



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS  
QUARTEL DO COMANDO GERAL  
SECRETARIA GERAL

**SUPLEMENTO AO BOLETIM GERAL nº 1079**

Palmas –TO, 28 de novembro de 2018.

I – PORTARIA / TRANSCRIÇÃO

a) **Portaria nº 26/2018/SEGER, de 26 de novembro de 2018.**

Regulamenta o Teste de Aptidão Física e o Treinamento Físico Militar no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Tocantins, e dá outras providências.

**O COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO TOCANTINS**, nos termos do art. 4º da Lei Complementar nº 45, de 3 de abril de 2006,

Resolve:

**CAPÍTULO I**  
Do Teste de Aptidão Física

Art. 1º O Teste de Aptidão Física – TAF é de realização semestral e obrigatória aos bombeiros militares da ativa, e acontecerá preferencialmente nos meses de maio e novembro.

§ 1º No caso dos militares que estejam impossibilitados de realizar o TAF em primeira convocação, será designada nova data pela Comissão para realização da segunda chamada, após noventa dias do primeiro teste.

§ 2º As justificativas para que os militares sejam submetidos à segunda chamada serão avaliadas pela Comissão.

Art. 2º A aplicação dos testes físicos ocorrerá sob a coordenação de uma comissão especial, denominada de “Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física”, anualmente designada para o ato, mediante Portaria.

Parágrafo Único. O Presidente da Comissão de Aplicação poderá instituir grupos para aplicação do TAF, desde que em sua composição tenha pelo menos 01 (um) dos membros da comissão.

Art. 3º Para realização do TAF, cada bombeiro militar deverá apresentar à Comissão de Aplicação um atestado médico, no qual conste que o mesmo está apto à atividade física ou realização do TAF.

Parágrafo Único. Será aceito somente atestado médico com validade de até 30 (trinta) dias.

Art. 4º Não são submetidos ao TAF os seguintes bombeiros militares:

I. agregados;

- II. contraindicados pela Junta Militar Central de Saúde – JMCS para a realização de todos os testes;
- III. em gozo de licenças, férias e afastamentos;
- IV. matriculados em curso de formação inerentes à carreira de praças ou oficiais;
- V. em estado gravídico.

§ 1º Os militares que se enquadrem em qualquer das situações deste artigo, poderão ser submetidos ao TAF em segunda convocação, na forma do art. 1º, § 1º desta Portaria, caso não persista o motivo da dispensa.

§ 2º As militares que incidirem no item V deste artigo, deverão ser submetidas ao TAF, depois de transcorridos 90 (noventa) dias de seu retorno ao Serviço Bombeiro Militar, salvo, se por manifestação própria e por escrito, a interessada solicitar antecipação deste prazo.

Art. 5º Os testes devem ser aplicados até três dias subsequentes, sendo divididos em 3 (três) etapas, quais sejam:

- I. Provas aquáticas;
- II. Flexão e extensão de cotovelos no solo e abdominal infra-abdominal; e
- III. Provas de barra fixa e corrida de 2.400 metros.

§ 1º Os bombeiros militares sem lesão, com idade inferior a 41 anos, farão os seguintes testes: flexão e extensão de cotovelos no solo, abdominal infra-abdominal, natação de 100 metros, barra fixa e corrida de 2.400 metros.

§ 2º Os bombeiros militares sem lesão, com idade igual ou superior a 41 anos, farão os seguintes testes: abdominal infra-abdominal, natação de 100 metros, corrida de 2.400 metros, e poderão optar pela execução da barra fixa e/ou da flexão e extensão de cotovelos no solo.

§ 3º A previsão de realização das provas na conformidade do caput deste artigo, poderá ser reduzida para 01 (um) ou 02 (dois) dias, de acordo com o interesse do avaliado e a possibilidade da banca avaliadora.

Art. 6º A descrição de cada teste e o cálculo das médias se darão em conformidade aos Anexos a esta Portaria.

Art. 7º Os bombeiros militares possuidores de restrição física específica deverão apresentar atestado médico, indicando os membros nos quais possua limitação.

§ 1º Os bombeiros de que trata o caput deste artigo, poderão ser submetidos a Teste Substitutivo, segundo as condições de saúde apresentadas, na seguinte correspondência:

- I. Corrida de 2.400 metros: Cooper Aquático;
- II. Natação de 100 metros: Cooper Aquático;
- III. Flexão de solo: Arremesso de Bola Medicinal de 3kg;
- IV. Barra fixa: Arremesso de Bola Medicinal de 3kg;
- V. Infra-abdominal: Prancha Isométrica.

§ 2º Os militares submetidos a testes substitutivos serão considerados aptos ou inaptos na modalidade substituída, à qual será atribuída nota 6,0 (seis) no caso de aptidão e 0 (zero) para inaptidão.

Art. 8º A Média Final do TAF valerá no mínimo zero e no máximo 10,00 (dez).

