatura de todos na referida ficha.

Art. 30 Ao final de cada TAF deverá ser confeccionada a Ata de Encerramento (ANEXO C - 2), assinada por todos os militares da Comissão e entregue ao CTFID para o devido registro e publicação.

Art. 31 Os militares da comissão ficarão no dia de realização do TAF à disposição do CTFID e das seções de TFBM de suas OBMs para confecção da Ata de Encerramento, a qual deverá ser entregue no prazo, máximo, de 24h ao CTFID.





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

Art. 32 Os militares da comissão, deverão, sempre que possível, utilizar o Uniforme do CTFID na aplicação do TAF.

TÍTULO IV - DA PRESENÇA E ATRIBUIÇÕES DO OFICIAL MÉDICO DE ASSISTÊNCIA AO TAF

Art. 33 É obrigatória a presença do (a) Oficial médico (a) na realização do TAF-1, TAF-2 de seleção de candidatos para cursos de especialização, TAF-3 para fins de promoção e TAF-4.

Art. 34 O (A) Oficial médico (a) deverá avaliar no dia do TAF aqueles militares que se apresentem ou venham a ter durante a execução dos testes algum problema de saúde, emitindo parecer e decidindo quanto à possibilidade de realização ou não dos testes pelo militar naquele dia.

Art. 35 O (A) Oficial médico (a) deverá atender os militares vítimas de acometimentos clínicos graves durante o TAF os conduzindo para a Unidade emergência - UE em viatura de APH, deslocando-se à UE para acompanhar os procedimentos hospitalares.

TÍTULO V - DOS PROCEDIMENTOS NOS DIAS DE REALIZAÇÃO DE TAF

Art. 36 No horário de início do TAF a comissão dará um tempo de 10 (dez) minutos para preparação dos militares quanto ao aquecimento individual.

Art. 37 A comissão só aplicará o TAF com a publicação do resultado da inspeção de saúde em BGO ou de posse de documento oriundo do setor de saúde do CBMAL, que informe a relação dos militares submetidos à inspeção de saúde considerados APTOS para realização do TAF.

Art. 38 A comissão só dará início ao TAF na presença de viatura de Atendimento Pré-hospitalar com sua respectiva guarnição.

Art. 39 A ordem dos militares no dia do TAF será dada pela antiguidade dos mesmos, iniciando pelos mais antigos, ficando, caso haja necessidade de modificação desta regra, a critério do presidente da comissão avaliadora a decisão a ser executada.

Art. 40 Em dias em que a comissão julgar que as condições do tempo proporcionam risco de acidentes aos militares, o TAF será suspenso e remarcado posteriormente através de publicação em BGO, devendo a mesma relatar o ocorrido em documento e encaminhar ao CTFID.

Art. 41 O TAF iniciará impreterivelmente na hora marcada, conforme o BGO de convocação.

Art. 42 Somente serão avaliados os militares constantes na relação de convocação publicada em BGO para àquele dia.

Art. 43 Os militares deverão estar corretamente uniformizados com o 4º UNIFORME "A" (EDUCAÇÃO FÍSICA), ficando sujeito a sanções disciplinares em caso de alteração de uniforme.

Parágrafo único. Fica permitido a utilização de trajes civis para militares que atuam no serviço de inteligência, que estejam em gozo de férias, de licença especial ou de licença para trato de interesse particular, bem como situações similares, a critério do presidente da comissão de aplicação do TAF.



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

Art. 44 Após a execução do último exercício do dia pelo militar, o mesmo deverá permanecer no local do TAF a título de observação da sua condição de saúde, devendo o mesmo solicitar autorização ao Presidente da comissão para se retirar.

Art. 45 Ao final do TAF todos deverão conferir seus escores (quantidades contabilizadas dos exercícios) com a comissão, assinando no local reservado da ficha de escores, dando ciência do conhecimento dos resultados alcançados.

TÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 46 É obrigatória a presença de uma viatura de APH no local de realização de qualquer TAF.

Art. 47 Todos os bombeiros militares deverão, obrigatoriamente, quando convocados, comparecerem ao local do TAF e da Inspeção de Saúde nas datas e horários estabelecidos, bem como serem submetidos a ambos, por se tratar de ato de serviço, ficando, em caso de não comparecimento, sujeitos a sanções disciplinares.

