



**ESTADO DE RONDÔNIA
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA, DEFESA E CIDADANIA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
ESTADO-MAIOR GERAL
COORDENADORIA DE OPERAÇÕES, ENSINO E INSTRUÇÃO**

INSTRUÇÃO GERAL BOMBEIRO MILITAR

**INSTRUÇÕES GERAIS PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR - TFM E DO TESTE DE
APTIDÃO FÍSICA - TAF NO ÂMBITO DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO
ESTADO DE RONDÔNIA**

(IG-01/COEI-CBMRO)

**1º Edição
2017**

COMISSÃO

COMANDANTE GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS

Cel Bm Felipe Santiago Chianca Pimentel

SUBCOMANDANTE DO CORPO DE BOMBEIROS

Cel Bm Dermagli da Costa Farias

CHEFE DO ESTADO MAIOR GERAL

Cel Bm Gilvander Gregório de Lima

COORDENADOR DE OPERAÇÕES ENSINO E INSTRUÇÃO

Cel Bm Roberto Eloi de Souza

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO DA INSTRUÇÃO GERAL

Cel Bm Lindoval Rodrigues Leal

Cap BM Iranildo Dias de Andrade

Cap Bm Andrey Vinícius Ribeiro Vaz

Cap Bm José Constantino da Silva Júnior

Cap Bm Jesus de Souza Castro

2º Sgt Bm Jeude de Oliveira Macedo

3º Sgt Bm Natalie Pinheiro Barbosa Braz

Al Sgt Bm Jeferson Freitas Lopes

Cb Bm Ariane Moría Souza Brasil Inácio de Sene

SUMÁRIO

Do Treinamento Físico Militar e do Teste de Aptidão Física

1	Finalidade.....	3
1.1	Metodologia da Instrução Individual.....	3
2	Desempenho Físico Individual.....	3
2.1	Situação Funcional do Militar.....	4
2.2	Faixa Etária do Militar.....	4
3	TFM.....	4
3.1	Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual.....	5
3.2	Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho Físico - PBD	5
3.3	Desenvolvimento do Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID	6
3.4	Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho Físico - PAD	6
3.5	Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico - PED.....	6
3.6	Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual.....	6
3.7	Condicionamento do Padrão de Desempenho Físico Individual.....	7
4	Verificação do Desempenho Físico Individual.....	7
4.1	Finalidade.....	7
4.2	Condições de Execução.....	7
4.3	Apreciação de Suficiência.....	8
4.4	Conceituação do Desempenho Físico Individual.....	8
4.5	Cálculo dos índices do TAF.....	10
4.6	Tabela de Valores de Cálculo de Média Aritmética para TAF Especial.....	12
5	Prescrições Diversas.....	12
5.1	PAFI	12
5.2	Situações Especiais.....	13
5.3	Militares com Restrição Médica.....	13
5.4	TAF para Fins de Promoção.....	13
6	Planejamento do TFM e TAF da Corporação.....	14
6.1	Treinamento dos Instrutores e Monitores de Educação Física.....	14
6.2	Conscientização nas OBM.....	14
6.3	Treinamento Físico.....	15
6.4	Periodização.....	15

7	Protocolos e tabelas de cada exercício do TAF.....	17
7.1	Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa - masculino.....	17
7.2	Flexão abdominal – masculino.....	18
7.3	Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo - masculino	19
7.4	Corrida de 12 min – masculino.....	20
7.5	Caminhada de 3.000 m – masculino.....	20
7.6	Flexão isométrica na barra fixa – feminino.....	21
7.7	Flexão abdominal - feminino	22
7.8	Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo - feminino	23
7.9	Corrida de 12 min – feminino.....	24
7.10	Caminhada de 2.400 m – feminino.....	25
8	Tabelas masculinas e femininas	25
8.1	Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa – Masculino	25
8.2	Flexão isométrica na Barra Fixa – Feminino	27
8.3	Flexão Abdominal – Masculino	29
8.4	Flexão Abdominal – Feminino	30
8.5	Flexão de Braço – Masculino	32
8.6	Flexão de Braço – Feminino	34
8.7	Corrida.....	35
8.8	Corrida de 12 minutos – Feminino	38
8.9	Natação – Masculino	40
8.10	Natação – Feminino	41
8.11	Caminhada de 3.000 m – Masculino	43
8.12	Caminhada de 2.400 m –feminino	43
9	Modelo de formulário para justificativas à CATAF	44
10	Alongamento e aquecimento	45
10.1	Tomada de dispositivo	45
10.2	Exercícios de alongamento	46
10.3	Exercícios de aquecimento	48
10.4	Controle do Aquecimento.....	51
10.5	Fase de Trabalho Principal.....	52
10.6	Fase de Volta à Calma.....	52
11	Referências Bibliográficas	54

DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

1 Finalidade:

Padronizar o Treinamento Físico Militar – TFM e o Teste de Aptidão Física - TAF no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Rondônia, 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 das atividades 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 Objetivos Individuais de Instrução – OII são definidos por três elementos:

- Tarefa;
- Condições de execução;
- 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.

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).

2.1 Situação Funcional do Militar:

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

- Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD, aplicado aos Militares que estão afastados por mais de trinta dias do serviço ativo, seja por férias, licença ou por motivo de saúde, ou para fins de promoção dos militares;

- Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID, aplicado aos Militares do serviço operacional, do serviço administrativo e para o Processo de Seleção Interno – PSI do Curso de Habilitação de Oficiais Auxiliares - CHOABM;

- Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD, cursos de formação e cursos de habilitação da corporação (CFSDBM, CFSBM, CHOABM, entre outros); Será aplicado aos militares no andamento do curso, para obtenção da sua classificação final.

- Padrão Especial de Desempenho Físico – PED, exigido nos cursos de especialização (CMAut, entre outros definidos pela COEI), das Unidades Especiais realizados no âmbito da Corporação. Será aplicado para processo de seleção de cursos interno, bem como para classificação final dos referidos cursos.

OBS: Nos cursos externos (CSAlt, CTOp, COBS, CSEsp, entre outros), a corporação poderá exigir/utilizar os índices do TAF descritos em Edital Externo, para fins de PSI ou manter os índices do PED.

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.

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, PID, PAD ou PED);
- Manter o Padrão de Desempenho Físico Individual obtido; e
- Condicionar o militar para atingir o Padrão de Desempenho Físico Individual eventualmente perdido.

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.

3.2 Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD:

O PBD deverá ser atingido 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 as seguintes finalidades:

- Promoção do Militar;
- Servir de critério de seleção física; e
- Construir base para o desenvolvimento do treinamento físico para atingir o PBD.

3.3 Desenvolvimento do Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID:

O PID deverá ser atingido nas OBM's, inclusive para os que trabalham no serviço administrativo, considerando que os Militares que prestam serviço nessas condições 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 PID.

3.4 Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O PAD deverá ser atingido 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 PAD como condição de habilitação final dos cursos; e

O TFM será desencadeado, conforme as conveniências, a partir:

– Do Padrão Básico ou do Padrão Intermediário de Desempenho Físico, que servirão de PAFI; e

– De um PAFI estabelecido como condição de ingresso ou matrícula na situação funcional especial.

3.5 Desenvolvimento do Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O PED deverá ser atingido em função das peculiaridades e conveniências do Curso. O Órgão de Ensino da Corporação poderá estabelecer um PED como condição de habilitação final dos cursos.

3.6 Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual:

O Padrão de Desempenho Físico Individual, seja ele PBD, PID, 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's 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 PID é condição mínima que deverá ser mantido pelo militar enquanto servir em unidade operacional ou serviço administrativo.

c) O PAD é condição mínima, que deverá ser atingido pelo militar que frequentar Cursos Formação e Habilitação da Corporação.

d) O PED é condição mínima que deverá ser atingido pelo militar enquanto servir em Unidades Especiais e em determinados Cursos de Especialização.

3.7 Condicionamento do Padrão de Desempenho Físico Individual:

O Padrão de Desempenho Físico Individual poderá ser eventualmente, perdido pelo militar, por doença, incapacidade física temporária, inatividade, afastamento do serviço etc. O Padrão de Desempenho será readquirido 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).

4 VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL:

4.1 Finalidade:

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

– Constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PID, 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, PID, 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.