§ 1º A aptidão do bombeiro militar se dará quando a Média Final do TAF for maior ou igual a 6,00 (seis) e houver alcançado no mínimo 5,00 (cinco) pontos em cada teste.

§ 2º A Média Final do TAF será calculada por média ponderada, sendo os pesos:

- I. Peso 1: Flexão e extensão de cotovelos em solo, Abdominal infra-abdominal, Cooper aquático, Arremesso de Bola Medicinal de 3kg, e prancha isométrica.
- II. Peso 2: Barra fixa; e
- III. Peso 3: Natação 100 metros e Corrida de 2.400 metros.

§ 3º O bombeiro militar classificado como INAPTO fará treinamento obrigatório até a realização do próximo TAF.

Art. 9º Ao bombeiro militar considerado Campeão Geral, nas categorias masculino/feminino, por faixa etária.

§ 1º Gozará a folga o militar que alcançar a maior Média Final no TAF.

a) Caso haja empate no primeiro critério serão somadas as pontuações em conformidade ao ranking de cada teste físico, sendo:

1º colocado: 10 pontos;

2º colocado: 08 pontos;

3º colocado: 07 pontos;

4º colocado: 06 pontos;

5º colocado: 05 pontos;

6º colocado: 04 pontos;

7º colocado: 03 pontos;

8º colocado: 02 pontos; e

9º colocado: 01 ponto.

b) Caso o empate persista, a dispensa recompensa será concedida ao militar de maior idade.

§ 2º A dispensa recompensa será concedida por meio de solicitação formal do interessado ao Chefe Imediato seguida de publicação em Boletim Geral.

§ 3º Será concedida a dispensa de um expediente para o militar do serviço administrativa ou uma escala operacional para o militar do serviço operacional.

§ 4º Os casos omissos serão resolvidos pelo Presidente da Comissão do TAF.

Art. 10 Os assuntos pertinentes à aplicação do TAF serão analisados e dirimidos, em primeira instância, pelo Presidente da Comissão de Aplicação do TAF, e em última instância, pelo Chefe do Estado Maior.

## CAPÍTULO II Do Treinamento Físico Militar

Art. 11 O Treinamento Físico Militar – TFM é de caráter obrigatório e acontecerá da seguinte forma:

I. integrantes do serviço operacional: na entrada do serviço diurno após a conferência de material e a passagem de serviço, com duração de até uma hora, sendo facultativo em finais de semana e feriados;

II. integrantes do serviço administrativo: as terças e quintas-feiras, ao final do expediente, com duração de até uma hora e meia.

Art. 12 A realização do TFM será de caráter facultativo aos bombeiros militares que alcançarem Média Final do TAF com valor maior ou igual a 8,50.

Parágrafo Único. Para efeito ao disposto no caput deste artigo, os bombeiros militares do serviço administrativo que não participarem do TFM deverão manter-se no expediente.

Art. 13 Os assuntos pertinentes à realização do TFM serão analisados e dirimidos, em primeira instância, pelo Subchefe do Estado Maior, e em última instância, pelo Chefe do Estado Maior do CBMTO.

Art. 14 Fica revogada a Portaria nº 34/2017/SEGER, de 4 de outubro de 2017.

Art. 15 Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

## ANEXO I – DESCRIÇÃO DOS TESTES E CÁLCULO DA MÉDIA FINAL

### TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELOS EM BARRA FIXA – MASCULINO



Imagem 1 – Posição inicial.



Imagem 2 – Posição intermediária.

- 1º - Para realizar a prova de flexão de cotovelos em barra fixa o executante deverá segurar na parte superior da barra com empunhadura em pronação, distância entre as mãos de no mínimo a largura dos ombros do executante, cotovelos estendidos, pés sem tocar o solo, conforme Imagem 1;
- 2º - O executante deverá flexionar os cotovelos e seu queixo deverá ultrapassar a parte superior da barra, conforme Imagem 2, e, em seguida, retornar à posição inicial, desta forma validando uma repetição;
- 3º - Não há tempo determinado para a execução dos movimentos, e as repetições podem ser executadas de forma lenta ou rápida;
- 4º - Não é permitido impulsionar o corpo com as pernas ou balançá-lo para executar cada flexão, bem como é proibido o contato das pernas ou do corpo com o solo, com a lateral da barra ou quaisquer objetos ou auxílios por parte de qualquer circunstante;
- 5º - Para a contagem serão válidas somente as trações corretamente executadas, e, encerra-se o exercício assim que o executante estender completamente os braços, para somente depois largar a barra;
- 6º - Serão computadas as flexões executadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra e não tenha havido impulso com as pernas, corpo ou qualquer outro auxílio;
- 7º - Para a primeira flexão o executante, deverá ficar na posição inicial e aguardar a autorização do avaliador, sendo que qualquer ação diferente desta acarretará na invalidação da prova;
- 8º - Não será computada a última flexão caso o executante largue a barra sem que os cotovelos estejam totalmente estendidos;
- 9º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões em membros inferiores, sendo facultativo para os militares acima de 41 anos; e
- 10 - O executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador, que deverá fazer a contagem das repetições corretamente realizadas.