Art. 48 Na impossibilidade do comparecimento do bombeiro (a) militar na data estabelecida de realização dos testes físicos, este deverá proceder:

I. Anteriormente ao TAF, confeccionar requerimento fundamentado endereçado ao responsável pela sua convocação descrevendo a necessidade de mudança da data para análise e julgamento do pleito;

II. Posteriormente ao TAF, em casos de impedimentos e imprevistos acontecidos no dia de realização do TAF, deverá informar a comissão responsável pela aplicação e em, no máximo, 48 horas úteis, encaminhar requerimento endereçado ao responsável pela sua convocação, justificando sua falta com documentos comprobatórios para análise da autoridade convocatória.

Art. 49 Nos casos em que o militar não conclua seu TAF devido a algum problema de saúde, esse deverá encaminhar parecer médico à autoridade convocadora requerendo remarcação do TAF, caso tenha interesse, para análise e deferimento do pleito, no prazo, máximo, de 48h úteis do ocorrido.

Art. 50 Não será aplicado TAF alternativo em Bombeiro (a) Militar que, em virtude de suas restrições médicas, não conseguir realizar os TAFs previstos nesta Portaria.

Art. 51 Os TAFs do CFO, CHO, EAO e CFP serão definidos em seus PPCs e devem servir como critério de avaliação nas ementas das disciplinas de TFBM.

Art. 52 Na disciplina de TFBM do CAS, CAO e CSBM não poderá ser aplicado TAF como critério de avaliação.

Art. 53 Toda aplicação de TAF do CBMAL deve ser precedida de avaliação clínica com exame médico e/ou complementar (quando necessário), realizado por médico da corporação, por ocasião de Inspeção de saúde, específica para o TAF a ser realizado pelo militar, com resultado publicado em BGO e válida para a data do TAF, a qual será realizada em conformidade com as normas existentes.

Art. 54 Para fins de avaliação periódica, o militar deverá estar Apto ao TAF-3 na inspeção de saúde realizada nos últimos 12 (doze) meses, bem como não ter apresentado nenhuma alteração de saúde desde a inspeção. Para comprovação, o militar deverá preencher o questionário de avaliação PRÉ-TAF do CBMAL (ANEXO C - 3).





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

Parágrafo único. Caso o militar responda “SIM” a uma ou mais perguntas do questionário de avaliação PRÉ-TAF do CBMAL, esse só realizará o TAF após um novo resultado de apto ao TAF-3.

Art. 55 O (A) militar INAPTO (A) na Inspeção de Saúde por não encontrar-se em condição de saúde capaz de se submeter a teste de esforço físico, não poderá realizar o TAF.

Parágrafo único. Para realização do TAF-1, TAF-2 e TAF-4 o(a) candidato(a) e o(a) militar, além de apto(a) a ser submetido(a) a teste de esforço físico, deverá estar também em condição de saúde anatomofisiológica capaz de executar todos os testes físicos que compõem esses TAFs.

Art. 56 O militar que se encontre afastado para tratamento de saúde própria não poderá ser submetido a TAF.

Art. 57 O médico responsável pela inspeção de saúde deverá emitir parecer da atual condição clínica do (a) bombeiro (a) militar que, não apresentar condições para a realização de algum dos testes físicos que compõem o TAF, indicando neste caso, o tratamento a ser seguido pelo (a) respectivo (a) militar, com o objetivo de recuperá-lo (a), bem como fazendo constar no resultado da Inspeção de Saúde os exercícios que o militar não poderá executar no TAF.

Art. 58 Será eliminado do TAF o bombeiro militar que se utilizar de meios fraudulentos ou ilegais, obter ajuda de outrem, bem como praticar ato que prejudique a organização ou a realização do TAF, ficando sujeito às sanções disciplinares cabíveis.

Art. 59 Como meio de avaliação, bem como de prova futura, de interesse da comissão, sempre que disponível os equipamentos necessários, os TAFs deverão ser filmados.