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 abril e maio; e outubro e novembro; 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 encaminhar cópia da convocação para a COEI;

d) 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, estabelecido pela CATAF – Comissão de Aplicação do TAF que será designada pela COEI;

e) Os exercícios físicos a serem avaliados no TAF especial serão definidos por Comissão de Avaliação Física, posteriormente aprovado pela COEI e publicado em BG para que conste nos assentamentos do Militar;

f) A Comissão de Avaliação Física deverá ser composta por um Bombeiro Militar formado na área de Educação Física.

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, PID, 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 caminhada. Os demais OII serão verificados se o Militar voluntariamente o desejar.

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 (masculino);
- Isometria na barra fixa (feminino);
- Flexão abdominal;
- Flexão de braços sobre o solo;
- Corrida de 12 min ou caminhada a partir dos 50 anos de idade;
- Natação;
- Subida na corda (opcional);
- Flutuação 20 min (opcional no PED);
- Apnéia dinâmica (opcional);
- Apnéia estática (Opcional) 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 PID, 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;

– 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 do desempenho físico é uma responsabilidade do militar.

4.5 Cálculo dos índices do TAF:

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 caminhada.

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:

$$\frac{(3 \times N) + (2 \times B) + (1 \times A) + (1 \times FB) + (3 \times C)}{10}$$

– Acima de 50 anos: resultado da caminhada.

Em cursos que se aplica o TAF, a média/nota final será o resultado do índice final do TAF.

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:

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

Legenda:

- N: resultado na natação;

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

Obs.: Será realizada prova de subida na corda, flutuação, apnéia dinâmica e apnéia estática. Porém, não entrará na conceituação, entrará apenas na Apreciação de Suficiência (Suficiente/Apto ou Insuficiente/Inapto).

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 obtida no exercício físico específico; e

Para efeito de desempate em ordem classificatória do TAF, serão adotadas as seguintes regras, respectivamente:

- a)** Maior índice obtido na corrida de 12 min;
- b)** Maior índice obtido na natação;
- c)** Maior índice obtido na flexão de braços na barra fixa;
- d)** Maior índice obtido na flexão de braços sobre o solo;
- e)** Maior índice obtido na flexão abdominal;
- f)** Maior precedência hierárquica.

II – 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;

OBS: Nos cursos que se aplica o TAF, o militar com restrição médica que impeça a realização de exercícios físicos no TAF, terá computado para fins de cálculo da nota/média do índice final do TAF, o valor correspondente à 0,0 no exercício não realizado; e

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

4.6 Tabela de Valores de Cálculo de Média Aritmética para TAF Especial

Para o cálculo de média aritmética de conceitos de TAF Especial, 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

5 PRESCRIÇÕES DIVERSAS:

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 expedidos; 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 CBMRO estabelecerá o TAF a ser aplicado na seleção para os cursos, estabelecido nos editais desses concursos.

Considerando ainda que o PBD e PID estabelecidos nesta norma e os PAD e PED que vierem a ser estabelecidos, o Órgão de Ensino do CBMRO definirá o PAFI a ser exigido dos candidatos aos diversos cursos da Corporação, tendo em vista a necessidade de verificar a existência das qualidades físicas inatas, particularmente:

- Coordenação;
- Agilidade;
- Velocidade;
- Tempo de reação; e
- Equilíbrio.

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 TAF não executado.

b) O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, deverá ser convocado e submetido ao Teste de Aptidão Física – TAF, realizado pela Comissão de Aplicação do TAF – CATAF nas épocas e locais previstos.

c) Aos militares em missão permanente fora 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, sendo obrigatório o registro em suas alterações.

5.3 Militares com Restrição Médica:

a) Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado a executar o TFM na íntegra.

b) 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.

c) A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

5.4 TAF para Fins de Promoção:

a) Para Oficiais que estiverem concorrendo à promoção, será nomeada Comissão pelo Comando Geral para realização do TAF.

b) Para as Praças que concorrem à promoção, o Comandante da unidade deverá convocá-las por escrito entre os dias 2 a 15 de março, para as promoções de 21 de abril; e entre os dias 2 a 15 de julho, para as promoções de 25 de agosto; e entre os dias 2 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 CBMRO.

c) Nos casos do militar inapto para fins de TAF, julgado por médico da Junta Médica, 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.

6 PLANEJAMENTO DO TFM E TAF DA CORPORAÇÃO:

6.1 Treinamento dos Instrutores e Monitores de Educação Física:

Será coordenado pelo Órgão de Ensino do CBMRO 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 CBMRO; e
- Coleta de ideias/*Brainstorming*.

Os instrutores e monitores serão selecionados pelos Comandantes de OBM.

6.2 Conscientização nas OBM's:

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.

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 CBMRO;
- Conscientizar a tropa por meio dos artigos sobre atividade física e saúde, que serão elaborados periodicamente pelo Órgão de Ensino do CBMRO;
- Realizar avaliações periódicas para verificar a evolução física dos militares; e
- Elaborar relatórios bimestrais e encaminhá-los ao Órgão de Ensino do CBMRO.

Os instrutores e/ou monitores irão ministrar o treinamento físico – TFM à critério dos comandantes.

Ex.: Poderá ser ministrado de segunda à sexta-feira, das 07h30mim às 9h00mim, sendo realizado pela GU 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. Os militares do expediente poderão realizar o TFM juntamente com a tropa às terças e quintas das 07h30mim às 09h00mim.

6.4 Periodização:

Quadro de Trabalho Mensal – QTM:

MACROCICLO – 1º Semestre						
MESES	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Fases	Básica I	Básica II	Específico I			Transição

Valências	Alongamento Aeróbico	Alongamento flexibilidade	Alongamento flexibilidade	TAF	TAF 2ª Chamada	Transição
	Fortalecimento Muscular	Aeróbio	Aeróbio e Anaeróbio			
	Atividades Recreativas	Resistencia Muscular Geral	Resistencia Muscular Geral			
Int./ Vol %	50% a 60%	50% a 80%	80% a 100%	-	-	-

MACROCICLO – 2º Semestre								
MESES	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro		
Fases	Básica I	Básica II	Específico I	TAF	TAF 2ª Chamada	Transição		
Valências	Alongamento Aeróbico	Alongamento flexibilidade	Alongamento flexibilidade			TAF	TAF 2ª Chamada	Transição
	Fortalecimento Muscular	Aeróbio	Aeróbio e Anaeróbio					
	Atividades Recreativas	Resistencia Muscular Geral	Resistencia Muscular Geral					
Int./ Vol %	50% a 60%	50% a 80%	80% a 100%	-	-	-		

O planejamento de TFM tem como objetivo principal padronizar as atividades físicas desenvolvidas pelo efetivo 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 CBMRO.

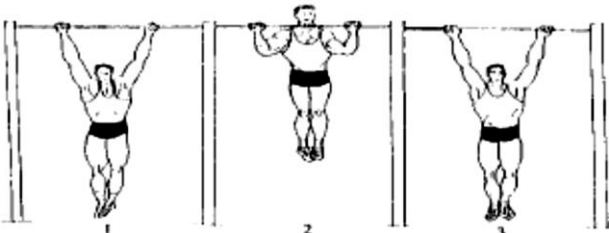
Permitem-se adequações a este planejamento desde que o método de treinamento corresponda ao objetivo da instrução, exemplo: caso necessite realizar uma corrida contínua, este trabalho pode ser substituído por um outro trabalho aeróbico, como natação ou caminhada de grande distância, desde que essas alterações 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.

7 PROTOCOLOS DE CADA EXERCÍCIO DO TAF:

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

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência (Barra)	Uniforme de treinamento físico. 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 localizado. Principais grupos musculares ativados: Flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal), flexores do antebraço e flexores dos dedos.	

b) Protocolo de execução 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, não podendo encostar o queixo na barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício e/ou uma repetição). 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 em cada repetição. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso e/ou encostar qualquer parte do corpo nos pilares de sustentação da barra. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo como parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício e/ou a repetição executada. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

7.2 Flexão abdominal – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Executar sucessivas flexões abdominais	Uniforme de treinamento físico. 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. O Militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que as escápulas saiam do solo; não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso)
	
<p>- Atributos físicos exigidos: coordenação, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência.</p> <p>- Principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais), reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.</p>	

b) Protocolo de execução exercício:

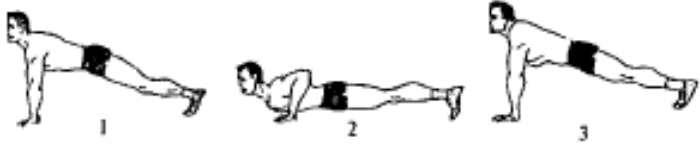
Flexão abdominal masculino com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito. O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que as escápulas sejam retiradas do solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

O militar deverá realizar flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões abdominais

sucessivas, sem interrupção do movimento. Não há tempo limite. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar. O exercício 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. Este exercício necessita de auxílio de outro militar para execução.

