

PORTARIA Nº 811 DE 19 DE NOVEMBRO DE 2013

O Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Pará e Coordenador Estadual de Defesa Civil, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 4º, da lei 5.731, de 15 de dezembro de 1992 e;

Considerando a necessidade de se estabelecer normas reguladoras para o Exame Físico dos candidatos aos Concursos Públicos para Admissão nos Cursos de Formação de Oficiais e Praças e de Adaptação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Pará;

RESOLVE:

Art. 1º – Aprovar as Normas Reguladoras para o Exame Físico dos Candidatos ao Ingresso nos Cursos de Formação de Oficiais e Praças e de Adaptação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Pará, conforme Anexo Único;

Art.2º - Revogam-se as disposições contidas na Portaria n.º 645, de 26 de novembro de 2007, relativas as matérias relacionadas à TAF de admissão, contidas no Manual de Treinamento Físico Militar;

Art. 3º - Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação. Registre-se, publique-se e cumpra-se.

JOÃO HILBERTO SOUSA DE FIGUEIREDO – CEL QOBM
Comandante Geral do CBMPA e Coordenador Estadual de Defesa Civil

ANEXO ÚNICO

NORMAS REGULADORAS PARA O EXAME FÍSICO DOS CANDIDATOS AO INGRESSO NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E PRAÇAS E DE ADAPTAÇÃO DE OFICIAIS DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO PARÁ

I – DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF):

Os candidatos convocados ao Exame Físico serão submetidos ao Teste de Aptidão Física (TAF).

O Teste de Aptidão Física (TAF) tem o objetivo de avaliar as condições físicas do candidato, exigindo os índices mínimos de desempenho físico necessários para o desenvolvimento das atividades físicas no curso de formação.

O TAF será aplicado por comissão composta por oficiais e praças do CBMPA especialistas na área, detentores do Curso Militar de Educação Física realizado nas Forças Auxiliares ou nas Forças Armadas do Brasil ou Educadores Físicos graduados detentores do Curso de Licenciatura em Educação Física, e em locais apropriados, ressalvadas as hipóteses previstas em lei.

O Teste de Aptidão Física (TAF) será realizado com observância das seguintes condições:

a) o candidato deverá se apresentar trajando roupa e calçado apropriados para a prática da educação física;

b) os testes e exercícios que compreendem a Avaliação de Aptidão Física serão realizados em até duas tentativas, com exceção da corrida, que será realizada em apenas uma tentativa. Caso o candidato, nos testes que admitam mais de uma tentativa, não alcance o índice mínimo na primeira tentativa, poderá realizar a segunda tentativa com um intervalo máximo de 01 (uma) hora e, caso não alcance o índice mínimo exigido, não poderá realizar os exercícios seguintes.

c) Será considerado APTO no teste de aptidão física o candidato que atingir a performance mínima em todos os testes.

II - CONSTITUIÇÃO E DESCRIÇÃO DA AVALIAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA:

A Avaliação Física compreende a execução dos seguintes exercícios com os respectivos índices mínimos a serem atingidos pelos candidatos:

PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS (CFO BM) E DE SOLDADOS (CFSD BM)

TIPO DE EXERCÍCIO	MASCULINO	FEMININO
Flexão de braço no solo	23 (vinte e três) repetições	19 (dezenove) repetições
Abdominal em decúbito dorsal 45°, em 1 minuto	36 (trinta e seis) repetições	30 (trinta) repetições
Corrida de 12 minutos	2300 (dois mil e trezentos) metros	2000 (dois mil) metros
Natação 50 metros	50 (cinquenta) segundos	55 (cinquenta e cinco) segundos
Flexão de braço na barra fixa	5 (cinco) repetições	4 (quatro) repetições

PARA O CURSO DE ADAPTAÇÃO DE OFICIAIS (CADOF BM)

TIPO DE EXERCÍCIO	MASCULINO	FEMININO
Flexão de braço no solo	20 (vinte) repetições	17 (dezessete) repetições
Abdominal em decúbito dorsal 45°, em 1 minuto	30 (trinta) repetições	24 (vinte e quatro) repetições
Corrida de 12 minutos	2000 (dois mil) metros	15000 (mil e quinhentos) metros
Natação 50 metros	60 (sessenta) segundos	70 (setenta) segundos
Flexão de braço na barra fixa	3 (três) repetições	2 (duas) repetições

Os exercícios físicos constituintes desta etapa serão executados da seguinte forma:

1) **FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO:** A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão de braço no solo obedecerá aos seguintes critérios:

O candidato de sexo masculino deverá posicionar-se inicialmente em quatro apoios (mãos e pés) e em decúbito ventral, com os cotovelos em extensão. As mãos voltadas para frente, na direção da linha dos ombros e o olhar direcionado para o espaço entre elas. Executará a flexão do cotovelo até que o tórax aproxime-se ao solo, mantendo os membros superiores paralelos ao tórax e retornará a posição inicial numa sequência ininterrupta, até a sua exaustão máxima. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pelo candidato serão anotadas pela banca.

