



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

Treinamento Físico-Militar e do Teste de Aptidão Física

NORMA ADMINISTRATIVA n. 02

Atualizada em 11 de janeiro de 2019

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 – Finalidade | 2 |
| 1.1 – Metodologia da Instrução Individual | 2 |
| 1.2 – Desempenho Físico Individual | 2 |
| 1.2.1 – Situação Funcional do Militar | 2 |
| 1.2.2 – Faixa Etária do Militar (individualidade biológica) | 2 |
| 1.3 – TFM | 2 |
| 1.3.1 – Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual | 3 |
| 1.3.2 – Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho – PBD Expediente | 3 |
| 1.3.3 – Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho – PAD Operacional | 3 |
| 1.3.4 – Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico – Cursos da Corporação | 3 |
| 1.3.5 – Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual | 3 |
| 1.3.6 – Reabilitação do Padrão de Desempenho Físico Individual | 3 |
| 1.4 – Verificação do Desempenho Físico Individual | 3 |
| 1.4.1 – Finalidade | 3 |
| 1.4.2 – Condições de Execução | 4 |
| 1.4.3 – Apreciação de Suficiência | 4 |
| 1.4.4 – Conceituação do Desempenho Físico Individual | 4 |
| 1.4.5 – Cálculo dos Índices do TAF | 5 |
| 1.4.6 – Valores para Cálculo de Média Aritmética | 6 |
| 1.5 – Prescrições Diversas | 6 |
| 1.5.1 – PAFI | 6 |
| 1.5.2 – Situações Especiais | 6 |
| 1.5.3 – Militares com Restrição Médica | 6 |
| 1.5.4 – TAF para Fins de Promoção | 6 |
| 1.6 – Planejamento do TFM e TAF da Corporação) | 7 |
| 1.6.1 – Treinamento dos Instrutores e Monitores de Educação Física | 7 |
| 1.6.2 – Conscientização nas OBM | 7 |
| 1.6.3 – Treinamento Físico | 7 |
| 1.6.4 – Periodização | 8 |
| 1.6.5 – Quadro de Trabalho Mensal – QTM | 8 |
| 1.7 – Protocolos e tabelas de cada exercício do TAF | 9 |
| 1.7.1 – Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – masculino | 9 |
| 1.7.2 – Flexão abdominal – masculino | 10 |
| 1.7.3 – Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – masculino | 11 |
| 1.7.4 – Corrida de 12 min – masculino | 12 |



| | |
|--|----|
| 1.7.5 – Marcha de 3.000 m – masculino | 13 |
| 1.7.6 – Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – feminino | 14 |
| 1.7.7 – Flexão abdominal – feminino | 15 |
| 1.7.8 – Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – feminino | 16 |
| 1.7.9 – Corrida de 12 min – feminino | 17 |
| 1.7.10 – Marcha de 2.400 m – feminino | 18 |
| Modelo de planilha para justificativas à CATAF | 19 |

1 – Finalidade:

Orientação sobre o Treinamento Físico-Militar – TFM no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, com base em um Padrão de Desempenho Físico Individual, a fim de melhorar a saúde e qualidade de vida dos militares da Corporação, bem como o aprimoramento das qualidades e capacidades físicas necessárias ao desempenho da atividade Bombeiro Militar.

1.1 – Metodologia da Instrução Individual:

O Treinamento Físico-Militar, como qualquer outra atividade de instrução, será programado e executado, buscando um desempenho individual estabelecido, previamente, em um ou mais Objetivos Individuais de Instrução – OII.

Os OII são definidos por três elementos:

- tarefa;
- condições de execução; e
- padrão mínimo.

Por concepção, os OII são, ao mesmo tempo, começo e fim do processo de instrução. Começo porque constitui orientação para a programação e execução de um Módulo Didático de Treinamento Físico (objetivos intermediários, sessões de Instrução, carga horária). Fim porque se constitui em teste de verificação por meio do qual é feita a avaliação do desempenho individual alcançado, mediante aplicação do Teste de Aptidão Física – TAF.

Nesta concepção metodológica, a programação, execução e avaliação do TFM serão desenvolvidas a partir dos Padrões de Desempenho Físico Individual, fixados nesta norma por intermédio dos OII.

1.2 – Desempenho Físico Individual:

Os Padrões de Desempenho Físico serão estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Corporação e deverão considerar dois aspectos:

- situação funcional do militar; e

- faixa etária do militar (individualidade biológica).

1.2.1 – Situação Funcional do Militar:

Considerando este aspecto, os Padrões de Desempenho serão definidos para três situações gerais:

- Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD, militares que estão ingressando na Corporação ou afastados por mais de trinta dias do serviço ativo, seja por férias, licença ou por motivo de saúde;
- Padrão Avançado de Desempenho Físico – PADF, operacional; e
- Padrões Especiais de Desempenho Físico – PED, cursos da Corporação.

1.2.2 – Faixa Etária do Militar (individualidade biológica):

Além de considerar a situação funcional do militar, os OII foram estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, definidas por pesquisa científica concluída, apresentando padrões mínimos progressivamente decrescentes, levando em conta que:

- com a idade, há uma perda progressiva de condição orgânica que refletirá numa perda consequente de desempenho físico; e
- os militares de idade mais avançada normalmente são aqueles que têm postos e graduações mais elevadas e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do militar de postos e graduações inferiores.

1.3 – TFM:

Estará dimensionado para atender às seguintes necessidades:

- promover a saúde e bem estar físico individual, condições essenciais para o desenvolvimento de funções operacionais e administrativas;
- desenvolver o desempenho físico para obter o Padrão de Desempenho Físico Individual considerado (PBD, PAD ou PED);
- manter o Padrão de Desempenho Físico Individual obtido; e
- reabilitar o militar para atingir o Padrão de



Desempenho Físico Individual eventualmente perdido.