Art. 60 Sempre que possível serão designados auxiliares administrativos para compor a comissão do TAF, os quais serão responsáveis pela filmagem, anotação dos dados e apoio a montagem dos testes.

Art. 61 Os Comandantes de Unidades, Diretores ou Chefes deverão incentivar seus subordinados à prática de treinamentos físicos, buscando a melhora do condicionamento físico dos mesmos e, consequentemente, a evolução do conceito atingido por cada um no TAF, conforme esta norma.

Art. 62 Os casos não previstos nesta portaria serão resolvidos por uma comissão designada pelo Comandante-Geral com, pelo menos, dois integrantes do CTFID.

Art. 63 Esta portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário, em especial, a Portaria Nº 242/2023 – GCG, publicada no BGO nº 118, de 26 de junho de 2023.

JACQUES **WOLBECK** GODOY AMORIM - **CEL QOC**
Comandante-Geral do CBMAL



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

REFERÊNCIAS

Alagoas. **Lei nº 6514, de 23 de setembro de 2004**. Dispõe sobre os critérios e as condições que asseguram aos oficiais e praças da ativa da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Alagoas, acesso na hierarquia militar e dá outras providências.

Alagoas. **Decreto nº 2356, de 14 de dezembro de 2004**. Aprova o regulamento de promoção dos oficiais e graduados da ativa da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Alagoas.

Alagoas. **Lei nº 6.568, de 06 de janeiro de 2005**. Institui na Polícia Militar e no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Alagoas o sistema de ensino militar e dá outras providências.

Alagoas. **Lei nº 5346, de 26 de maio de 1992**. Dispõe sobre o estatuto dos Policiais Militares do Estado de Alagoas e dá outras providências.

Alagoas. **Lei Estadual nº 7.444, de 28 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre a Organização Básica do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas e dá outras providências.

CBMAL. **Portaria Nº 003/2010 – GCG, publicada no Boletim Geral Ostensivo nº 027, de 09 de fevereiro de 2010**. Diretriz para aplicação do Teste Físico do CBMAL. 2010.

CBMSC. **Manual de Educação Física do Bombeiro Militar para Avaliação Física e aplicação do Teste de Aptidão Física**. Portaria Nº 461, de 17 de dezembro de 2014.

Exército Brasileiro. **Manual de Campanha. Treinamento Físico Militar**. 3ª Edição. 2002. C 20-20.

Exército Brasileiro. **Portaria Nº 268-EME, de 18 de julho de 2016**. Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-01.039).

PMAL. **Portaria nº 063/2013 – GCG/ASS**. Aprova as normas reguladoras do Teste de Aptidão Física da Polícia Militar do Estado de Alagoas e dá outras providências. BGO Nº 187, de 04 de outubro de 2013.

PMSC. **Manual de Educação Física da Polícia Militar de Santa Catarina**. 2013. 1ª Edição. Florianópolis.





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
 MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

ANEXO A - TABELAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Tabela 1 - Masculino