## TESTE DE ISOMETRIA NA BARRA FIXA – FEMININO



Imagem 3 – Posição inicial.

- 1º - Para realizar a prova de isometria em barra fixa a executante deverá utilizar apoio (cadeira, banco, suporte, escada ou objeto semelhante) ou ser suspensa por outrem para atingir a posição inicial (conforme Imagem 3) devendo ainda segurar na parte superior da barra com empunhadura em pronação, distância entre as mãos de no mínimo a largura dos ombros da executante e pés sem tocar o solo;
- 2º - O queixo da executante deverá permanecer acima da parte superior da barra e a posição deverá ser mantida de modo estático;
- 3º - O cronômetro será acionado no momento em que a executante estiver na posição inicial sem qualquer apoio/auxílio, e, será parado quando esta encostar seu queixo na parte superior da barra ou este ficar no mesmo alinhamento do nível da parte superior da barra;
- 4º - É proibido o contato das pernas ou do corpo com o solo, com a lateral barra ou quaisquer objetos ou auxílios por parte de qualquer circunstante;
- 5º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões em membros inferiores, sendo facultativo para as militares acima de 41 anos;
- 6º - A executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador, que deverá informar à mesma o tempo a cada cinco segundos.

## NATAÇÃO ESTILO LIVRE – MASCULINO E FEMININO

- 1º - Para realizar a prova de natação o executante deverá nadar o percurso de 100 metros em qualquer estilo e em momento algum deverá tocar o fundo da piscina;
- 2º - O tempo será marcado em minutos, segundos e centésimos de segundos;
- 3º - A prova poderá ser realizada em piscinas, preferencialmente, de 25 ou 50 metros;
- 4º - O executante poderá iniciar a prova fora da piscina com salto da borda ou da plataforma, ou dentro da piscina com uso de impulso na borda, se optar;
- 5º - Para realização da prova o executante deverá estar trajado de uniforme correspondente (sunga para homens e maiô com short para mulheres), e, o uso de touca e óculos de natação é facultativo;
- 6º - A prova estará concluída quando o executante completar o percurso e tocar na borda;
- 7º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões na coluna vertebral;
- 8º - O executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador, que ao final informará seu tempo.

## ABDOMINAL INFRA-ABDOMINAL – MASCULINO E FEMININO



Imagem 4 – Posição inicial.



Imagem 5 – Posição intermediária.

1º - Para realizar a prova de flexão abdominal infra-abdominal o executante deverá estar deitado com as costas sobre uma superfície plana, mãos embaixo dos glúteos, pernas unidas e esticadas com angulação de no máximo 15° em relação ao solo, e, sem tocar no solo os tênis e a cabeça, conforme Imagem 4;

2º - O executante deverá elevar as pernas unidas, até formar um ângulo reto entre coxas e abdome, conforme Imagem 5;

3º - O exercício será contado quando o executante retornar à posição inicial, validando uma repetição;

4º - Se no retorno o(s) tênis do executante tocar(em) no solo tal contagem não será aceita;

5º - Se em algum momento, antes do término da prova, o executante encostar sua cabeça no solo a contagem das repetições será cessada e serão validadas somente as repetições já executadas corretamente;

6º - Não haverá tempo cronometrado para a realização desta prova;

7º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões nos membros superiores;

8º - O executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador.

## FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS EM SOLO COM 4 APOIOS – MASCULINO



Imagem 6 – Posição inicial.



Imagem 7 – Posição intermediária.

1º - Para realizar a prova de flexão em solo com quatro apoios o executante tomará posição com apenas as palmas das mãos e ponta dos pés tocando o solo, braços estendidos, dedos das mãos paralelos ao solo voltados para frente, quadris alinhados, coluna ereta e pernas estendidas, conforme Imagem 6;

2º - Caso opte, o executante poderá realizar esta prova com os punhos cerrados, não sendo permitida em momento algum a alternância entre palmas das mãos abertas e punhos cerrados, ou vice-versa;

3º - O executante flexionará os cotovelos até que os mesmos atinjam uma angulação mínima de 90° ou que ultrapassem o plano das costas, conforme Imagem 7;

4º - O exercício deverá ser contado pelo avaliador quando o executante retornar à posição inicial;

- 5º - Durante a realização da prova o executante não poderá tocar o solo com quaisquer partes do corpo, exceto as descritas no 1º item;
- 6º - O executante poderá descansar entre as repetições, tanto na posição inicial como na posição intermediária, desde que não desobedeça ao 5º item;
- 7º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões em membros inferiores;
- 8º - O executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador.