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

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
<p>Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo.</p>	<p>Uniforme de treinamento físico Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos, distância biacromial. 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 de tempo.</p>
	
<p>Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada. Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral) e extensores do antebraço.</p>	


b) Protocolo de execução 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. Durante a fase de flexão e extensão de cotovelos, estes deverão passar rente ao troco do avaliado.

7.4 Corrida de 12 min – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Correr durante 12 Min.	Uniforme de treinamento físico em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em caminhada.
	
<p>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.</p>	

b) Protocolo de execução 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!”, ou sinal sonoro por meio de fogos de artifício ou meio mecânico, e será encerrado através de 2 silvos longos de apito ou sinal sonoro por meio de fogos de artifício ou meio mecânico no 12^o min.

7.5 Caminhada de 3.000 m – masculino:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Caminhada 3.000m	Uniforme de treinamento físico 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) Protocolo de execução exercício:

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.

7.6 Flexão isométrica na barra fixa - FEMININO:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Isometria:	Uniforme de treinamento físico Posição inicial: a candidata deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, sem encostar o queixo na barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição; b) execução: após assumir a posição inicial, o avaliador inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até expirar o tempo mínimo necessário.
	Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados: flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) e flexores do antebraço e dos dedos.

b) Protocolo de execução exercício:

Flexão isométrica na barra fixa (feminino): A metodologia para preparação e execução do exercício consistirá em:

- Posição inicial: A candidata deverá dependurar-se na barra, segurando-a com as mãos em posição de supinação ou pronação, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;

- Execução: Após assumir a posição inicial, o avaliador inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição até expirar o tempo mínimo necessário.


Não será permitido à candidata:

- a) Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- b) Após o início da cronometragem, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) Ceder à sustentação, deixando o queixo encostar ou ficar abaixo da parte superior da barra, antes do tempo mínimo necessário;
- d) Apoiar o queixo na barra.

Somente será validado o exercício executado corretamente.

7.7 Flexão abdominal - FEMININO:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Executar sucessivas Flexões abdominais	<p>Uniforme de treinamento físico. 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. A Militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que as escápulas saiam do solo; não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso).</p>
	
<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.</p>	

b) Protocolo de execução exercício:

Flexão abdominal masculino 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. O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que as escápulas sejam retiradas do solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

A militar deverá realizar flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento. Não há tempo limite. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar. O exercício 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. Este exercício necessita de auxílio de outro militar para execução.

7.8 Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo – FEMININO

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
<p>Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência</p>	<p>Uniforme de treinamento físico Posição inicial, com apoio de mãos, joelhos e pés sobre o solo, braços estendidos e joelhos unidos. A militar executará flexões de braço sucessivas e será contada as que não manter contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. O ritmo das flexões, sem paradas, é opção da militar e não há limite.</p>
<p>Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada Principais grupos musculares ativados: extensores do braço e flexores do braço (grande peitoral)</p>	


b) Protocolo de execução exercício:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo. A avaliada apoiará as mãos, joelhos e pés sobre o solo (totalizando seis apoios). 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 e afastados na largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo. 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. Durante a fase de flexão e extensão de cotovelos, estes deverão passar rente ao tronco do avaliado.

7.9 Corrida de 12 min – FEMININA:

a) Protocolo de treinamento:


Tarefa	Condições
Correr durante 12 Min.	Uniforme de treinamento físico Em pista ou circuito de piso regular e plano Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em caminhada.
	
<p>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.</p>	

b) Protocolo de execução exercício:

Corrida em 12 min – Feminino – 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!”, sinal sonoro por meio de fogos de artifício ou meio mecânico e será encerrado através de 2 silvos longos de apito, sinal sonoro por meio de fogos de artifício ou meio mecânico no 12º min.

7.10 Caminhada de 2.400 m – Feminino:

a) Protocolo de treinamento:

Tarefa	Condições
Caminhar 2.400m	Uniforme de treinamento físico 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) Protocolo de execução exercício:

Caminhada – Feminina: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitem-se a execução de eventuais paradas ou corrida em determinados trechos. O segmento feminino percorrerá distância fixa de 2.400 m.

8 TABELAS MASCULINO E FEMININO

8.1. Flexão de membros superiores (braços) na Barra Fixa Masculino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (regular).

BARRA FIXA – REPETIÇÕES MASCULINA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	3	4 a 5	6 a 7	8 a 10	11
26-33	2	3 a 4	5 a 6	7 a 8	9
34-39	1	2 a 3	4 a 5	6 a 7	8
40-45	0	1	2	3	4
46-49	0	0	1	2	3
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

BARRA FIXA – REPETIÇÕES MASCULINA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	3	4 a 5	6 a 7	8 a 10	11
26-33	2	3 a 4	5 a 6	7 a 8	9
34-39	1	2 a 3	4 a 5	6 a 7	8
40-45	0	1	2	3	4
46-49	0	0	1	2	3
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

BARRA FIXA MASCULINO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	18	17	16	14	12	10	09	Exercício não previsto para estas faixas etárias
9,5	17	16	15	13	11	09	08	
9,0	16	15	14	12	10	08	07	
8,5	15	14	13	11	09	07	06	
8,0	14	13	12	10	08	06	05	
7,5	13	12	11	09	07	05	04	
7,0	12	11	10	08	06	04	03	
6,5	11	10	09	07	05	03	02	
6,0	10	09	08	06	04	02	01	
5,5	09	08	07	05	03	01		
5,0	08	07	06	04	02			
4,5	07	06	05	03	01			
4,0	06	05	04	02				
3,5	05	04	03	01				
3,0	04	03	02					
2,5	03	02	01					
2,0	02	01						
1,5	02							
1,0	01							
0,5								

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

BARRA FIXA MASCULINO					
NOTA/IDADE	18 - 24 Anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	20	18	16	14	12
9,5	19	17	15	13	11
9,0	18	16	14	12	10
8,5	17	15	13	11	9

8,0	16	14	12	10	8
7,5	15	13	11	9	7
7,0	14	12	10	8	6
6,5	13	11	9	7	5
6,0	12	10	8	6	4
5,5	11	9	7	5	3
5,0	10	8	6	4	2
4,5	9	7	5	3	1
4,0	8	6	4	2	
3,5	7	5	3	1	
3,0	6	4	2		
2,5	5	3	1		
2,0	4	2			
1,5	3	1			
1,0	2				
0,5	1				

8.2 Flexão Isométrica na Barra Fixa – Feminino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

BARRA FIXA – ISOMETRIA FEMININA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	10''	12''	14''	16''	18''
26-33	08''	10''	12''	14''	16''
34-39	06''	08''	10''	12''	14''
40-45	05''	07''	09''	11''	13''
46-49	04''	06''	08''	10''	12''
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

BARRA FIXA – ISOMETRIA FEMININA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	10''	12''	14''	16''	18''
26-33	08''	10''	12''	14''	16''
34-39	06''	08''	10''	12''	14''
40-45	05''	07''	09''	11''	13''
46-49	04''	06''	08''	10''	12''
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ISOMETRIA BARRA FIXA FEMININO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	30"	28"	26"	24"	22"	20"	18"	Exercício não previsto para estas faixas etárias
9,5	28"-29"	26"	24"	22"	20"	18"	16"	
9,0	26"-27"	24"	22"	20"	18"	16"	14"	
8,5	24"-25"	22"	20"	18"	16"	14"	12"	
8,0	22"-23"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	
7,5	20"-21"	18"	16"	14"	12"	10"	08"	
7,0	18"-19"	16"	14"	12"	10"	08"	06"	
6,5	16"-17"	14"	12"	10"	08"	06"	04"	
6,0	14"-15"	13"	11"	09"	07"	05"	03"	
5,0	13"	12"	10"	08"	06"	04"	02"	
4,5	12"	11"	09"	07"	05"	03"	01"	
4,0	11"	10"	08"	06"	04"	02"		
3,5	10"	09"	07"	05"	03"	01"		
3,0	09"	08"	06"	04"	02"			
2,5	08"	07"	05"	03"	01"			
2,0	07"	06"	04"	02"				
1,5	06"	05"	03"	01"				
1,0	05"	04"	02"					
0,5	04"	03"	01"					