TAF - 3 / MASCULINO

1	2	3	4.a	4.b	5.a	5.b	FAIXA ETÁRIA (ANOS)		
							≤ 30	≥ 31 e ≤ 40	> 40
B A R R A	A P O I O	A B D O M I N A L	C O R R I D A -300m- (tempo)	N A T A Ç Ã O -50m- (tempo)	C O R R I D A -1600m- (tempo)	N A T A Ç Ã O -400m- (tempo)			
0	05	21	> 1'46"99	> 1'22"99	> 12'00"	> 17'00"			0
1	06	22	1'44"00 - 1'46"99	1'20"00- 1'22"99	11'18" – 12'00"	15'01"- 17'00"			10
1	08	24	1'41"00 - 1'43"99	1'17"00- 1'19"99	10'41" – 11'17"	13'43"- 15'00"		0	20
1	10	26	1'38"00 - 1'40"99	1'14"00- 1'16"99	10'07" – 10'40"	12'01"- 13'42"		10	30
1	12	28	1'35"00 - 1'37"99	1'11"00- 1'13"99	09'36" – 10'06"	11'01" 12'00"		20	40
1	14	30	1'32"00 - 1'34"99	1'09"00- 1'10"99	09'10" – 09'35"	10'41"- 11'00"	0	30	50
1	16	32	1'29"00 - 1'31"99	1'05"00- 1'07"99	08'37" – 09'09"	09'37"- 10'40"	10	40	60
2	18	34	1'26"00 - 1'28"99	1'02"00- 1'04"99	08'21" – 08'36"	08'44'- 09'36"	20	50	70
3	20	36	1'23"00 - 1'25"99	59"00- 1'01"99	08'01" – 08'20"	08'01"- 08'43"	30	60	80
4	22	38	1'20"00 - 1'22"99	56"00- 58"99	07'42" – 08'00"	07'24"- 08'00"	40	70	90
5	24	40	1'17"00 - 1'19"99	53"00- 55"99	07'25" – 07'41"	06'52"- 07'23"	50	80	100
6	26	42	1'14"00 - 1'16"99	50"00- 52"99	07'07" – 07'24"	06'25"- 06'51"	60	90	
7	28	44	1'11"00 – 1'13"99	47"00- 49"99	06'52" – 07'06"	06'01"- 06'24"	70	100	
8	30	46	1'08"00 – 1'10"99	44"00- 46"99	06'38" – 06'51"	05'39"- 06'00"	80		
9	32	48	1'05"00 – 1'07"99	41"00- 43"99	06'25" – 06'37"	05'21"- 05'38"	90		
10	34	50	< 1'05"00	<41"00	< 06'25"	<05'21"	100		





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
 MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

Tabela 2 - Feminino									
TAF - 3 / FEMININO									
1	2	3	4.a	4.b	5.a	5.b	FAIXA ETÁRIA (ANOS)		
BARRA	APOIO	ABDOMINAL	CORRIDA -300m- (tempo)	NATAÇÃO -50m- (tempo)	CORRIDA -1600m- (tempo)	NATAÇÃO -400m- (tempo)	≤ 30	≥ 31 e ≤ 40	> 40
< 01"00	11	15	> 1'58"99	>1'27"99	> 16"00"	> 21"00"			0
01"00 – 01"99	12	16	1'56"00 - 1'58"99	1'25"00 - 1'27"99	14'49" – 16"00"	19'01" - 21"00"			10
02"00 – 02"99	14	18	1'53"00 - 1'55"99	1'22"00 - 1'24"99	13'45" – 14'48"	17'01" - 19'00"		0	20
03"00 – 03"99	16	20	1'50"00 - 1'52"99	1'19"00 - 1'21"99	12'50" – 13'44"	15'01" - 17'00"		10	30
04"00 – 04"99	18	22	1'47"00 - 1'49"99	1'16"00 - 1'18"99	12'01 – 12'49"	13'43" - 15'00"		20	40
05"00 – 05"99	20	24	1'44"00 - 1'46"99	1'13"00 - 1'15"99	11'18" – 12'00"	12'01" - 13'42"	0	30	50
06"00 – 06"99	22	26	1'41"00 - 1'43"99	1'10"00 - 1'12"99	10'41" – 11'17"	11'01" - 12'00"	10	40	60
07"00 – 07"99	24	28	1'38"00 - 1'40"99	1'07"00 - 1'09"99	10'07" – 10'40"	10'41" - 11'00"	20	50	70
08"00 – 08"99	26	30	1'35"00 - 1'37"99	1'04"00 - 1'06"99	09'36" – 10'06"	09'37" - 10'40"	30	60	80
09"00 – 09"99	28	32	1'32"00 - 1'34"99	1'01"00 - 1'03"99	09'10" – 09'35"	08'44" - 09'36"	40	70	90
10"00 – 10"99	30	34	1'29"00 - 1'31"99	58"00 - 1'00"99	08'37" – 09'09"	08'01" - 08'43"	50	80	100
11"00 – 11"99	32	36	1'26"00 - 1'28"99	55"00 - 57"99	08'21" – 08'36"	07'24" - 08'00"	60	90	
12"00 – 12"99	34	38	1'23"00 - 1'25"99	52"00 - 54"99	08'01" – 08'20"	06'52" - 07'23"	70	100	
13"00 – 13"99	36	40	1'20"00 - 1'22"99	49"00 - 51"99	07'42" – 08'00"	06'25" - 06'51"	80		
14"00 – 14"99	38	42	1'17"00 - 1'19"99	46"00 - 48"99	07'25" – 07'41"	06'01" - 06'24"	90		
> 14"99	40	44	< 1'17"00	< 46"00	< 07'25"	< 06'01"	100		