#### FLEXÃO E EXTENSÃO DE COTOVELOS EM SOLO COM 6 APOIOS – FEMININO



Imagem 8 – Posição inicial.



Imagem 9 – Posição intermediária.

- 1º - Para realizar a prova de flexão em solo com seis apoios a executante tomará posição com apenas as palmas das mãos, joelhos e ponta dos pés tocando o solo, braços estendidos, dedos das mãos paralelos ao solo voltados para frente, quadris alinhados, coluna ereta, e coxas com angulação de 45º em relação ao solo, conforme Imagem 8;
- 2º - Caso opte, a executante poderá realizar esta prova com os punhos cerrados, não sendo permitida em momento algum a alternância entre palmas das mãos abertas e punhos cerrados, ou vice-versa;
- 3º - A executante flexionará os cotovelos até que os mesmos atinjam uma angulação mínima de 90º ou ultrapassem o plano das costas, conforme Imagem 9;
- 4º - O exercício deverá ser contado pelo avaliador quando o executante retornar à posição inicial;
- 5º - Durante a realização da prova a executante não poderá tocar o solo com quaisquer partes do corpo, exceto as descritas no 1º item;
- 6º - A executante poderá descansar entre as repetições, tanto na posição inicial como na posição intermediária, desde que não desobedeça ao 5º item;
- 7º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas e com lesões em membros inferiores;
- 8º - A executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador.

#### CORRIDA DE 2.400 METROS – MASCULINO E FEMININO

- 1º - A corrida de 2.400 metros consiste em percorrer a distância mencionada no menor tempo possível, podendo o executante, diminuir o ritmo, andar, e, posteriormente retomar a corrida;
- 2º - Após o início da prova o executante não poderá parar ou evadir-se do circuito, e caso aconteça, deverá sinalizar ao(s) avaliador(es) sua desistência da prova, e, em qualquer destas situações será atribuída nota zero.
- 3º - A prova deverá ser realizada em local previamente informado aos executantes e avaliador(es), preferencialmente, demarcado, com pequena quantidade de aclives e declives, e em um percurso onde os executantes possam ser observados a todo momento;
- 4º - Para efeito de demarcação da distância percorrida na corrida será considerada aborda interna do circuito;
- 5º - Ao final dos 2.400 metros percorridos o avaliador informará a cada executante seu tempo final;
- 6º - Durante a execução da prova somente poderão estar presentes na pista de corrida avaliador(es) e executante(s);
- 7º - É permitido ao executante realizar o teste com parceiro(a) Bombeiro Militar, desde que solicite previamente ao(s) avaliador(es) e obtenha prévia autorização do(s) mesmo(s);
- 8º - Este teste será realizado por executantes sem restrições médicas;

- 9º - O executante poderá hidratar-se durante o percurso, exclusivamente com água, desde que explique ao avaliador como se dará tal ação e obtenha prévia autorização do mesmo;
- 10º - O executante somente iniciará o exercício após a autorização do avaliador.

ANEXO II – TABELA DE NOTAS

TESTES MASCULINOS

Teste de Resistência Aeróbica (medição em tempo) – Corrida 2.400 metros – Masculino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≤ 09'30"	≤ 10'00"	≤ 10'30"	≤ 11'00"	≤ 12'00"	≤ 13'00"
9,50	09'31" a 09'45"	10'01" a 10'15"	10'31" a 10'45"	11'01" a 11'15"	12'01" a 12'15"	13'01" a 13'15"
9,00	09'46" a 10'00"	10'16" a 10'30"	10'46" a 11'00"	11'16" a 11'30"	12'16" a 12'30"	13'16" a 13'30"
8,50	10'01" a 10'15"	10'31" a 10'45"	11'01" a 11'15"	11'31" a 11'45"	12'31" a 12'45"	13'31" a 13'45"
8,00	10'16" a 10'30"	10'46" a 11'00"	11'16" a 11'30"	11'46" a 12'00"	12'46" a 13'00"	13'46" a 14'00"
7,50	10'31" a 10'45"	11'01" a 11'15"	11'31" a 11'45"	12'01" a 12'15"	13'01" a 13'15"	14'01" a 14'15"
7,00	10'46" a 11'00"	11'16" a 11'30"	11'46" a 12'00"	12'16" a 12'30"	13'16" a 13'30"	14'16" a 14'30"
6,50	11'01" a 11'15"	11'31" a 11'45"	12'01" a 12'15"	12'31" a 12'45"	13'31" a 13'45"	14'31" a 14'45"
6,00	11'16" a 11'30"	11'46" a 12'00"	12'16" a 12'30"	12'46" a 13'00"	13'46" a 14'00"	14'46" a 15'00"
5,50	11'31" a 11'45"	12'01" a 12'15"	12'31" a 12'45"	13'01" a 13'15"	14'01" a 14'15"	15'01" a 15'15"
5,00	11'46" a 12'00"	12'16" a 12'30"	12'46" a 13'00"	13'16" a 13'30"	14'16" a 14'30"	15'16" a 15'30"
4,00	12'01" a 12'15"	12'31" a 12'45"	13'01" a 13'15"	13'31" a 13'45"	14'31" a 14'45"	15'31" a 15'45"
3,00	12'16" a 12'30"	12'46" a 13'00"	13'16" a 13'30"	13'46" a 14'00"	14'46" a 15'00"	15'46" a 16'00"
Zero	≥ 12'31"	≥ 13'01"	≥ 13'31"	≥ 14'01"	≥ 15'01"	≥ 16'01"