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ISOMETRIA BARRA FIXA FEMININO							
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos
10,0	32"	30"	28"	26"	24"	22"	20"
9,5	31"	29"	27"	25"	23"	21"	19"
9,0	30"	28"	26"	24"	22"	20"	18"
8,5	28"-29"	26"	24"	22"	20"	18"	16"
8,0	26"-27"	24"	22"	20"	18"	16"	14"
7,5	24"-25"	22"	20"	18"	16"	14"	12"
7,0	22"-23"	20"	18"	16"	14"	12"	10"
6,5	20"-21"	18"	16"	14"	12"	10"	08"
6,0	18"-19"	16"	14"	12"	10"	08"	06"
5,0	16"-17"	14"	12"	10"	08"	06"	04"
4,5	14"-15"	13"	11"	09"	07"	05"	03"
4,0	13"	12"	10"	08"	06"	04"	02"
3,5	12"	11"	09"	07"	05"	03"	01"
3,0	11"	10"	08"	06"	04"	02"	
2,5	10"	09"	07"	05"	03"	01"	
2,0	09"	08"	06"	04"	02"		
1,5	08"	07"	05"	03"	01"		
1,0	07"	06"	04"	02"			
0,5	06"	05"	03"	01"			

8.3 Flexão Abdominal – Masculino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

FLEXÃO ABDOMINAL MASCULINO – REPETIÇÕES					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	27	28 a 39	40 a 48	49 a 55	56
26-33	22	23 a 34	35 a 43	44 a 50	51
34-39	19	20 a 31	32 a 40	41 a 47	48
40-45	15	16 a 27	28 a 36	37 a 42	43
46-49	12	13 a 23	24 a 32	33 a 38	39
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

FLEXÃO ABDOMINAL MASCULINO – REPETIÇÕES					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	27	28 a 39	40 a 48	49 a 55	56
26-33	22	23 a 34	35 a 43	44 a 50	51
34-39	19	20 a 31	32 a 40	41 a 47	48
40-45	15	16 a 27	28 a 36	37 a 42	43
46-49	12	13 a 23	24 a 32	33 a 38	39
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ABDOMINAL MASCULINO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	65	64	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49
9,5	64	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46
9,0	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43
8,5	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40
8,0	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38
7,5	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36
7,0	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34
6,50	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33
6,0	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32
5,50	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30
5,0	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28
4,50	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26

4,0	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24
3,5	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23
3,0	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23	22
2,5	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23	22	21
2,0	29-30	27-28	25-26	24	23	22	21	20
1,50	27-28	25-26	24	23	22	21	20	19
1,0	25-26	24	23	22	21	20	19	18

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ABDOMINAL MASCULINO					
NOTA/IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	64	62	60	58	56
9,5	62	60	58	56	54
9,0	60	58	56	54	52
8,5	58	56	54	52	50
8,0	56	54	52	50	48
7,5	54	52	50	48	46
7,0	52	50	48	46	44
6,5	50	48	46	44	42
6,0	48	46	44	42	40
5,5	46	44	42	40	38
5,0	44	42	40	38	36
4,5	42	40	38	36	34
4,0	40	38	36	34	32
3,5	38	36	34	32	30
3,0	36	34	32	30	28
2,5	34	32	30	28	26
2,0	32	30	28	26	24
1,5	30	28	26	24	22
1,0	28	26	24	22	20
0,5	26	24	22	20	18

8.4 Flexão Abdominal – Feminina

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO – REPETIÇÕES					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	27	28 a 39	40 a 48	49 a 55	56
26-33	22	23 a 34	35 a 43	44 a 50	51
34-39	19	20 a 31	32 a 40	41 a 47	48
40-45	15	16 a 27	28 a 36	37 a 42	43
46-49	12	13 a 23	24 a 32	33 a 38	39
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO – REPETIÇÕES					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	27	28 a 39	40 a 48	49 a 55	56
26-33	22	23 a 34	35 a 43	44 a 50	51
34-39	19	20 a 31	32 a 40	41 a 47	48
40-45	15	16 a 27	28 a 36	37 a 42	43
46-49	12	13 a 23	24 a 32	33 a 38	39
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ABDOMINAL FEMININO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	65	64	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49
9,5	64	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46
9,0	63	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43
8,5	60-62	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40
8,0	57-59	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38
7,5	54-56	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36
7,0	50-53	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34
6,50	47-49	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33
6,0	44-46	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32
5,50	41-43	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30
5,0	30-40	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28
4,50	37-38	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26
4,0	35-36	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24
3,5	34	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23
3,0	33	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23	22
2,5	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23	22	21
2,0	29-30	27-28	25-26	24	23	22	21	20
1,50	27-28	25-26	24	23	22	21	20	19
1,0	25-26	24	23	22	21	20	19	18

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

ABDOMINAL FEMININO					
NOTA/IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	64	62	60	58	56
9,5	62	60	58	56	54
9,0	60	58	56	54	52
8,5	58	56	54	52	50
8,0	56	54	52	50	48

7,5	54	52	50	48	46
7,0	52	50	48	46	44
6,5	50	48	46	44	42
6,0	48	46	44	42	40
5,5	46	44	42	40	38
5,0	44	42	40	38	36
4,5	42	40	38	36	34
4,0	40	38	36	34	32
3,5	38	36	34	32	30
3,0	36	34	32	30	28
2,5	34	32	30	28	26
2,0	32	30	28	26	24
1,5	30	28	26	24	22
1,0	28	26	24	22	20
0,5	26	24	22	20	18

8.5 Flexão de Braço – Masculino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO – MASCULINO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	20	21 a 25	26 a 30	31 a 34	35
26-33	18	19 a 23	24 a 28	29 a 32	33
34-39	16	17 a 21	22 a 26	27 a 30	31
40-45	14	15 a 19	20 a 24	25 a 28	29
46-49	12	13 a 17	18 a 22	23 a 26	27
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO – MASCULINO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	20	21 a 25	26 a 30	31 a 34	35
26-33	18	19 a 23	24 a 28	29 a 32	33
34-39	16	17 a 21	22 a 26	27 a 30	31
40-45	14	15 a 19	20 a 24	25 a 28	29
46-49	12	13 a 17	18 a 22	23 a 26	27
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

FLEXÃO DE BRAÇO MASCULINO								
NOTA/IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	51	50	49	47-48	44-46	41-43	39-40	36-38
9,5	50	49	47-48	44-46	41-43	39-40	36-38	33-35
9,0	49	47-48	44-46	41-43	39-40	36-38	33-35	30-32
8,5	47-48	44-46	41-43	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29
8,0	44-46	41-43	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26
7,5	41-43	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23
7,0	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20
6,50	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19
6,0	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18
5,50	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16
5,0	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14
4,50	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12
4,0	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10
3,5	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10	9
3,0	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10	9	8
2,5	17-18	15-16	13-14	11-12	10	9	8	7
2,0	15-16	13-14	11-12	10	9	8	7	6
1,50	13-14	11-12	10	9	8	7	6	5
1,0	11-12	10	9	8	7	6	5	4

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

FLEXÃO DE BRAÇO MASCULINO					
NOTA/IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	50	48	46	44	42
9,5	49	47	45	43	41
9,0	48	46	44	42	40
8,5	47	45	43	41	39
8,0	46	44	42	40	38
7,5	45	43	41	39	37
7,0	44	42	40	38	36
6,5	43	41	39	37	35
6,0	42	40	38	36	34
5,5	41	39	37	35	33
5,0	40	38	36	34	32
4,5	39	37	35	33	31
4,0	38	36	34	32	30
3,5	37	35	33	31	29
3,0	36	34	32	30	28
2,5	35	33	31	29	27
2,0	34	32	29	28	26
1,5	33	31	28	27	25
1,0	32	30	27	26	24
0,5	31	29	26	25	23

8.6 Flexão de Braço – Feminino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO – FEMININO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	14	15 a 19	20 a 24	25 a 28	29
26-33	12	13 a 17	18 a 22	23 a 26	27
34-39	10	11 a 15	16 a 20	21 a 24	25
40-45	8	9 a 13	14 a 18	19 a 23	24
46-49	6	7 a 11	12 a 16	17 a 20	21
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO – FEMININO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	14	15 a 19	20 a 24	25 a 28	29
26-33	12	13 a 17	18 a 22	23 a 26	27
34-39	10	11 a 15	16 a 20	21 a 24	25
40-45	8	9 a 13	14 a 18	19 a 23	24
46-49	6	7 a 11	12 a 16	17 a 20	21
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