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
 MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

INTERPOLAÇÃO DE PONTOS:

- Flexão e extensão de cotovelos com apoio de frente sobre o solo: 05 (cinco) pontos por movimento completo;
- Resistência abdominal: 05 (cinco) pontos por movimento completo;

Tabela 3 – Gestante ou em estado puerperal

TAF - 4 / CAMINHADA 1000M (mulheres gestantes ou em estado puerperal)

1000 m	FAIXA ETÁRIA (ANOS)					
	≤ 25	≥ 26 e ≤ 30	≥ 31 e ≤ 35	≥ 36 e ≤ 40	≥ 41 e ≤ 45	> 45
Até 8'10"	100					
8'11" a 8'20"	95					
8'21" a 8'30"	90	100				
8'31" a 8'40"	85	95				
8'41" a 8'50"	80	90	100			
8'51" a 9'00"	75	85	95			
9'01" a 9'10"	70	80	90	100		
9'11" a 9'20"	65	75	85	95		
9'21" a 9'30"	60	70	80	90	100	
9'31" a 9'40"	55	65	75	85	95	
9'41" a 9'50"	50	60	70	80	90	100
9'51" a 10'00"	45	55	65	75	85	95
10'01" a 10'10"	40	50	60	70	80	90
10'11" a 10'20"	37,5	45	55	65	75	85
10'21" a 10'30"	35	40	50	60	70	80
10'31" a 10'40"	32,5	35	45	55	65	75
10'41" a 10'50"	30	32,5	40	50	60	70





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
 MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

10'51" a 11'00"	27,5	30	35	45	55	65
11'01" a 11'10"	25	27,5	30	40	50	60
11'11" a 11'20"	22,5	25	27,5	35	45	55
11'21" a 11'30"	20	22,5	25	30	40	50
11'31" a 11'40"	17,5	20	22,5	25	35	45
11'41" a 11'50"	15	17,5	20	22,5	30	40
11'51" a 12'00"	12,5	15	17,5	20	25	35
12'01" a 12'10"	10	12,5	15	17,5	20	30
12'11" a 12'20"	7,5	10	12,5	15	17,5	25
12'21" a 12'30"	5	7,5	10	12,5	15	20
12'31" a 12'40"	2,5	5	7,5	10	12,5	15
12'41" a 13'00"	1	1	1	1	1	1





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS
BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145
MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

ANEXO B – DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

1- Flexão e Extensão de Cotovelos na Barra Fixa

O militar, 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. 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) quando deverá 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.



Observações:

- O uniforme será o de educação física.
- Não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

2 - Isometria em Flexão de Cotovelos na Barra Fixa

A militar deverá ser colocada na posição inicial com auxílio externo, segurando a barra fixa com as duas mãos, com a pegada em pronação ou supinação. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros, com a linha do arco mandibular (queixo) acima da linha superior da barra fixa (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e os cotovelos totalmente flexionados.

Após o posicionamento, o examinador deverá determinar a retirada do auxílio externo concomitante com o sinal de início do exercício e início da cronometragem. A examinada deve ficar suspensa sem qualquer auxílio ou apoio externo, o tempo máximo que conseguir, sendo registrado o tempo até que seu queixo não se mantenha mais acima do nível da linha superior da barra ou que seja apoiado sobre esta, quando então deverá ser finalizado o tempo.

Não será permitido qualquer movimento de impulso de quadril ou de membros inferiores como auxílio, extensão da coluna cervical e apoio do queixo na barra.