1.3.1 – Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual:

O Padrão de Desempenho Físico Individual é desenvolvido por meio de um programa de treinamento físico-militar, convenientemente dimensionado e executado em um período determinado. Trata-se da realização de um Módulo Didático de Treinamento Físico-Militar em que são definidos os seguintes elementos:

- padrão de qualidade física a ser alcançado;
- objetivos intermediários caracterizando uma adequada progressividade, buscando os índices estabelecidos nos OII;
- Modalidades de Trabalhos Físicos (exercícios), buscando a realização das tarefas definidas nos OII; e
- intensidade, frequência e duração do trabalho físico.

1.3.2 – Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho – PBD Expediente:

O PBD deverá ser atingido pelos militares que estão ingressando na Corporação, pelos militares que estavam afastados do serviço ativo por mais de trinta dias por qualquer espécie de afastamento, inclusive por motivo de saúde. O TFM será desencadeado a partir de um Padrão de Aptidão Física Inicial – PAFI a que serão submetidos. As qualidades físicas que caracterizarão o PAFI serão estabelecidas considerando duas finalidades:

- servir de critério de seleção física; e
- construir base para o desenvolvimento do treinamento físico para atingir o PBD expediente.

1.3.3 – Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho – PAD Operacional:

O PAD deverá ser atingido nas OBM, inclusive nas administrativas, considerando que os militares que prestam serviço nessas localidades também estão sujeitos às escalas operacionais. O TFM será desenvolvido a partir do PBD atingido. Neste caso, o PBD será o PAFI para o desenvolvimento do PAD.

1.3.4 – Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico – Cursos da Corporação:

a) os PED deverão ser atingidos nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender as necessidades, peculiaridades e conveniências. O Órgão de Ensino da Corporação poderá

estabelecer um PED como condição de habilitação final dos cursos; e

b) o TFM será desencadeado, conforme as conveniências, a partir:

- do Padrão Básico ou do Padrão Avançado de Desempenho Físico, que servirão de PAFI; e
- de um PAFI estabelecido como condição de ingresso ou matrícula na situação funcional especial.

1.3.5 – Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual:

O Padrão de Desempenho Físico Individual, seja ele PBD, PAD ou PED, deverá ser mantido por meio de um Programa de Treinamento Físico, convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (modalidade, intensidade, duração e frequência do trabalho físico), e executado como parte das atividades programadas nas OBM e pelo empenho pessoal do militar.

a) o PBD é condição mínima que deverá ser perseverantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo;

b) o PAD é condição mínima, que deverá ser mantido pelo militar enquanto servir em unidade operacional; e

c) o PED é condição mínima que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em cursos da Corporação.

1.3.6 – Reabilitação do Padrão de Desempenho Físico Individual:

O Padrão de Desempenho Físico Individual poderá ser eventualmente, perdido pelo militar, por doença, acidente, incapacidade física temporária, inatividade, afastamento do serviço etc. O Padrão de Desempenho será reabilitado por meio de um Programa de TFM convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Objetivos Intermediários, Modalidades de Treinamento Físico-Militar, progressividade, intensidade, duração e frequência).

1.4 – Verificação do Desempenho Físico Individual:

1.4.1 – Finalidade:

A verificação do desempenho físico será realizada com as seguintes finalidades:

- constatar, periodicamente, se o Padrão de



Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED, conforme a situação funcional do militar) vem sendo mantido por meio do Treinamento Físico de Manutenção de Padrões (apreciação de suficiência);

– constatar se o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) foi atingido ao final do Treinamento Físico de Desenvolvimento de Padrões (apreciação de suficiência), mediante aplicação do TAF;

– permitir as conceituações (atribuição de médias) do Desempenho Físico Individual para os fins que a autoridade militar houver por bem estipular como uso administrativo do desempenho físico; e

– promoção de Oficiais e Praças, de acordo com a respectiva conceituação do Desempenho Físico Individual obtida no TAF.

É fundamental que se entenda que a verificação não é um fim em si mesmo, mas o instrumento de Acompanhamento do TFM e de apreciação da suficiência do Desempenho Físico Individual.

1.4.2 – Condições de Execução:

a) a verificação dos OII, que caracterizam o Desempenho Físico Individual, será procedida por meio do TAF; cada OII (tarefa, condição de execução, duração e padrão mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico. Os OII serão verificados em único dia;

b) o TAF será realizado duas vezes por ano pelos segmentos masculino e feminino, entre os meses de maio e junho; e novembro e dezembro; em primeira e segunda chamadas, respectivamente;

c) os Comandantes de OBM deverão convocar por escrito para a realização do TAF todos os militares sob os respectivos Comandos, com antecedência mínima de 10 dias, devendo arquivar cópia da convocação na SAAD da OBM;

d) todos os bombeiros militares deverão ser submetidos a exame de saúde periódico, conforme norma vigente na Corporação, o qual será utilizado para definir as condições de saúde do militar para realização do TAF;

e) vinte dias antes da realização do TAF, o Comandante da OBM deverá encaminhar ao Órgão de Saúde da Corporação lista dos militares da respectiva unidade, a fim de que seja verificada a aptidão para o TAF do pessoal, conforme resultado do exame periódico;

f) o militar apto com restrição temporária ou definitiva para o TAF, que impossibilite a realização de mais de um exercício físico no teste, deverá ser submetido a TAF Especial, conforme norma pertinente em vigor na Corporação;

g) os exercícios físicos a serem avaliados no TAF Especial serão definidos por Comissão de Avaliação Física e publicado em BG para que conste nos assentamentos do militar;

h) A Comissão de Avaliação Física deverá ser composta por um bombeiro militar formado na área de Educação Física e um Oficial Médico.