Teste de Flexão de Cotovelos (medição em quantidade) – Barra Fixa – Masculino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 15	≥ 14	≥ 12	≥ 10	≥ 09	≥ 08
9,00	14	13	11	09	08	07
8,00	13	12	10	08	07	06
7,00	12	11	09	07	06	05
6,00	11	10	08	06	05	04
5,50	10	09	07	05	04	03
5,00	09	08	06	04	03	02
4,50	08	07	05	03	02	01
4,00	07	06	04	02	01	00
3,50	06	05	03	01	00	
3,00	05	04	02	00		
Zero	≤ 04	≤ 03	≤ 01		00	

Teste de Natação (medição em tempo) – Nado Estilo Livre 100m – Masculino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≤ 1'30"00	≤ 1'35"00	≤ 1'40"00	≤ 1'45"00	≤ 1'55"00	≤ 2'05"00
9,50	1'30"01 a 1'35"00	1'35"01 a 1'40"00	1'40"01 a 1'45"00	1'45"01 a 1'50"00	1'55"01 a 2'00"00	2'05"01 a 2'10"00
9,00	1'35"01 a 1'40"00	1'40"01 a 1'45"00	1'45"01 a 1'50"00	1'50"01 a 1'55"00	2'00"01 a 2'05"00	2'10"01 a 2'15"00
8,50	1'40"01 a 1'45"00	1'45"01 a 1'50"00	1'50"01 a 1'55"00	1'55"01 a 2'00"00	2'05"01 a 2'10"00	2'15"01 a 2'20"00
8,00	1'45"01 a 1'50"00	1'50"01 a 1'55"00	1'55"01 a 2'00"00	2'00"01 a 2'05"00	2'10"01 a 2'15"00	2'20"01 a 2'25"00
7,50	1'50"01 a 1'55"00	1'55"01 a 2'00"00	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'15"01 a 2'20"00	2'25"01 a 2'30"00
7,00	1'55"01 a 2'00"00	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'20"01 a 2'25"00	2'30"01 a 2'35"00
6,50	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'25"01 a 2'30"00	2'35"01 a 2'40"00
6,00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'30"01 a 2'35"00	2'40"01 a 2'45"00
5,50	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"00	2'35"01 a 2'40"00	2'45"01 a 2'50"00
5,00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"01	2'30"01 a 2'35"00	2'40"01 a 2'45"00	2'50"01 a 2'55"00
4,00	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"00	2'30"01 a 2'35"00	2'35"01 a 2'40"00	2'45"01 a 2'50"00	2'55"01 a 3'00"00
3,00	2'25"01 a 2'30"00	2'30"01 a 2'35"00	2'35"01 a 2'40"00	2'45"01 a 2'50"00	2'55"01 a 3'00"00	3'00"01 a 3'05"00
Zero	≥ 2'30"01	≥ 2'35"01	≥ 2'40"01	≥ 2'50"01	≥ 3'00"01	≥ 3'05"01

Teste de Força Abdominal (medição em quantidade) – Estilo Infra-abdominal – Masculino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 90	≥ 80	≥ 70	≥ 60	≥ 50	≥ 40
9,00	86 a 89	76 a 79	66 a 69	56 a 59	46 a 49	36 a 39
8,00	82 a 85	72 a 75	62 a 65	52 a 55	42 a 45	32 a 35
7,00	78 a 81	68 a 71	58 a 61	48 a 51	38 a 41	28 a 31
6,50	74 a 77	64 a 67	54 a 57	44 a 47	34 a 37	24 a 27
6,00	70 a 73	60 a 63	50 a 53	40 a 43	30 a 33	20 a 22
5,50	66 a 69	56 a 59	46 a 49	36 a 39	26 a 29	16 a 19
5,00	62 a 65	52 a 55	42 a 45	32 a 35	22 a 25	12 a 15
4,50	58 a 61	48 a 51	38 a 41	28 a 31	18 a 21	08 a 11
4,00	54 a 57	44 a 47	34 a 37	24 a 27	14 a 17	04 a 07
3,50	50 a 53	40 a 43	30 a 33	20 a 23	10 a 13	02 a 03
3,00	46 a 49	36 a 39	26 a 29	16 a 19	06 a 09	01
Zero	≤ 45	≤ 35	≤ 25	≤ 15	≤ 05	00