FLEXÃO DE BRAÇO FEMININO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	41-43	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23
9,5	39-40	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20
9,0	36-38	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19
8,5	33-35	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18
8,0	30-32	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16
7,5	27-29	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14
7,0	24-26	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12
6,50	21-23	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10
6,0	20	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10	09
5,50	19	17-18	15-16	13-14	11-12	10	09	08
5,0	17-18	15-16	13-14	11-12	10	09	08	07
4,50	15-16	13-14	11-12	10	09	08	07	06
4,0	13-14	11-12	10	09	08	07	06	05
3,5	11-12	10	09	08	07	06	05	04
3,0	10	09	08	07	06	05	04	03

2,5	09	08	07	06	05	04	03	02
2,0	08	07	06	05	04	03	02	01
1,50	07	06	05	04	03	02	01	01
1,0	06	05	04	03	02	01	01	01

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

FLEXÃO DE BRAÇO FEMININO					
NOTA/IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	45	43	41	39	37
9,5	44	42	40	38	36
9,0	43	41	39	37	35
8,5	42	40	38	36	34
8,0	41	39	37	35	33
7,5	40	38	36	34	32
7,0	39	37	35	33	31
6,5	38	36	34	32	30
6,0	37	35	33	31	29
5,5	36	34	32	30	28
5,0	35	33	31	29	27
4,5	34	32	30	28	26
4,0	33	31	29	27	25
3,5	32	30	28	26	24
3,0	31	29	27	25	23
2,5	30	28	26	24	22
2,0	29	27	25	23	21
1,5	28	26	24	22	20
1,0	27	25	23	21	19
0,5	26	24	22	20	18

8.7 Corrida de 12 minutos – MASCULINO**Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD**

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

CORRIDA DE 12 MIN – MASCULINO – DISTÂNCIA PERCORRIDA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	2.099	2.100 a 2.499	2.500 a 2.799	2.800 a 3.099	3.100
26-33	1.899	1.900 a 2.399	2.400 a 2.699	2.700 a 2.899	2.900
34-39	1.799	1.800 a 2.199	2.200 a 2.499	2.500 a 2.699	2.700
40-45	1.699	1.700 a 2.099	2.100 a 2.299	2.300 a 2.499	2.500
46-49	1.599	1.600 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200 a 2.399	2.400
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					

58-61	
-------	--

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

CORRIDA DE 12 MIN – MASCULINO – DISTÂNCIA PERCORRIDA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	2.099	2.100 a 2.499	2.500 a 2.799	2.800 a 3.099	3.100
26-33	1.899	1.900 a 2.399	2.400 a 2.699	2.700 a 2.899	2.900
34-39	1.799	1.800 a 2.199	2.200 a 2.499	2.500 a 2.699	2.700
40-45	1.699	1.700 a 2.099	2.100 a 2.299	2.300 a 2.499	2.500
46-49	1.599	1.600 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200 a 2.399	2.400
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54-57					
58-61					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

CORRIDA 12 MINUTOS MASCULINO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	3.200	3.150	3.100	3.050	3.000	2.950	2.900	2.850
9,75	3.150	3.100	3.050	3.000	2.950	2.900	2.850	2.800
9,5	3.100	3.050	3.000	2.950	2.900	2.850	2.800	2.750
9,25	3.050	3.000	2.950	2.900	2.850	2.800	2.750	2.700
9,0	3.000	2.950	2.900	2.850	2.800	2.750	2.700	2.650
8,75	2.950	2.900	2.850	2.800	2.750	2.700	2.650	2.600
8,5	2.900	2.850	2.800	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550
8,25	2.850	2.800	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500
8,0	2.800	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450
7,75	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400
7,5	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350
7,25	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300
7,0	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250
6,75	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200
6,50	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150
6,0	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100
5,75	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050
5,50	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000
5,25	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950
5,0	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900
4,75	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850
4,50	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800
4,25	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750
4,0	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700

3,75	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650
3,5	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600
3,25	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650
3,0	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600
2,75	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550
2,5	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500
2,0	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450
1,75	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400
1,50	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350
1,25	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300
1,0	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250
0,75	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200
0,25	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200	1.150

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

CORRIDA MASCULINO					
NOTA/ IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	3.300	3.200	3.100	3.050	3.000
9,75	3.250	3.150	3.050	3.000	2.950
9,5	3.200	3.100	3.000	2.950	2.900
9,25	3.150	3.050	2.950	2.900	2.850
9,0	3.100	3.000	2.900	2.850	2.800
8,75	3.050	2.950	2.850	2.800	2.750
8,5	3.000	2.900	2.800	2.750	2.700
8,25	2.950	2.850	2.750	2.700	2.650
8,0	2.900	2.800	2.700	2.650	2.600
7,75	2.850	2.750	2.650	2.600	2.550
7,5	2.800	2.700	2.600	2.550	2.500
7,25	2.750	2.650	2.550	2.500	2.450
7,0	2.700	2.600	2.500	2.450	2.400
6,75	2.650	2.550	2.450	2.400	2.350
6,50	2.600	2.500	2.400	2.350	2.300
6,0	2.550	2.450	2.350	2.300	2.250
5,75	2.500	2.400	2.300	2.250	2.200
5,50	2.450	2.350	2.250	2.200	2.150
5,25	2.400	2.300	2.200	2.150	2.100
5,0	2.350	2.250	2.150	2.100	2.050
4,75	2.300	2.200	2.100	2.050	2.000
4,50	2.250	2.150	2.050	2.000	1.950
4,25	2.200	2.100	2.000	1.950	1.900
4,0	2.150	2.050	1.950	1.900	1.850
3,75	2.100	2.000	1.900	1.850	1.800
3,5	2.050	1.950	1.850	1.800	1.750
3,25	2.000	1.900	1.800	1.750	1.700
3,0	1.950	1.850	1.750	1.700	1.650
2,75	1.900	1.800	1.700	1.650	1.600
2,5	1.850	1.750	1.650	1.600	1.650
2,0	1.800	1.700	1.600	1.650	1.600
1,75	1.750	1.650	1.650	1.600	1.550
1,50	1.700	1.600	1.600	1.550	1.500

1,25	1.650	1.650	1.550	1.500	1.450
1,0	1.600	1.600	1.500	1.450	1.400
0,75	1.650	1.550	1.450	1.400	1.350
0,25	1.600	1.500	1.400	1.350	1.300

8.8 Corrida de 12 Minutos - FEMININO

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

CORRIDA DE 12 MIN – FEMININO – DISTÂNCIA PERCORRIDA					
Idade	I	R	B	MB	E
18-25	1.899	1.900 a 2.199	2.200 a 2.499	2.500 a 2.799	2.800
26-33	1.799	1.800 a 2.099	2.100 a 2.399	2.400 a 2.599	2.600
34-39	1.599	1.600 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200 a 2.399	2.400
40-45	1.499	1.500 a 1.799	1.800 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200
46-49	1.399	1.400 a 1.699	1.700 a 1.899	1.900 a 2.099	2.100
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54 em diante					

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

CORRIDA DE 12 MIN – FEMININO – DISTÂNCIA PERCORRIDA					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	1.899	1.900 a 2.199	2.200 a 2.499	2.500 a 2.799	2.800
26-33	1.799	1.800 a 2.099	2.100 a 2.399	2.400 a 2.599	2.600
34-39	1.599	1.600 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200 a 2.399	2.400
40-45	1.499	1.500 a 1.799	1.800 a 1.999	2.000 a 2.199	2.200
46-49	1.399	1.400 a 1.699	1.700 a 1.899	1.900 a 2.099	2.100
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				
54 em diante					

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

CORRIDA 12 MINUTOS FEMININO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	2.800	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450
9,75	2.750	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400
9,5	2.700	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350
9,25	2.650	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300
9,0	2.600	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250
8,75	2.550	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200
8,5	2.500	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150
8,25	2.450	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100