1.4.3 – Apreciação de Suficiência:

a) os resultados obtidos pelo militar de ambos os sexos, nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos desse militar, em função da situação funcional (PBD, PAD ou PED), advindo da seguinte comparação para cada um dos OII definidos para a respectiva faixa etária a indicação de:

– suficiente (S): apto; ou

– insuficiente (I): inapto.

b) os OII estabelecidos para os que tenham completado 50 anos orientarão o TFM, entretanto a avaliação do desempenho físico resumir-se-á à verificação dos OII para os exercícios de corrida ou marcha. Os demais OII serão verificados se o militar voluntariamente o desejar.

1.4.4 – Conceituação do Desempenho Físico Individual:

a) a conceituação será expressa da seguinte forma:

– E: excelente;

– MB: muito bom;

– B: bom;

– R: regular; e

– I: insuficiente.

b) serão considerados para conceituação os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos seguintes OII:

– flexão de braços na barra fixa;

– flexão abdominal;

– flexão de braços sobre o solo;

– corrida de 12 min ou marcha a partir dos 50 anos de idade; e

– exercícios definidos por Comissão de Avaliação Física, nos casos de Bombeiros Militares aptos com restrição.

c) critérios de conceituação:

– conceituação dos OII (a conceituação de cada um dos OII indicados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar com os critérios



constantes de título adiante, denominado Tabelas); e
 – conceituação do Desempenho Físico Individual (o conteúdo global expressará o desempenho físico individual obtido).

d) parâmetros para suficiência:

- para os bombeiros militares enquadrados no PBD, o resultado obtido em cada OII será considerado suficiente se for, no mínimo, igual ao limite inferior do conceito R para a respectiva faixa etária;
- para os bombeiros militares enquadrados no PAD, o resultado obtido em cada OII será considerado suficiente se for, no mínimo, igual ao limite inferior do conceito B para a respectiva faixa etária;
- os parâmetros para suficiência do PED serão definidos pelo Órgão de Ensino da Corporação; e
- para os bombeiros militares aptos com restrições, o resultado obtido será considerado suficiente se for igual ao parâmetro estabelecido por Comissão de Avaliação Física.

“A suficiência do desempenho físico do militar é uma responsabilidade de Comando.”

“A conceituação é uma responsabilidade do militar.”

1.4.5 – Cálculo dos índices do TAF:

| | | | | | |
|--------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|
| Índice | 5,0 | 5,01 a 6,00 | 6,01 a 8,00 | 8,01 a 9,0 | 9,01 a 10,0 |
| Menção | I | R | B | MB | E |

Legenda:

- B: resultado da flexão de braços na barra fixa;
- A: resultado da flexão abdominal;
- BS: resultado da flexão de braços sobre o solo;
- e
- C: resultado da Corrida de 12 min.

Importante:

I – o militar que obtiver menção I em qualquer um dos exercícios terá computado para fins de cálculo da menção final o valor correspondente à menção I obtida no exercício físico específico; e

II – o militar com idade de 46 a 49 anos que não realizar o exercício de flexão de braços na barra fixa terá seu índice final de TAF calculado através da fórmula:

$$\frac{(1 \times A) + (1 \times BS) + (3 \times C)}{5}$$

Para efeito de desempate em ordem classificatória

O oficial responsável pela aplicação do TAF autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um teste, componente do TAF, a repeti-lo somente uma vez no momento das provas, visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica corrida de 12 min ou marcha.

Os valores dos índices para cada teste são os seguintes:

- E: 10,0;
- MB: 9,0;
- B: 8,0;
- R: 6,0; e
- I: 5,0.

O índice final do TAF do militar será o resultado da seguinte fórmula matemática:

$$\frac{(2 \times B) + (1 \times A) + (1 \times BS) + (3 \times C)}{7}$$

– acima de 50 anos: resultado da marcha.

Para a menção final do TAF (E, MB, B, R ou I), utilizar-se-á o resultado do índice final que terá a seguinte equivalência:

do TAF, serão adotadas as seguintes regras:

- a) maior índice obtido na corrida de 12 min;
- b) maior índice obtido na flexão de braços na barra fixa;
- c) maior índice obtido na flexão de braços sobre o solo;
- d) maior índice obtido na flexão abdominal;
- e) maior distância percorrida na corrida de 12 min;
- f) maior número de repetições na flexão de braços na barra fixa;
- g) maior número de repetições na flexão abdominal;
- h) maior número de repetições na flexão de braços sobre o solo;
- i) maior faixa etária; e



j) maior precedência hierárquica.

III – o militar com restrição médica que impeça a realização de até um exercício físico no TAF terá computado para fins de cálculo da menção final o valor correspondente à menção I obtida no exercício físico específico que será suprimido, ou seja, receberá a nota 5,0; e

IV – o militar com restrição médica que impeça a realização de dois ou mais exercícios físicos deverá ser avaliado por TAF Especial, conforme parâmetros definido pela Comissão de Avaliação Física, e obterá, caso consiga atingi-los, apreciação de suficiência física e a menção “R”.

1.4.6 – Valores para Cálculo de Média Aritmética

Para o cálculo de média aritmética de conceitos de TAF, quando for o caso, a seguinte valoração deverá ser adotada:

| Menção | I | R | B | MB | E |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Valor | 5,0 | 5,5 | 7,0 | 8,5 | 9,5 |

1.5 – Prescrições Diversas:

1.5.1 – PAFI:

Para seleção de candidatos a serem incluídos nas fileiras da Corporação, o PAFI será estabelecido pelo Órgão de Pessoal da Corporação, com vistas a atender as respectivas necessidades da seleção, em que as regras serão estabelecidas nos editais dos respectivos concursos públicos.