Teste de Flexão e Extensão de Cotovelos de Frente sobre o Solo (medição em quantidade) Flexão de Solo com quatro apoios – Masculino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 50	≥ 46	≥ 42	≥ 38	≥ 34	≥ 30
9,00	48 ou 49	44 ou 45	40 ou 41	36 ou 37	32 ou 33	28 ou 29
8,00	46 ou 47	42 ou 43	38 ou 39	34 ou 35	30 ou 31	26 ou 27
7,00	44 ou 45	40 ou 41	36 ou 37	32 ou 33	28 ou 29	24 ou 25
6,50	42 ou 43	38 ou 39	34 ou 35	30 ou 31	26 ou 27	22 ou 23
6,00	40 ou 41	36 ou 37	32 ou 33	28 ou 29	24 ou 25	20 ou 21
5,50	38 ou 39	34 ou 35	30 ou 31	26 ou 27	22 ou 23	18 ou 19
5,00	36 ou 37	32 ou 33	28 ou 29	24 ou 25	20 ou 21	16 ou 17
4,50	34 ou 35	30 ou 31	26 ou 27	22 ou 23	18 ou 19	14 ou 15
4,00	32 ou 33	28 ou 29	24 ou 25	20 ou 21	16 ou 17	13
3,50	30 ou 31	26 ou 27	22 ou 23	18 ou 19	15	12
3,00	28 ou 29	24 ou 25	20 ou 21	16 ou 17	14	11
Zero	≤ 27	≤ 23	≤ 19	≤ 15	≤ 13	≤ 10

## TESTES FEMININOS

Teste de Resistência Aeróbica (medição em tempo) - Corrida 2.400 metros – Feminino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≤ 12'00"	≤ 12'30"	≤ 13'00"	≤ 13'45"	≤ 14'45"	≤ 15'45"
9,50	12'01" a 12'15"	12'31" a 12'45"	13'01" a 13'15"	13'46" a 14'00"	14'46" a 15'00"	15'46" a 16'00"
9,00	12'16" a 12'30"	12'46" a 13'00"	13'16" a 13'30"	14'01" a 14'15"	15'01" a 15'15"	16'01" a 16'15"
8,50	12'31" a 12'45"	13'01" a 13'15"	13'31" a 13'45"	14'16" a 14'30"	15'16" a 15'30"	16'16" a 16'30"
8,00	12'46" a 13'00"	13'16" a 13'30"	13'46" a 14'00"	14'31" a 15'45"	15'31" a 16'45"	16'31" a 17'45"
7,50	13'01" a 13'15"	13'31" a 13'45"	14'01" a 14'15"	14'46" a 15'00"	15'46" a 16'00"	16'46" a 17'00"
7,00	13'16" a 13'30"	13'46" a 14'00"	14'16" a 14'30"	15'01" a 15'15"	16'01" a 16'15"	17'01" a 17'15"
6,50	13'31" a 13'45"	14'01" a 14'15"	14'31" a 14'45"	15'16" a 15'30"	16'16" a 16'30"	17'16" a 17'30"
6,00	13'46" a 14'00"	14'16" a 14'30"	14'46" a 15'00"	15'31" a 15'45"	16'31" a 16'45"	17'31" a 17'45"
5,50	14'01" a 14'15"	14'31" a 14'45"	15'01" a 15'15"	15'46" a 16'00"	16'46" a 17'00"	17'46" a 18'00"
5,00	14'16" a 14'30"	14'46" a 15'00"	15'16" a 15'30"	16'01" a 16'15"	17'01" a 17'15"	18'01" a 18'15"
4,00	14'31" a 14'45"	15'01" a 15'15"	15'31" a 15'45"	16'16" a 16'30"	17'16" a 17'30"	18'16" a 18'30"
3,00	14'46" a 15'00"	15'16" a 15'30"	15'46" a 16'00"	16'31" a 16'45"	17'31" a 17'45"	18'31" a 18'45"
Zero	≥ 15'01"	≥ 15'31"	≥ 16'01"	≥ 16'46"	≥ 17'46"	≥ 18'46"