8,0	2.400	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050
7,75	2.350	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000
7,5	2.300	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950
7,25	2.250	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900
7,0	2.200	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850
6,75	2.150	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800
6,50	2.100	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750
6,0	2.050	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700
5,75	2.000	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650
5,50	1.950	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600
5,25	1.900	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650
5,0	1.850	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600
4,75	1.800	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550
4,50	1.750	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500
4,25	1.700	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450
4,0	1.650	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400
3,75	1.600	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350
3,5	1.650	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300
3,25	1.600	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250
3,0	1.550	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200
2,75	1.500	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200	1.150
2,5	1.450	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200	1.150	1.100
2,0	1.400	1.350	1.300	1.250	1.200	1.150	1.100	1.000
1,75	1.350	1.300	1.250	1.200	1.150	1.100	1.000	950
1,50	1.300	1.250	1.200	1.150	1.100	1.000	950	900
1,25	1.250	1.200	1.150	1.100	1.000	950	900	850
1,0	1.200	1.150	1.100	1.000	950	900	850	800
0,75	1.150	1.100	1.000	950	900	850	800	750
0,25	1.100	1.000	950	900	850	800	750	700

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

CORRIDA 12 MINUTOS FEMININO					
NOTA/IDADE	18 - 24 anos	25 - 30 anos	31 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos
10,0	2.900	2.800	2.700	2.650	2.600
9,75	2.850	2.750	2.650	2.600	2.550
9,5	2.800	2.700	2.600	2.550	2.500
9,25	2.750	2.650	2.550	2.500	2.450
9,0	2.700	2.600	2.500	2.450	2.400
8,75	2.650	2.550	2.450	2.400	2.350
8,5	2.600	2.500	2.400	2.350	2.300
8,25	2.550	2.450	2.350	2.300	2.250
8,0	2.500	2.400	2.300	2.250	2.200
7,75	2.450	2.350	2.250	2.200	2.150
7,5	2.400	2.300	2.200	2.150	2.100
7,25	2.350	2.250	2.150	2.100	2.050
7,0	2.300	2.200	2.100	2.050	2.000
6,75	2.250	2.150	2.050	2.000	1.950
6,50	2.200	2.100	2.000	1.950	1.900
6,0	2.150	2.050	1.950	1.900	1.850
5,75	2.100	2.000	1.900	1.850	1.800

5,50	2.050	1.950	1.850	1.800	1.750
5,25	2.000	1.900	1.800	1.750	1.700
5,0	1.950	1.850	1.750	1.700	1.650
4,75	1.900	1.800	1.700	1.650	1.600
4,50	1.850	1.750	1.650	1.600	1.650
4,25	1.800	1.700	1.600	1.650	1.600
4,0	1.750	1.650	1.650	1.600	1.550
3,75	1.700	1.600	1.600	1.550	1.500
3,5	1.650	1.650	1.550	1.500	1.450
3,25	1.600	1.600	1.500	1.450	1.400
3,0	1.650	1.550	1.450	1.400	1.350
2,75	1.600	1.500	1.400	1.350	1.300
2,5	1.550	1.450	1.350	1.300	1.250
2,0	1.500	1.400	1.300	1.250	1.200
1,75	1.450	1.350	1.250	1.200	1.150
1,50	1.400	1.300	1.200	1.150	1.100
1,25	1.350	1.250	1.150	1.100	1.050
1,0	1.300	1.200	1.100	1.050	1.000
0,75	1.250	1.150	1.050	1.000	950
0,25	1.200	1.100	1.000	950	900

8.9 Natação – Masculino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

NADO LIVRE -200 METROS – MASCULINO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	5'50"	5'30"	5'10"	4'50"	4'20"
26-33	6'10"	5'50"	5'30'	5'10"	4'50"
34-39	6'30"	6'10"	5'50'	5'30"	5'10
40-45	6'40"	6'20"	6'	5'40	5'20
46-49	6'50"	6'30"	6'10"	5'50"	5'30"
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

NADO LIVRE -200 METROS – MASCULINO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	5'50"	5'30"	5'10"	4'50"	4'20"
26-33	6'10"	5'50"	5'30'	5'10"	4'50"
34-39	6'30"	6'10"	5'50'	5'30"	5'10
40-45	6'40"	6'20"	6'	5'40	5'20
46-49	6'50"	6'30"	6'10"	5'50"	5'30"
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

NADO LIVRE - 200 METROS – NATAÇÃO MASCULINO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"
9,5	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"
9,0	3'30"	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'
8,5	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"
8,0	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"
7,5	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"
7,0	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"
6,50	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"
6,0	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'
5,50	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"
5,0	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"
4,50	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"
4,0	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"
3,5	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"
3,0	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'
2,5	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"
2,0	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"
1,50	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"	7'30"
1,0	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"	7'30"	7'40"

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

NADO LIVRE – 400 METROS - MASCULINO		
NOTA/ IDADE	Tempo	Descrição
10,0	Abaixo ↔ 09'55"	Abaixo ou até 09 min e 55 seg
9,0	09'56" ↔ 10'42"	De 9 min e 56 seg até 10 min e 42 seg
8,0	10'43" ↔ 11'30"	De 10 min e 43 seg até 11 min e 30 seg
7,0	11'31" ↔ 12'15"	De 11 min e 31 seg até 12 min e 15 seg
6,0	12'16" ↔ 13'00"	De 12 min e 16 seg até 13 min e 00 seg
5,0	13'01" ↔ 13'48"	De 13 min e 01 seg até 13 min e 48 seg
Inapto	Acima de 13'48	Acima de 13 min e 48 seg

8.10 Natação – Feminino**Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD**

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

NADO LIVRE -200 METROS- FEMININO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	6'10"	5'50"	5'30'	5'10"	4'50"
26-33	6'30"	6'10"	5'50'	5'30"	5'10
34-39	6'40"	6'20"	6'	5'40	5'20
40-45	6'50"	6'30"	6'10"	5'50"	5'30"

46-49	7'	6'40"	6'20"	6'	5'40"
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

NADO LIVRE -200 METROS – FEMININO					
Idade/ Menção	I	R	B	MB	E
18-25	6'10"	5'50"	5'30'	5'10"	4'50"
26-33	6'30"	6'10"	5'50'	5'30"	5'10"
34-39	6'40"	6'20"	6'	5'40"	5'20"
40-45	6'50"	6'30"	6'10"	5'50"	5'30"
46-49	7'	6'40"	6'20"	6'	5'40"
50-53	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

Padrão Avançado de Desempenho Físico – PAD

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

NADO LIVRE - 200 METROS – NATAÇÃO FEMININO								
NOTA/ IDADE	18-21 anos	22-25 anos	26-30 anos	31-35 anos	36-39 anos	40-44 anos	45-49 anos	50 anos em diante
10,0	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"
9,5	3'30"	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'
9,0	3'40"	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"
8,5	3'50"	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"
8,0	4'05"	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"
7,5	4'20"	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"
7,0	4'40"	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"
6,50	4'50"	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'
6,0	5'	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"
5,50	5'10"	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"
5,0	5'20"	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"
4,50	5'30"	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"
4,0	5'40"	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"
3,5	5'50"	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'
3,0	6'	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"
2,5	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"
2,0	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"	7'30"
1,50	6'30"	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"	7'30"	7'40"
1,0	6'40"	6'50"	7'	7'10"	7'20"	7'30"	7'40"	7'50"

Padrão Especial de Desempenho Físico – PED

O avaliado deverá atingir no mínimo nota 6,0.

NADO LIVRE – 400 METROS - FEMININO		
Nota	Tempo	Descrição
10,0	Abaixo ↔ 10'05"	Abaixo ou até 10 min e 05 seg
9,0	10'06" ↔ 10'51"	De 10 min e 06 seg até 10 min e 51 seg
8,0	10'52" ↔ 11'37"	De 10 min e 52 seg até 11 min e 37 seg
7,0	11'38" ↔ 12'23"	De 11 min e 38 seg até 12 min e 23 seg

6,0	12'24" ↔ 13'09"	De 12 min e 24 seg até 13 min e 09 seg
5,0	13'10" ↔ 13'55"	De 13 min e 10 seg até 13 min e 55 seg
Inapto	Acima de 13'56"	Acima de 13 min e 56 seg

8.11 Caminhada de 3.000m – Masculino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

CAMINHADA DE 3.000 M – MASCULINO – TEMPO PERCORRIDO					
Idade/ Menção	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'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"
58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 29'00"	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

CAMINHADA DE 3.000 M – MASCULINO – TEMPO PERCORRIDO					
Idade/ Menção	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'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"
58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 29'00"	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"

8.12 Caminhada de 2.400m – Feminino

Padrão Básico de Desempenho Físico – PBD

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão R (Regular).

CAMINHADA DE 2.400 M – FEMININO – TEMPO PERCORRIDO					
Idade/ Menção	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'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54 em diante	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

Padrão Intermediário de Desempenho Físico – PID

O avaliado deverá atingir no mínimo o Padrão B (Bom).