O PAFI deverá ser de fácil verificação e, em princípio, abrangerá:

- constituição e compleição física verificadas em inspeção médica e por medidas biométricas verificadas durante a fase de seleção;
- qualidades físicas inatas, verificadas por meio de testes expeditos; e
- verificação na fase complementar da seleção.

Para a seleção de cursos internos e externos da Corporação, será considerada como pré-requisito para a inscrição a suficiência física Apto no último TAF realizado, sendo que o Órgão de Ensino do CBMGO estabelecerá o TAF a ser aplicado na seleção para os cursos, estabelecido nos editais desses concursos.

Considerando ainda que o PBD e PAD estabelecidos nesta norma e os PED que vierem a ser estabelecidos, o Órgão de Ensino do CBMGO definirá o PAFI a ser exigido dos candidatos aos diversos cursos da Corporação, tendo em vista

verificar a existência das qualidades físicas inatas, particularmente:

- coordenação;
- agilidade;
- velocidade;
- tempo de reação; e
- equilíbrio.

1.5.2 – Situações Especiais:

a) se eventualmente o militar não realizar o TAF nas épocas programadas, serão registrados nas alterações os motivos desta ausência; a segunda chamada deverá ser realizada até 30 dias após aquele não executado.

b) o militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, continua obrigado ao Treinamento Físico de Manutenção de Padrões e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF realizado pela Comissão de Aplicação do TAF – CATAF nas épocas e locais previstos.

c) aos militares em missão fora do Estado é facultativa a realização do TAF; e

d) o militar considerado incapaz temporariamente para o serviço bombeiro militar e a militar gestante, mediante parecer médico, deverá ser dispensado da realização do TAF, em cada uma das épocas programadas.

1.5.3 – Militares com Restrição Médica:

Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao TFM. Os militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial, constante nas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição de Junta de Saúde ou parecer médico militar, participarão do treinamento físico, executando exercícios e atividades adequadas definidas por uma Comissão de Avaliação Física. A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

1.5.4 – TAF para Fins de Promoção:

Para Oficiais que estiverem concorrendo à promoção, será nomeada Comissão pelo Comando Geral para realização do TAF.
Alterado pela Portaria n. 109/2017

Para as Praças que concorrem à promoção, o Comandante da unidade deverá convocá-las por escrito entre os dias 6 a 15 de maio, para as promoções de 2 de julho, e entre o dia 1º a 15 de novembro, para as promoções de 25 de dezembro, devendo realizar TAF específico nos referidos



períodos, e ainda, conforme dispuser o Cronograma de eventos publicado pela Comissão de Promoção de Praças do CBMGO.

Alterado pela Portaria n. 109/2017

Nos casos do militar inapto para fins de TAF, julgado por médico da Corporação, e da militar gestante, o índice final do TAF deverá ser considerado como a média aritmética dos resultados (menções) obtidos nos três TAF imediatamente anteriores à data da respectiva promoção, baseando-se nos valores constantes na tabela do item 1.4.6 desta norma. Determinado o índice final do (a) militar, a menção final (E, MB, B, R ou I) será obtida através da tabela Índice x Menção contida no item 1.4.5 desta norma. Caso o militar não tenha realizado qualquer um destes testes, receberá a nota 0,00 no cálculo da média aritmética dos resultados do referido teste.

1.6 – Planejamento do TFM e TAF da Corporação:

1.6.1 – Treinamento dos Instrutores e Monitores de Educação Física:

Será coordenado pelo Órgão de Ensino do CBMGO por meio de reunião com 3 representantes de cada OBM que sejam instrutores e/ou monitores de Educação Física ou formados na área. Nessa reunião serão abordados os seguintes assuntos:

- implementação e aplicação desta norma;
- importância da atividade física na saúde e qualidade de vida;
- histórico da atividade física na Corporação;
- realidade do condicionamento físico do bombeiro militar;
- exemplos de outras Corporações;
- objetivos a curto, médio e longo prazo do treinamento físico;
- proposta do Órgão de Ensino do CBMGO; e
- coleta de ideias.

Os instrutores e monitores serão selecionados pelos Comandantes de OBM.

1.6.2 – Conscientização nas OBM:

Realizar-se-á um “Dia de Conscientização da

Atividade Física e Saúde” nas unidades da Corporação. Nesse dia, as atividades do quartel serão única e exclusivamente voltadas para a atividade física como promotora da saúde. O evento consistirá de:

- estandes educativos;
- palestras sobre o tema;
- aulas especiais, como: ginástica, alongamento, abdominal e outras dependendo das instalações; e
- lanche saudável composto de frutas, sucos naturais e alimentos saudáveis.

1.6.3 – Treinamento Físico:

Os instrutores e monitores de treinamento físico selecionados pelas OBM terão as seguintes atribuições:

- planejar e executar as aulas;
- providenciar o material e local necessários para cada aula;
- aplicar a aula de acordo com a periodização planejada pelo Órgão de Ensino do CBMGO;
- conscientizar a tropa por meio dos artigos sobre atividade física e saúde, que serão elaborados mensalmente pelo Órgão de Ensino do CBMGO;
- realizar avaliações periódicas para verificar a evolução física dos militares; e
- elaborar relatórios bimestrais e encaminhá-los ao Órgão de Ensino do CBMGO.

Os instrutores e/ou monitores irão ministrar o treinamento físico aos militares do serviço operacional de segunda a sexta-feira, das 8h às 9h30. Será realizado pela ala que entra de serviço, tendo em vista que as condições físicas (pressão arterial elevada) e psíquicas (stress) resultantes de um serviço trazem riscos consideráveis ao militar que está saindo de serviço.