Teste de Isometria (medição em segundos) – Barra Fixa – Feminino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 45	≥ 41	≥ 37	≥ 34	≥ 31	≥ 26
9,00	42 a 44	38 a 40	34 a 36	31 a 33	28 a 30	23 a 25
8,00	39 a 41	35 a 37	31 a 33	28 a 30	25 a 27	20 a 22
7,00	36 a 38	32 a 34	28 a 30	25 a 27	22 a 24	17 a 19
6,00	33 a 35	29 a 31	25 a 27	22 a 24	19 a 21	14 a 16
5,50	30 a 32	26 a 28	22 a 24	19 a 21	16 a 18	11 a 13
5,00	27 a 29	23 a 25	19 a 21	16 a 18	13 a 15	08 a 10
4,50	24 a 26	20 a 22	16 a 18	13 a 15	10 a 12	05 a 07
4,00	21 a 23	17 a 19	13 a 15	10 a 12	07 a 09	02 a 04
3,50	18 a 20	14 a 16	10 a 12	07 a 09	04 a 06	01
3,00	15 a 17	11 a 13	07 a 09	04 a 06	01 a 03	00
Zero	≤ 14	≤ 10	≤ 06	≤ 03	00	

Teste de Natação (medição em tempo) – Nado Estilo Livre 100m – Feminino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≤ 1'50"00	≤ 1'55"00	≤ 2'00"00	≤ 2'05"00	≤ 2'15"00	≤ 2'25"00
9,50	1'50"01 a 1'55"00	1'55"01 a 2'00"00	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'15"01 a 2'20"00	2'25"01 a 2'30"00
9,00	1'55"01 a 2'00"00	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'20"01 a 2'25"00	2'30"01 a 2'35"00
8,50	2'00"01 a 2'05"00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'25"01 a 2'30"00	2'35"01 a 2'40"00
8,00	2'05"01 a 2'10"00	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'30"01 a 2'35"00	2'40"01 a 2'45"00
7,50	2'10"01 a 2'15"00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"00	2'35"01 a 2'40"00	2'45"01 a 2'50"00
7,00	2'15"01 a 2'20"00	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"00	2'30"01 a 2'35"00	2'40"01 a 2'45"00	2'50"01 a 2'55"00
6,50	2'20"01 a 2'25"00	2'25"01 a 2'30"00	2'30"01 a 2'35"00	2'35"01 a 2'40"00	2'45"01 a 2'50"00	2'55"01 a 3'00"00
6,00	2'25"01 a 2'30"00	2'30"01 a 2'35"00	2'35"01 a 2'40"00	2'40"01 a 2'45"00	2'50"01 a 2'55"00	3'00"01 a 3'05"00
5,50	2'30"01 a 2'35"00	2'35"01 a 2'40"00	2'40"01 a 2'45"00	2'45"01 a 2'50"00	2'55"01 a 3'00"00	3'05"01 a 3'10"00
5,00	2'35"01 a 2'40"00	2'40"01 a 2'45"00	2'45"01 a 2'50"00	2'50"01 a 2'55"00	3'05"01 a 3'10"00	3'10"01 a 3'15"00
4,00	2'40"01 a 2'45"00	2'45"01 a 2'50"00	2'50"01 a 2'55"00	2'55"01 a 3'00"00	3'00"01 a 3'05"00	3'05"01 a 3'10"00
3,00	2'45"01 a 2'50"00	2'50"01 a 2'55"00	2'55"01 a 3'00"00	3'00"01 a 3'05"00	3'05"01 a 3'10"00	3'10"01 a 3'15"00
Zero	≥ 2'50"01	≥ 2'55"01	≥ 3'00"01	≥ 3'05"01	≥ 3'10"01	≥ 3'15"01

Teste de Força Abdominal (medição em quantidade) – Estilo Infra-abdominal – Feminino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 80	≥ 70	≥ 60	≥ 50	≥ 40	≥ 30
9,00	76 a 79	66 a 69	56 a 59	46 a 49	36 a 39	26 a 29
8,00	72 a 75	62 a 65	52 a 55	42 a 45	32 a 35	22 a 25
7,00	68 a 71	58 a 61	48 a 51	38 a 41	28 a 31	18 a 21
6,50	64 a 67	54 a 57	44 a 47	34 a 37	24 a 27	14 a 17
6,00	60 a 63	50 a 53	40 a 43	30 a 33	20 a 22	11 a 13
5,50	56 a 59	46 a 49	36 a 39	26 a 29	16 a 19	08 a 10
5,00	52 a 55	42 a 45	32 a 35	22 a 25	12 a 15	05 a 07
4,50	48 a 51	38 a 41	28 a 31	18 a 21	08 a 11	04
4,00	44 a 47	34 a 37	24 a 27	14 a 17	04 a 07	03
3,50	40 a 43	30 a 33	20 a 23	10 a 13	05	02
3,00	36 a 39	26 a 29	16 a 19	06 a 09	04	01
Zero	≤ 35	≤ 25	≤ 15	≤ 05	≤ 03	00