CAMINHADA DE 2.400 M – FEMININO – TEMPO PERCORRIDO					
Idade/ Menção	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'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59" a 22'00"
54 em diante	Exercício não previsto para estas faixas etárias				

9 MODELO DE FORMULÁRIO PARA JUSTIFICATIVAS À CATAF

Posto/ Grad.	RE	Nome Completo	Dias	Início	Término	Motivo	Publicação	Chamada TAF
TCel	000-0	Fulano	30	1º Dez 2016	31 dez 2016	Ferías	BG nº00/2017 de 01 de fev de 2017	1ª Chamada
SD	000-0	Padrão	15	1º jan 2016	14 jan 2016	DM	BG nº00/2017 de 01 de fev de 2017	1ª e 2ª Chamada

Assinatura do Comandante/Chefe da OBM

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.

10 ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

10.1 Tomada do dispositivo

O comandante coloca a tropa de frente para o guia de modo que a largura seja maior que a profundidade. Para isso são dados os comandos:

a) “BASE O SD BM RONDON!” O militar levanta o braço esquerdo com o punho fechado e repete o seu nome. “ABRIR DISTÂNCIAS E INTERVALOS!”. A tropa aumenta as distâncias e os intervalos abrindo os braços até que as pontas dos dedos das mãos toquem de leve as dos elementos vizinhos. Após a distância ser estabelecida, o militar toma a posição de descansar;

b) “FILEIRAS, NUMERAR!” (todos da 1ª fileira tomam a posição de sentido, erguem o braço esquerdo com o punho fechado e gritam “UM”. Após esse procedimento, retornam à posição de sentido e, depois, à posição de descansar. Assim que a 1ª fileira retornar à posição de descansar, a 2ª fileira executará o mesmo procedimento da 1ª fileira, gritando “DOIS”. E assim sucessivamente, gritando o número correspondente ao da sua fileira, até a última fileira terminar na posição de descansar); **c)** “SENTIDO!”;

c) “FILEIRAS PARES (ÍMPARES), UM PASSO À DIREITA (ESQUERDA). MARCHE!”;

d) “DESCANSAR!”; **e)**

e) “EXTREMIDADES, FRENTE PARA O GUIA!” A esse comando, por salto, as extremidades fazem frente para o guia.

Execução dos exercícios – o guia comanda: “POSIÇÃO INICIAL!” e toma a posição de sentido. A tropa imita o guia. A partir desse momento, a tropa repete os movimentos executados pelo guia após o término da contagem.

10.2 - Exercícios de Alongamento

10.2.1 - Alongamento – os exercícios de alongamento se destinam a alongar os grupos musculares. A pouca flexibilidade tem sido apontada como um dos fatores que contribuem para a diminuição da capacidade funcional de realizar atividades cotidianas, sendo os exercícios diários de alongamento considerados como de fundamental importância para manutenção da amplitude de movimento. Essa fase terá uma duração de aproximadamente 5 min. Os exercícios serão executados por imitação ao guia e deverão ser observados os seguintes itens:

a) Alongar a musculatura de uma forma lenta e gradual até chegar ao ponto de leve desconforto;

b) Não fazer balanceios, pois, sempre que se estirar em excesso, haverá uma ação contrária, um reflexo de contração, gerando encurtamento da musculatura, diminuindo, assim, a efetividade do exercício de alongamento;

c) Permanecer, pelo menos, 30s em cada posição; e

d) Respirar naturalmente.

Obs.: Em clima frio, deve-se realizar o alongamento em locais cobertos que minimizem a perda de calor. Caso o OTFM ou o Cmt da fração julgue necessário, essa atividade poderá ser suspensa.

10.2.2 - Exercícios

a) **Dorsal** – segurando o cotovelo esquerdo com a mão direita, puxar o braço esquerdo por trás da cabeça, inclinando tronco para direita. Ao terminar o tempo, inverter a posição das mãos.

b) **Peitoral** – entrelaçar as mãos à retaguarda e estender os braços, elevando-o.

c) **Anterior da coxa (Saci)** – de pé, apoiado na perna direita, segurar o dorso do pé esquerdo com a mão direita, flexionando a perna e aproximando o calcanhar dos glúteos, procurando levar a coxa para a retaguarda. Ao terminar o

tempo, inverter as pernas. Nesse exercício, como sugestão, pode-se buscar uma posição de equilíbrio com o apoio mútuo do militar ao lado.

Obs.: Não puxar o pé para cima para não forçar a articulação do joelho. Após segurar o pé, o movimento deverá ser executado puxando o pé para trás, projetando a coxa para o plano posterior, de acordo com o nível de flexibilidade e amplitude articular individual.

d) Glúteos – sentado, cruzar a perna esquerda (flexionada) sobre a direita (estendida), abraçando a perna esquerda e trazendo o joelho esquerdo em direção ao ombro direito. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.

e) Adutores – sentado, com o tronco ereto, as solas dos pés unidas e com as mãos segurando os pés, fazer uma abdução das pernas buscando aproximar a lateral das pernas do solo, sem executar balanço das pernas.

Obs.: Este exercício, caso o terreno dificulte a execução, pode ser realizado de outra maneira, com o militar em pé, pernas afastadas lateralmente, inclinada ligeiramente para a direita, ao mesmo tempo que flexiona a perna direita e encosta as mãos no chão, forçando uma abdução da perna esquerda. Ao terminar o tempo, inverter a direção de inclinação.

f) Posterior da coxa – sentado, com a perna direita flexionada de modo que o joelho fique voltado para a direita e a perna esquerda estendida, segurar a perna esquerda com ambas as mãos e flexionar o tronco em direção à coxa esquerda, como se projetasse o quadril à frente. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.

Obs.: Este exercício, caso o terreno dificulte a execução, pode ser realizado de outra maneira, com o militar em pé, pernas cruzadas com a direita à frente da esquerda flexionando o tronco à frente das coxas. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.

g) Lombar – o militar, em pé, pernas afastadas e fletidas, flexionar o tronco para frente.

h) Ílio-psoas – em pé, perna direita à frente, com joelho flexionado aproximadamente 90°, perna esquerda à retaguarda com o joelho e a parte dorsal do pé tocando levemente o solo. Deve-se procurar projetar o quadril para frente de forma lenta e gradual. O tronco deve permanecer na posição ereta.

Obs.: Caso a individualidade biológica permita, dependendo do terreno, o indivíduo poderá adotar uma posição semelhante à anterior, porém retirando o apoio do joelho esquerdo do chão e colocando o peso do corpo na parte plantar anterior do pé esquerdo e no pé direito.

i) Gastrocnêmio – utilizando-se de um ressalto no terreno como meio auxiliar, adotar a seguinte posição: pise na elevação com a parte anterior do pé

esquerdo, desça o peso do corpo até sentir uma leve tensão na musculatura, o joelho esquerdo deverá estar estendido e o joelho direito semiflexionado.

Obs.: Caso o terreno não possibilite a utilização de ressaltos, o individuo poderá adotar a seguinte posição: em pé, coloque a perna esquerda estendida para trás, incline o corpo ereto ligeiramente para frente flexionando o joelho direito.

j) Sóleo – em pé e de frente para uma parede que esteja na altura do peito, coloque uma perna semi-flexionada para trás, incline o corpo ereto ligeiramente para frente flexionando o joelho da perna contrária.

Obs.: Caso não haja apoio no terreno, esse exercício pode ser executado realizando uma flexão do tronco, perna a ser alongada à frente, joelho ligeiramente fletido, puxar a ponta do pé no sentido da perna (dorsiflexão)

10.3 Exercícios de aquecimento:

10.3.1 Exercício Nº 1 – Circundução dos Braços

1) Posição inicial: afastamento lateral das pernas, braços caídos ao lado do corpo. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, braços na horizontal ao lado do corpo e afastamento lateral das pernas, por salto; no segundo, braços caídos ao longo do corpo

2) Execução: em quatro tempos. A contagem é feita toda vez que os braços passarem junto às pernas. Os braços deverão passar o mais próximo possível das orelhas, de acordo com a amplitude articular individual. O exercício é decomposto em dois movimentos distintos: inicialmente é realizada a circundução para frente. Ao término da circundução para frente pela tropa, o guia inicia o exercício de circundução dos braços para trás, com contagem semelhante ao primeiro movimento.

Obs.: Os braços permanecem esticados, passando junto ao corpo.