Alterado pela Portaria n. 30/2019 – CBM

Os militares do expediente administrativo realizarão o treinamento físico militar às terças e quintas-feiras, das 8h00min às 9h00 ou das 17h00min às 18h00, de modo a não haver interrupção no serviço, conforme deliberação do Comandante/Chefe da OBM.

Alterado pela Portaria n. 30/2019 – CBM



1.6.4 – Periodização:

1.6.5 – Quadro de Trabalho Mensal – QTM:

Periodização

| Macroциclo – 1º semestre | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|
| Meses | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Maio | Junho |
| Fases | Básica I | Básica II | Específico I | Específico II | Avaliação | Transição |
| Valências | Alongamento | Alongamento e flexibilidade | Alongamento e flexibilidade | Alongamento e flexibilidade | TAF | Transição |
| | Aeróbio | Alongamento e flexibilidade | Aeróbio e anaeróbio | Aeróbio e anaeróbio | | |
| | Fortalecimento muscular | Aeróbio | Resistência muscular geral | Resistência muscular geral | | |
| | Atividades recreativas | Resistência muscular geral | Atividades recreativas | Atividades recreativas | | |
| | | Atividades recreativas | | | | |
| Int./vol. % | 50% a 60% | 60% a 70% | 70% a 80% | 80% a 100% | – | – |

| Macroциclo – 2º semestre | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|
| Meses | Julho | Agosto | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro |
| Fases | Básica I | Básica II | Específico I | Específico II | Avaliação | Transição |
| Valências | Alongamento | Alongamento e flexibilidade | Alongamento e flexibilidade | Alongamento e flexibilidade | TAF | Transição |
| | Aeróbio | Alongamento e flexibilidade | Aeróbio e anaeróbio | Aeróbio e anaeróbio | | |
| | Fortalecimento muscular | Aeróbio | Resistência muscular geral | Resistência muscular geral | | |
| | Atividades recreativas | Resistência muscular geral | Atividades Recreativas | Atividades Recreativas | | |
| | | Atividades recreativas | | | | |
| Int./vol. % | 50% a 60% | 60% a 70% | 70% a 80% | 80% a 100% | – | – |

O planejamento de TFM tem como objetivo principal padronizar o teste e o TAF durante o ano em curso, propiciando assim o mesmo treinamento para toda a tropa, tornando possível realizar planejamentos estratégicos visando representações e participações em competições desportivas em âmbito interno e externo do CBMGO.

Permitem-se adequações a este planejamento desde que o método de treinamento corresponda ao objetivo da instrução, exemplo: caso necessite realizar uma corrida contínua, este trabalho pode ser substituído por um outro trabalho aeróbio,

como natação ou caminhada de grande distância, desde que essas alterações estejam, com necessária antecedência, publicadas em QTS. Caso a OBM não disponha de material ou local para a realização de alguma das sessões previstas, deve-se substituí-la por outro método de treinamento, respeitando o objetivo do método (neuromuscular ou cardiopulmonar). Além disso, algumas semanas de treinamento poderão ser suprimidas, tendo em vista a realização de exercícios operacionais ou competições desportivas.

Todas as instruções de TFM devem obedecer às

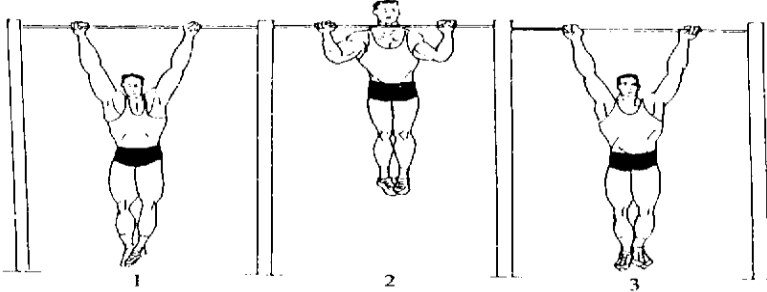


normas de segurança previstas para a realização das mesmas.

1.7 – Protocolos e tabelas de cada exercício do TAF:

1.7.1 – Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|--|--|---|
| Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência (barra) | Uniforme de treinamento físico | O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa etária 18-25: 4 26-33: 3 34-39: 2 40-45: 1 |
| | Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação O militar realizará flexões de braços sucessivas e contar-se-ão apenas as que ultrapassarem a barra com o queixo O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo-limite | |
|  | | |
| Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada. | | |
| Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal), flexores do antebraço e flexores dos dedos | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa masculino – repetições | | | | | |
|--|--|-------|-------|--------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 3 | 4 a 5 | 6 a 7 | 8 a 10 | 11 ou mais |
| 26-33 | até 2 | 3 a 4 | 5 a 6 | 7 a 8 | 9 ou mais |
| 34-39 | até 1 | 2 a 3 | 4 a 5 | 6 a 7 | 8 ou mais |
| 40-45 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 ou mais |
| 46-49 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 50-53 | | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada em altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre os próprios pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após

assumir essa posição, o avaliado deverá elevar o próprio corpo por meio da flexão dos cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não




sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo

com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

1.7.2 – Flexão abdominal – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefas | Condição | Padrão Mínimo |
|--|---|--|
| Executar sucessivas flexões abdominais | Uniforme de treinamento físico | O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa etária 18-25: 28 26-33: 23 34-39: 20 40-45: 16 46-49: 13 |
| | Posição inicial decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo; não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso) | |
|  | | |
| Atributos físicos exigidos: coordenação, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência | | |
| Principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão abdominal masculino – Repetições | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 27 | 28-39 | 40-48 | 49-55 | 56 ou mais |
| 26-33 | até 22 | 23-34 | 35-43 | 44-50 | 51 ou mais |
| 34-39 | até 19 | 20-31 | 32-40 | 41-47 | 48 ou mais |
| 40-45 | até 15 | 16-27 | 28-36 | 37-42 | 43 ou mais |
| 46-49 | até 12 | 13-23 | 24-32 | 33-38 | 39 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Flexão abdominal masculino e feminino com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a

execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Por meio de contração da musculatura abdominal, o avaliado adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliado retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com as