Teste de Flexão e Extensão de Cotovelos de Frente sobre o Solo (medição em quantidade) Flexão de Solo com seis apoios – Feminino						
Pontos	Faixa etária					
	Até 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos	41 a 45 anos	46 ou mais
10,00	≥ 52	≥ 48	≥ 44	≥ 40	≥ 36	≥ 32
9,50	50 a 51	46 a 47	42 a 43	38 a 39	34 a 35	30 a 31
9,00	48 a 49	44 a 45	40 a 41	36 a 37	32 a 33	28 a 29
8,50	46 a 47	42 a 43	38 a 39	34 a 35	30 a 31	26 a 27
8,00	44 a 45	40 a 41	36 a 37	32 a 33	28 a 29	24 a 25
7,50	42 a 43	38 a 39	34 a 35	30 a 31	26 a 27	22 a 23
7,00	40 a 41	36 a 37	32 a 33	28 a 29	24 a 25	20 a 21
6,50	38 a 39	34 a 35	30 a 31	26 a 27	22 a 23	18 a 19
6,00	36 a 37	32 a 33	28 a 29	24 a 25	20 a 21	16 a 17
5,50	34 a 35	30 a 31	26 a 27	22 a 23	18 a 19	14 a 15
5,00	32 a 33	28 a 29	24 a 25	20 a 21	16 a 17	12 a 13
4,00	30 a 31	26 a 27	22 a 23	18 a 19	14 a 15	10 a 11
3,50	28 a 29	24 a 25	20 a 21	16 a 17	12 a 13	08 a 09
3,00	26 a 27	22 a 23	18 a 19	14 a 15	10 a 11	06 a 07
Zero	≤ 25	≤ 21	≤ 17	≤ 13	≤ 09	≤ 05

## ANEXO III – TESTES SUBSTITUTIVOS

### COOPER AQUÁTICO – MASCULINO E FEMININO

- 1º - Para realizar a prova de Cooper Aquático o executante deverá percorrer em piscina (meio líquido), em trajeto de vai-e-volta, a maior distância possível no intervalo de seis minutos;
- 2º - Após o início da prova o executante não poderá evadir-se da piscina, a menos que assinalar ao(s) avaliador(es) sua desistência da prova, e para esta situação lhe será atribuída nota zero;
- 3º - A prova deverá ser realizada em local previamente informado aos executantes e avaliador(es), com distância do comprimento da piscina inicialmente informada aos executantes;
- 4º - O avaliador deverá orientar os executantes sobre a marcação do tempo cronometrado aos três, cinco e seis minutos;
- 5º - Ao final dos seis minutos o avaliador informará a cada executante sua distância percorrida;
- 6º - A prova deverá ser realizada em piscina com profundidade de 1,20m a 1,40m;
- 7º - O executante não poderá utilizar meias, sapatilhas ou qualquer objeto que o auxilie no deslocamento;
- 8º - Este teste será realizado por executantes impossibilitados de realizarem a Corrida de 2.400 metros e/ou Natação de 100 metros;
- 9º - O executante somente iniciará o exercício após autorização do avaliador; e
- 10º - O índice de aptidão masculino será de 300 metros e o índice de aptidão feminino será de 250 metros.

### PRANCHA ISOMÉTRICA – MASCULINO E FEMININO

- 1º - Para realizar a prova de Prancha Isométrica o executante deverá apoiar seu corpo com antebraços, mãos fechadas e as pontas dos pés, mantendo a coluna ereta, quadril alinhado, cotovelos em angulação reta, pés unidos ou separados até a largura de 30 centímetros e face voltada para baixo, pelo maior tempo possível;
- 2º - Se necessário, o executante será advertido uma primeira vez para correção do movimento;
- 3º - Caso o executante venha a ser advertido uma segunda vez o tempo será parado e validado;
- 4º - Este teste será realizado por executantes impossibilitados de realizarem o Abdominal Infra-Abdominal;
- 5º - O executante somente iniciará o exercício após autorização do avaliador, que ao final informará seu tempo; e
- 6º - O índice de aptidão masculino e feminino será de 1'30" (um minuto e trinta segundos).

### ARREMESSO DE BOLA MEDICINAL DE 3KG – MASCULINO E FEMININO

- 1º - Para realizar a prova de Arremesso de Bola Medicinal o executante sentar em uma cadeira com apoio para as costas, segurar uma Bola Medicinal de 3kg com as duas mãos contra o peito e logo abaixo do queixo, com os cotovelos encostados no tronco;
- 2º - O avaliador passará uma corda na altura do peito do executante para mantê-lo seguro à cadeira e eliminar a ação de embalo durante o arremesso;
- 3º - Serão permitidas três tentativas das quais será considerado o melhor resultado;
- 4º - A distância medida será entre os pés frontais da cadeira até o primeiro ponto de contato da bola medicinal no solo;
- 5º - Este teste será realizado por executantes impossibilitados de realizarem a Flexão de Solo e/ou a Barra Fixa;
- 6º - O executante somente iniciará o exercício após autorização do avaliador, que ao final informará cada um dos resultados; e
- 7º - O índice de aptidão masculino será de 5,00 metros e o índice de aptidão feminino será de 3,00 metros.