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

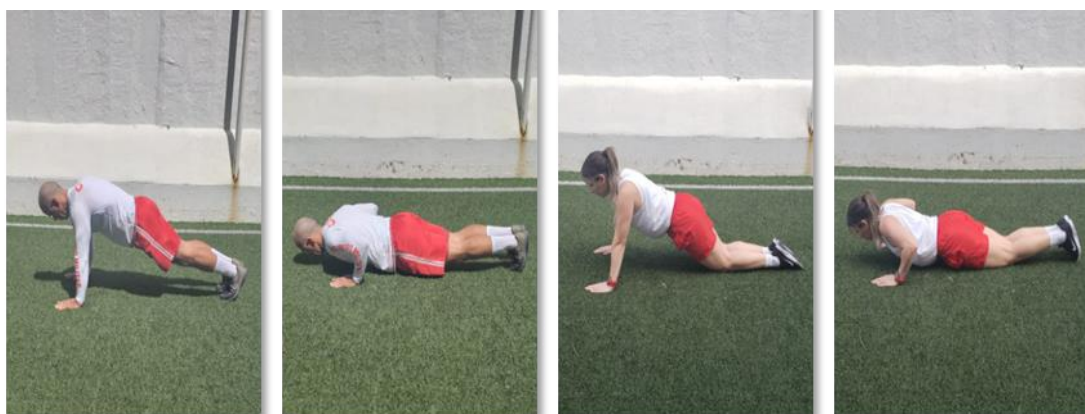
MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

Para finalizar o teste, quando não mais suportar a avaliada irá realizar a extensão total dos cotovelos, para depois se retirar da barra.



3 - Flexão e Extensão de Cotovelos com Apoio de Frente Sobre o Solo

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 levemente unidos e apoiados sobre o solo. O militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo (cotovelos para trás, afastados, no máximo, a 45° do tronco) 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.



Observação:

- As mulheres poderão realizar o exercício com o apoio dos joelhos no solo (em seis apoios).





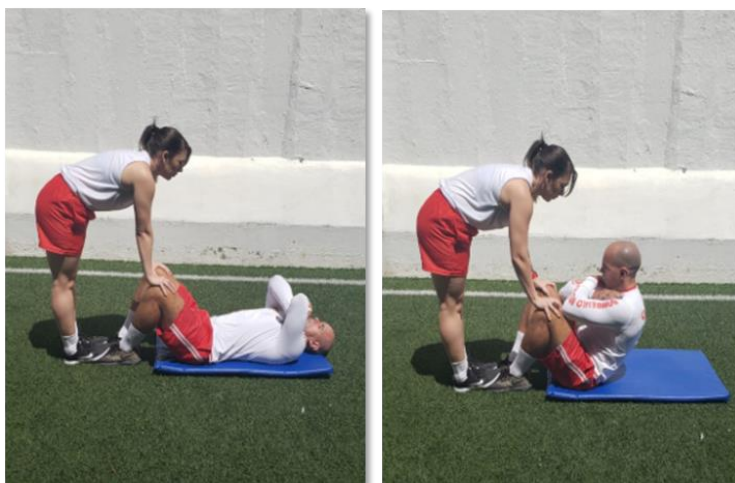
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

4 - 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 do quadril até que os cotovelos toquem nos músculos dos 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.



Observações:

- Será permitido o repouso entre os movimentos, sendo computadas as flexões corretas realizadas dentro do tempo máximo de sessenta segundos.
- 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;

5 - Corrida de 300 Metros

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr a distância de 300 metros no menor tempo possível, podendo haver modificações do ritmo de corrida. O teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado na marcação de 300 metros, onde será computado seu tempo. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso. O



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS****BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145**

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

uniforme será o de educação física, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida. O militar que não conseguir fazer toda a prova correndo poderá caminhar.

6 - Corrida de 1600 Metros

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr a distância de 1600 metros no menor tempo possível, podendo haver modificações do ritmo de corrida. O teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado na marcação de 1600 metros, onde será computado seu tempo. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso. O uniforme será o de educação física, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida. O militar que não conseguir fazer toda a prova correndo poderá caminhar.

7 - Natação de 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, sempre progredindo na distância, 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, ou permanecer em posição vertical, apenas flutuando, sem progredir na distância, 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.

8 - Natação de 400 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, sempre progredindo na distância, 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, ou permanecer em posição vertical, apenas flutuando, sem progredir na distância, 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. Durante as viradas o (a) avaliado (a) poderá apenas tocar na borda da piscina. 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.