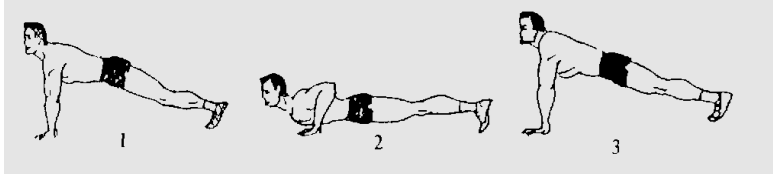


palavras “Atenção... Já!”. O número de movimentos executados corretamente será o

resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

1.7.3 – Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|--|---|--|
| Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo | Uniforme de treinamento físico | O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa etária 18-25: 16 26-33: 13 34-39: 10 40-45: 8 46-49: 6 |
| | Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos (Ver C 20-20) O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite | |
|  | | |
| Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada | | |
| Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral) e extensores do antebraço | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – masculino | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 15 | 16-22 | 23-28 | 29-31 | 32 ou mais |
| 26-33 | até 12 | 13-19 | 20-23 | 24-28 | 29 ou mais |
| 34-39 | até 9 | 10-17 | 18-21 | 22-25 | 26 ou mais |
| 40-45 | até 7 | 8-16 | 17-19 | 20-23 | 24 ou mais |
| 46-49 | até 5 | 6-13 | 14-17 | 18-21 | 22 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |
| | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo – masculino: o avaliado posiciona-se sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando “iniciar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa

um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliado.

1.7.4 – Corrida de 12 min – masculino:



a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|-----------------------|---|--|
| Correr durante 12 min | Uniforme de treinamento físico | O militar deverá ultrapassar: |
| | Em pista ou circuito de piso regular e plano Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha | Faixa etária 18-25: 2.100 m 26-33: 1.900 m 34-39: 1.800 m 40-45: 1.700 m 46-49: 1.600 m |



Atributos físicos exigidos: resistência aeróbica (*endurance*), resistência muscular localizada e resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados: flexores extensores da coxa, flexores extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios

b) Avaliação do exercício:

| Corrida de 12 min – masculino – distância percorrida | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 2.099 | 2.100-2.499 | 2.500-2.799 | 2.800-3.099 | 3.100 ou mais |
| 26-33 | até 1.899 | 1.900-2.399 | 2.400-2.699 | 2.700-2.899 | 2.900 ou mais |
| 34-39 | até 1.799 | 1.800-2.199 | 2.200-2.499 | 2.500-2.699 | 2.700 ou mais |
| 40-45 | até 1.699 | 1.700-2.099 | 2.100-2.299 | 2.300-2.499 | 2.500 ou mais |
| 46-49 | até 1.599 | 1.600-1.999 | 2.000-2.199 | 2.200-2.399 | 2.400 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Corrida em 12 min – masculino – deverá percorrer área demarcada, a maior distância possível em 12 min, sendo permitido andar durante o teste. O teste

terá início por meio da voz de comando “Atenção... Já!”, e será encerrado através de 2 silvos longos de apito no 12º minuto.



1.7.5 – Marcha de 3.000 m – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|-----------------|---|---|
| Marchar 3.000 m | Uniforme de treinamento físico | O militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos: Faixa etária 50-53: 25'59" 54-57: 27'59" 58-61: 29'59" |
| | Em pista ou circuito de piso regular e plano Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida Este OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos | |



Atributos físicos exigidos: resistência aeróbica (*endurance*), resistência muscular localizada, resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios

b) Avaliação do exercício:

| Marcha de 3.000 m – masculino – tempo percorrido | | | | | |
|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 26-33 | | | | | |
| 34-39 | | | | | |
| 40-45 | | | | | |
| 46-49 | | | | | |
| 50-53 | 26' ou mais | 25'59" a 25'00" | 24'59" a 24'00" | 23'59" a 23'00" | até 22'59" |
| 54-57 | 28' ou mais | 27'59" a 27'00" | 26'59" a 26'00" | 25'59" a 25'00" | até 24'59" |
| 58-61 | 30' ou mais | 29'59" a 29'00" | 28'59" a 28'00" | 27'59" a 27'00" | até 26'59" |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício

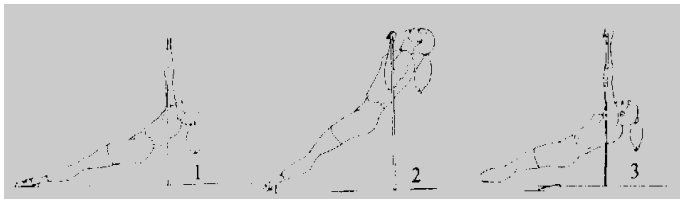
Marcha ou caminhada – masculino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em

pista ou circuito de piso regular e plano, admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá distância fixa de 3.000 m.