10.3.2 Exercício Nº 2 – Flexão de Braços

1) Posição inicial: apoio de frente no solo. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, grupar o corpo, unindo as pernas simultaneamente, apoiando as mãos no solo e, no segundo, estender as pernas para trás, deixando o corpo em posição horizontal sobre três apoios no solo (braços esquerdo, direito e ponta dos pés). Os pés não devem ser colocados um sobre o outro.

2) Execução: no primeiro tempo, os cotovelos são flexionados até ultrapassarem o plano das costas e no segundo tempo são estendidos, voltando à posição inicial.

Obs.:

- a) Guia comanda “ABAIXO-ACIMA!”;
- b) Tropa executa o movimento e, em cima, responde “UM”
- c) Guia comanda “ABAIXO-ACIMA!”; e
- d) Tropa executa o movimento e responde “DOIS!”; e assim sucessivamente até a oitava repetição.

10.3.3 Exercício Nº 3 – Agachamento Alternado

a) Posição inicial: afastamento lateral das pernas, mãos espalmadas nos quadris. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, agrupar o corpo e, no segundo, por salto, ficar em pé com as pernas afastadas e as mãos nos quadris.

b) Execução (em oito tempos):

- 1. tempo 1: levar a perna esquerda à frente;
- 2. tempo 2: flexionar as pernas até aproximadamente 90°;
- 3. tempo 3: estender as pernas;
- 4. tempo 4: idêntico à posição inicial;
- 5. tempo 5: levar a perna direita à frente;
- 6. tempo 6: flexionar as pernas até aproximadamente 90°;
- 7. tempo 7: estender as pernas; e
- 8. tempo 8: idêntico à posição inicial.

Obs.: O guia, anteriormente à execução do exercício, anuncia: “Exercício a 8 tempos”.

10.3.4 Exercício Nº 4 – Abdominal Supra

a) Posição inicial: decúbito dorsal com as pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito e com as mãos nos ombros opostos. A tomada de posição é feita em dois tempos: na primeira, por salto, sentar com as pernas cruzadas e, no segundo, abaixar o tronco:

b) Execução: em quatro tempos.

1. tempo 1: flexionar o tronco até retirar as escápulas do solo;
2. tempo 2: voltar à posição inicial;
3. tempo 3: idêntico ao tempo 1; e
4. tempo 4: voltar à posição inicial.

Obs.:

- 1) Aproximar o tronco das pernas flexionadas, como se estivesse “enrolando-o”.
- 2) Manter as mãos nos ombros e os braços encostados ao peito, evitando, assim, o impulso.
- 3) Na fase excêntrica do movimento (retorno à posição inicial), encostar os ombros no solo.
- 4) O guia deverá executar o movimento de frente para a tropa.

10.3.5 Exercício Nº 5 – Abdominal Cruzado

a) Posição inicial: decúbito dorsal com as pernas flexionadas, a esquerda cruzada sobre a direita, o braço esquerdo estendido lateralmente e o direito flexionado, com a mão sobre a orelha. Tomada de posição em dois tempos. No primeiro, cruzar a perna esquerda sobre a direita e, no segundo, ao mesmo tempo em que o braço esquerdo é estendido lateralmente formando um ângulo aproximado de 90° em relação ao troco, flexionar o cotovelo direito, colocando a mão direita sobre a orelha).

b) Execução (em quatro tempos):

- 1) tempo 1: deverá levar o cotovelo direito em direção ao joelho esquerdo flexionando o tronco até retirar a escápula do chão (não precisa tocar o joelho com o cotovelo);
- 2) tempo 2: voltar à posição inicial;
- 3) tempo 3: idêntico ao tempo 1; e
- 4) tempo 4: voltar à posição inicial.

c) Ao término do exercício, será invertida a posição dos braços e pernas em dois tempos: primeiro as pernas e depois os braços, sendo executado o exercício da mesma forma para o outro lado.

10.3.6 Exercício Nº 6 – Polichinelo

a) Posição inicial: posição de sentido. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, elevar o tronco, flexionar as pernas e apoiar as mãos no solo, e, no segundo, por salto, ficar de pé na posição de sentido.

b) Execução: abrir por salto as pernas, ao mesmo tempo bater palmas acima da cabeça, retornando em seguida à posição inicial.

Obs.: Ao término da 1ª execução, o guia comandará “ZERO!” e a tropa prosseguirá contando, acompanhando o guia, até 30.

10.4 CONTROLE DO AQUECIMENTO

10.4.1 Antes de iniciar o aquecimento, devem ser dadas as explicações e instruções sobre o trabalho principal, a fim de que não haja descontinuidade entre o término do aquecimento e o início do trabalho principal.

10.4.2 O instrutor da sessão deve verificar a execução dos exercícios, orientando aqueles que procederem incorretamente.

10.4.3 O guia da sessão deve imprimir um ritmo condizente com a condição física dos executantes e com a temperatura ambiente.

10.5 FASE DE TRABALHO PRINCIPAL

10.5.1 É a fase da sessão em que são desenvolvidas as qualidades físicas e os atributos morais necessários ao militar, por meio das diversas modalidades do TFM. O trabalho principal, que é o treinamento propriamente dito, se classifica em:

- a) treinamento cardiopulmonar;
- b) treinamento neuromuscular;
- c) treinamento utilitário; e
- d) desportos.

10.6 FASE DE VOLTA À CALMA

10.6.1 GENERALIDADES

10.6.1.1 É a fase da sessão em que se inicia a recuperação do organismo após o trabalho principal.

10.6.1.2 Consiste em uma atividade suave que visa permitir o retorno gradual do ritmo respiratório e da frequência cardíaca aos níveis normais.

10.6.1.3 É fundamental que essa atividade seja realizada de maneira que a intensidade sofra um decréscimo progressivo, evitando-se paradas bruscas.

10.6.2 ATIVIDADES

10.6.2.1 A volta à calma é composta das seguintes atividades:

- a) Caminhada lenta; e
- b) Exercícios de alongamento.

10.6.3 PROCEDIMENTOS

10.6.3.1 Caminhada Lenta

10.6.3.1.1 Caso a sessão seja de treinamento cardiopulmonar, aconselha-se diminuir a intensidade do exercício até atingir a caminhada.

10.6.3.1.2 É aconselhável respirar naturalmente, conforme a necessidade individual do organismo.

10.6.3.1.3 Urge abrir intervalos e distâncias, entre os militares, superiores a dois passos.

10.6.3.1.4 É preciso medir a frequência cardíaca, ao término da atividade principal e após 90s do término da atividade principal.

Obs.: Caso a sessão seja de treinamento neuromuscular, utilitário ou desportos, o responsável pela sessão de TFM deverá colocar a tropa em forma e executar uma caminhada lenta.

10.6.3.2 Exercícios de Alongamento

10.6.3.2.1 Alongamento – os exercícios de alongamento se destinam a alongar os grupos musculares. A pouca flexibilidade tem sido apontada como um dos fatores que contribuem para a diminuição da capacidade funcional de realizar atividades cotidianas, sendo os exercícios diários de alongamento considerados como de fundamental importância para manutenção da amplitude de movimento. Essa fase terá uma duração de aproximadamente 5 min. Os exercícios serão executados por imitação ao guia e deverão ser observados os seguintes itens:

- a) Alongar a musculatura de uma forma lenta e gradual até chegar ao ponto de leve desconforto;

b) Não fazer balanceios, pois, sempre que se estirar em excesso, haverá uma ação contrária, um reflexo de contração, gerando encurtamento da musculatura, diminuindo, assim, a efetividade do exercício de alongamento;

c) Permanecer, pelo menos, 30s em cada posição; e

d) Respirar naturalmente.

Obs.: Em clima frio, deve-se realizar o alongamento em locais cobertos que minimizem a perda de calor. Caso o OTFM ou o Cmt da fração julgue necessário, essa atividade poderá ser suspensa.

11 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ministério do Exército. EB20-MC-10.350. Treinamento físico Militar. Estado maior do Exército. Rio de Janeiro. 2. ed. Rio de Janeiro: 2015.
- Ministério do Exército. c20-20, manual de campanha. Treinamento físico militar. Estado Maior do Exército. 2. ed. Rio de Janeiro: 1990.
- Estado de Goiás. Corpo de Bombeiros Militar, Norma Administrativa n. 02, (Atualizada em 18 de setembro de 2014).
- PORTARIA Nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ.
- Inciso IV do artigo 8º do Decreto-Lei nº 2.320, de 26 de janeiro de 1987 (Anexo II - TAF da Polícia Federal).