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

ANEXO C – MODELOS DE DOCUMENTOS

1. FICHA DE ESCORES

FICHA DE ESCORES DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA Nº ____ / (ANO)

Em cumprimento à convocação contida no BGO Nº ____ de ____ (dia) de ____ (mês) de ____ (ano), ao(s) ____ (número) dias do mês de ____ de ____ (ano), compareceu ao ____ (local), situado(a) à ____ (endereço) - Maceió/AL, a comissão designada para a avaliação dos militares a realizarem o TAF, em virtude da convocação contida na Nota de Publicação nº ____, publicada no BGO Nº ____, de ____ de ____ de ____.

Ao término do Teste de Avaliação de Aptidão Física, os candidatos obtiveram os seguintes resultados:

Militar	TAF	Data de Nasc.	Idade	1	2	3	4	5	Assinaturas dos avaliados	Obs.
				Barra Fixa	Apoio	Abd.	Corrida 300m/ Natação 50m	Corrida 1600m/ Natação de 400m		

Quartel em _____, ____ de _____ de _____.

Nome – Posto BM
Pres. Comissão

Nome - Posto/Graduação BM
Membro

Nome – Posto BM
Médico(a)





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DEALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

2. ATA DE ENCERRAMENTO DE TAF

CENTRO DE TREINAMENTO FÍSICO E DESPORTO - CTFID

ATA DE ENCERRAMENTO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA Nº ___/ (ano) – CTFID

Aos ___ (número) dias do mês de _____ de dois mil e _____, compareceram ao _____ (local), situado à _____ (endereço), os militares abaixo a serem avaliados, em virtude da convocação contida na Nota de Publicação nº _____, publicada no BGO Nº _____, de _____ de _____ de _____ e a comissão designada para a avaliação dos militares conforme Nota de Publicação nº _____, publicada no BGO Nº _____, de _____ de _____ de _____, a qual assina abaixo.

Ao término do Teste de Aptidão Física, _____ (objetivo do TAF), os candidatos obtiveram os seguintes resultados:

Militar	TAF	SEXO	IDADE	1		2		3		4		5		TOTAL DE PONTOS	RESULTADO
				Barra Fixa	PTS	Apoio	PTS	Abd.	PTS	Corrida 300m	PTS	Corrida 1600m	PTS		

Observações:

- _____;
- _____.

Como nada mais se tem a relatar, deu-se por encerrada a presente ATA que segue devidamente assinada pelos integrantes da Comissão.

Quartel em _____, ____ de _____ de _____.

Nome – Posto BM
Pres. Comissão

Nome - Posto/Graduação BM
Membro

Nome – Posto BM
Médico(a)





CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

BOLETIM GERAL OSTENSIVO - Nº 145

MACEIÓ-AL – 03 DE AGOSTO DE 2023

3. QUESTIONÁRIO PRÉ-TAF CBMAL

QUESTIONÁRIO PRÉ-TAF CBMAL.

(A ser utilizado para realização de TAF periódico do CBMAL)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de uma nova Inspeção de Saúde por médico do CBMAL antes da realização do TAF periódico.

Caso o milita responda “SIM” a uma ou mais perguntas, deverá ser providenciado um novo resultado de Inspeção de Saúde com publicação em BGO.

Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:	SIM	NÃO
1. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, algum médico disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?		
2. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, você sente dores no peito quando pratica atividade física?		
3. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, no último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?		
4. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?		
5. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, você veio a possuir algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?		
6. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, você tomou algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?		
7. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?		
8. Após a última inspeção de saúde realizada no CBMAL, você gozou de algum afastamento para tratamento de saúde?		

Responsabilizo-me pela exatidão e veracidade das respostas acima, comprometendo-me a comunicar ao Setor de Saúde do CBMAL, qualquer evento adverso que venha a alterá-las, assim como declaro ciência que para participação neste Teste de Aptidão Física Periódico devo estar com minha Inspeção de Saúde dentro do prazo de validade de 01 (um) ano.

Nome completo, posto/graduação: _____.

Matricula: _____.

Data: ____/____/____.

Assinatura: _____