1.7.6 – Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa - feminino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|---|--|--|
| Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (barra) | <p>Uniforme de treinamento físico</p> <p>Posição inicial: com braços estendidos corpo perfazendo uma posição diagonal com os pés sobre o solo com uma angulação de aproximadamente 45°, pegada na barra em pronação</p> <p>A militar realizará flexões e extensões de braços sucessivas e contar-se-ão aquelas em que o queixo passar a barra tocando-a com o peitoral</p> <p>O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo-limite</p> <p>Estatura/altura da barra: 1,60 m a 1,66 m: 1,00 m 1,67 m a 1,73 m: 1,05 m Acima de 1,74 m: 1,10 m</p> | <p>A militar deverá realizar, no mínimo:</p> <p>Faixa etária 18-25: 4 26-33: 3 34-39: 2 40-45: 1</p> |
| |  | |
| <p>Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada</p> <p>Principais grupos musculares ativados: flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) e flexores do antebraço e dos dedos</p> | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – feminino – repetições | | | | | |
|---|--|-----|-----|------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 3 | 4-5 | 6-7 | 8-10 | 11 ou mais |
| 26-33 | até 2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9 ou mais |
| 34-39 | até 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 ou mais |
| 40-45 | – | 1 | 2 | 3 | 4 ou mais |
| 46-49 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 50-53 | | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

barra de 1,10 m.

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento feminino – a barra deverá ser instalada em altura horizontal conforme estatura da candidata nas seguintes especificações:

- estatura da candidata de 1,60 m a 1,66 m: altura da barra de 1,00 m;
- estatura da candidata de 1,67 m a 1,73 m: altura da barra de 1,05 m; ou
- estatura da candidata acima – 1,74 m: altura da

Para posição inicial, a avaliada deverá manter-se em suspensão com os cotovelos em extensão, mantendo contato entre os pés e o solo, formando aproximadamente um ângulo de 45°. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, a avaliada deverá elevar o próprio corpo através da flexão dos cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, tocando-a com o peitoral, retornando em




seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso.

Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

1.7.7 – Flexão abdominal – feminino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|---|--|--|
| Executar sucessivas flexões abdominais | Uniforme de treinamento físico | A militar deverá realizar, no mínimo: |
| | <p>Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés</p> <p>O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo</p> | <p>Faixa etária</p> <p>18-25: 25</p> <p>26-33: 21</p> <p>34-39: 18</p> <p>40-45: 15</p> <p>46-49: 12</p> |
|  | | |
| Atributos físicos exigidos: coordenação, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência | | |
| Principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e íliaco. | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão abdominal feminino – repetições | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 24 | 25-35 | 36-43 | 44-50 | 51 ou mais |
| 26-33 | até 20 | 21-29 | 30-39 | 40-45 | 46 ou mais |
| 34-39 | até 17 | 18-28 | 29-36 | 37-42 | 43 ou mais |
| 40-45 | até 14 | 15-25 | 26-33 | 34-38 | 39 ou mais |
| 46-49 | até 11 | 12-22 | 23-29 | 30-34 | 35 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Flexão abdominal masculino e feminino, com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris, de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a

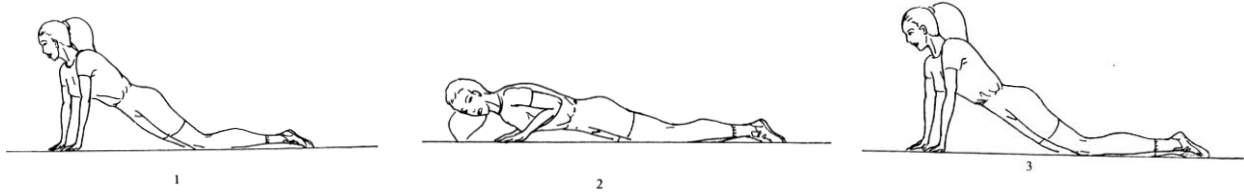
execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Por meio da contração da musculatura abdominal, o avaliado ficará sentado, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliado retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!”. O



número de movimentos executados corretamente entre os movimentos.
será o resultado obtido. Não é permitido o repouso

1.7.8 – Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – feminino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|---|--|---|
| Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência | Uniforme de treinamento físico | A militar deverá realizar, no mínimo: Faixa etária 18-25: 18 26-33: 16 34-39: 13 40-45: 10 46-49: 7 |
| | Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo-limite. | |
|  | | |
| Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada | | |
| Principais grupos musculares ativados: extensores do braço e flexores do braço (grande peitoral) | | |

b) Avaliação do exercício:

| Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – feminino Repetições | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 17 | 18-25 | 26-29 | 30-33 | 34 ou mais |
| 26-33 | até 15 | 16-23 | 24-27 | 28-31 | 32 ou mais |
| 34-39 | até 12 | 13-19 | 20-23 | 24-27 | 28 ou mais |
| 40-45 | até 9 | 10-17 | 18-21 | 22-25 | 26 ou mais |
| 46-49 | até 6 | 7-12 | 13-17 | 18-22 | 23 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino, apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). À voz do comando “iniciar”, a avaliada flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5

cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas somente as repetições corretas executadas até aquele momento devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é



capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avaliada deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. A maior ou menor

proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliado.

1.7.9 – Corrida de 12 min – feminino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|---|--|--|
| Correr durante 12 min | Uniforme de treinamento físico | A militar deverá realizar, no mínimo: |
| | Em pista de círculo regular e plano Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marchas | Faixa etária 18-25: 1.900 m 26-33: 1.800 m 34-39: 1.600 m 40-45: 1.500 m 46-49: 1.400 m |
| | | |
| <p>Atributos físicos exigidos: resistência aeróbica (<i>endurance</i>), resistência muscular localizada e resistência aeróbica</p> <p>Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios</p> | | |

b) Avaliação do exercício:

| Corrida de 12 min – feminino – distância percorrida | | | | | |
|---|--|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | até 1.899 | 1.900-2.199 | 2.200-2.499 | 2.500-2.799 | 2.800 ou mais |
| 26-33 | até 1.799 | 1.800-2.099 | 2.100-2.399 | 2.400-2.599 | 2.600 ou mais |
| 34-39 | até 1.599 | 1.600-1.999 | 2.000-2.199 | 2.200-2.399 | 2.400 ou mais |
| 40-45 | até 1.499 | 1.500-1.799 | 1.800-1.999 | 2.000-2.199 | 2.200 ou mais |
| 46-49 | até 1.399 | 1.400-1.699 | 1.700-1.899 | 1.900-2.099 | 2.100 ou mais |
| 50-53 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 54-57 | | | | | |
| 58-61 | | | | | |
| | | | | | |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício

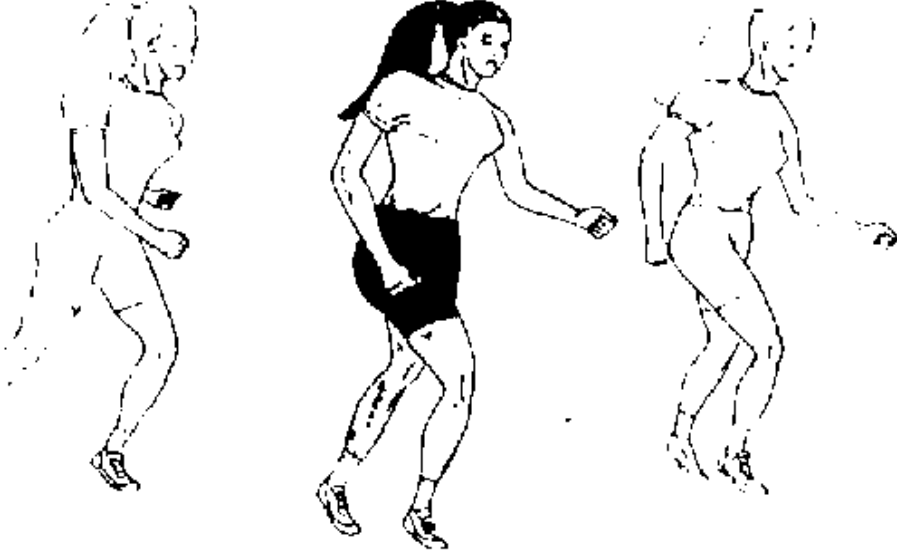
Corrida em 12 min – feminino: deverá percorrer uma área demarcada, a maior distância possível

em 12 min, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início através da voz de comando “Atenção... Já!”, e encerrar-se-á por meio de 2 silvos longos de apito no 12º minuto.



1.7.10 – Marcha de 2.400 m – feminino:

a) Protocolo de treinamento:

| Tarefa | Condição | Padrão Mínimo |
|---|--|---|
| Marchar 2.400 m | Uniforme de treinamento físico | A militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos: Faixa etária 50-53: 25'59" 54-57: 27'59" 58-61: 29'59" |
| | Em pista ou circuito de piso regular e plano | |
| | Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida | |
| | Este OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos | |
|  | | |
| <p>Atributos físicos exigidos: resistência aeróbica (<i>endurance</i>), resistência muscular localizada resistência aeróbica</p> <p>Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios</p> | | |

b) Avaliação do exercício:

| Marcha de 2.400 m – feminino – tempo percorrido | | | | | |
|---|--|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| Idade | I | R | B | MB | E |
| 18-25 | Exercício não previsto para estas faixas etárias | | | | |
| 26-33 | | | | | |
| 34-39 | | | | | |
| 40-45 | | | | | |
| 46-49 | | | | | |
| 50-53 | 26' ou mais | 25'59" a 25'00" | 24'59" a 24'00" | 23'59" a 23'00" | até 22'59" |
| 54-57 | 28' ou mais | 27'59" a 27'00" | 26'59" a 26'00" | 25'59" a 25'00" | até 24'59" |
| 58-61 | 30' ou mais | 29'59" a 29'00" | 28'59" a 28'00" | 27'59" a 27'00" | até 26'59" |

Alterado pela Portaria n. 109/2017

c) Protocolo de execução do exercício:

Marcha ou caminhada – feminino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em

pista ou circuito de piso regular e plano, admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento feminino percorrerá uma distância fixa de 2.400 m.



Modelo de planilha para justificativas à CATAF

| Posto/ Grad. | Nome completo | RG | Dias | Início | Término | Motivo | Publicação | Chamada TAF |
|-----------------|------------------|--------|------|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|---------------------|
| TC | | 00.000 | 30 | 1º dez 2010 | 31 dez 2010 | Férias | BGE n. 0/2010, de 1º fev 2010 | 1ª chamada |
| 1º Sgt | | 00.000 | 60 | 1º jan 2010 | 2 mar 2010 | LE | BGE n. 0/2010, de 1º mar 2010 | 1ª e 2ª chamadas |
| Sd | | 00.000 | 15 | 1º jan 2010 | 14 maio 2010 | DM | BGE n. 0/2010, de 1º maio 2010 | 1ª chamada |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Observações:

1 – Deverão ser enviadas cópias autenticadas das Dispensas Médicas ao Presidente da CATAF.

2 – As justificativas serão recebidas pela CATAF no prazo máximo de 15 dias a contar da data de término da respectiva chamada.

3. Somente serão recebidas justificativas da 2ª

chamada se a 1ª chamada tiver sido justificada.

4. Este documento deverá ser entregue também digitalmente; logo que o arquivo for copiado, será devolvido ao portador.

5. Os militares que justificarem a 1ª chamada e não realizarem o TAF na 2ª chamada sem justificativa serão considerados ausentes.