Para as candidatas do sexo feminino, a execução deve seguir as mesmas orientações, sendo que serão utilizados seis apoios (joelhos, mãos e pés).

2) **ABDOMINAL EM DECÚBITO DORSAL, EM 45°:** A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal em decúbito dorsal, em 45°, será assim constituída:

O candidato deverá posicionar-se inicialmente em decúbito dorsal, com os dedos das mãos entrelaçados na nuca e pernas semi-flexionadas, pés em contato com o solo (30 cm das nádegas e abertos na largura dos ombros), apoiados pelo examinador. Durante 60 segundos, o candidato deverá executar a flexão do abdome até uma angulação que permita tocar-lhe com o cotovelo no joelho respectivo e retornar a posição inicial, ininterruptamente, sendo o número de repetições executadas corretamente pelo candidato durante 60 segundos, anotados pela banca.

3) **DO TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS:** A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos, será assim constituída:

O candidato terá o prazo de doze minutos para percorrer a distância mínima exigida. Para a realização do teste de corrida, o candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir. O início e o final do teste serão dados pelos integrantes da banca, por meio de silvo de apito. A correta realização do teste de corrida de doze minutos levará em consideração as seguintes observações:

a) Após o final do teste, o candidato somente poderá continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste;

b) Um único relógio, o do coordenador do teste, controlará o tempo oficial do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e término;

c) Ao completar cada volta, o candidato deverá dizer o seu número de identificação em voz alta para o auxiliar de banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

d) Após o apito que indica o término do teste, o candidato deverá evitar parar bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito. A orientação é para que o candidato continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista, no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término do tempo do teste.

e) Ao soar o apito encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida.

f) Será proibido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de doze minutos: f.1) abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

f.2) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, depois de findos os doze minutos, sem a respectiva liberação do fiscal, sob pena de ser considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado do concurso.

f.3) O teste de corrida de doze minutos será realizado em uma única tentativa.

4) **TESTE DE NATAÇÃO:** A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

Ao comando “em posição”, o candidato deverá posicionar-se em pé, fora da piscina. Ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro, o candidato deverá saltar na piscina e nadar 50 metros, em nado livre. Na virada, será permitido ao candidato tocar a borda e impulsionar-se na parede (em caso de piscina de aproximadamente 25 metros).

A chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.

Não será permitido ao candidato:

a) Apoiar-se ou impulsionar-se na borda lateral, na parede lateral ou na raia; parar na borda, durante a virada (em caso de piscina de aproximadamente 25 metros);

b) Dar ou receber qualquer ajuda física;

c) Utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação;

d) O teste de natação de 50 metros poderá ser realizado em piscina de aproximadamente 25 metros.

5) **DA FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA:** A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão de braços na barra fixa para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

O candidato deverá posicionar-se inicialmente em extensão corporal, suspenso pelas mãos pronadas em barra fixa, sem nenhum apoio auxiliar. Deverá fazer a elevação do corpo através da flexão dos membros superiores, até que o queixo ultrapasse a barra fixa e retornar a posição inicial. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pelo candidato serão anotadas pelo avaliador.

Para o sexo feminino, a execução deve seguir as mesmas orientações, salvo que a barra fixa é utilizada na diagonal, sendo sua altura base de 1,30m (um metro e trinta centímetros).

Durante a extensão dos membros superiores, seu corpo deve permanecer diagonalmente à barra fixa com os calcanhares apoiados ao solo e seu tórax deverá assumir uma angulação de aproximadamente 45° com a barra, quando os braços estiverem estendidos.

III – DAS CONDIÇÕES QUE IMPLICAM EM ELIMINAÇÃO DE CANDIDATO:

a) Deixar de comparecer para realizá-lo em local, dia e horário estabelecidos em edital de convocação;

b) Deixar de realizar qualquer um dos testes que o compõem, sendo considerado INAPTO e, portanto, automaticamente eliminado do concurso;

c) Chegar atrasado para realização do TAF;

d) Às candidatas gestantes que deixarem de apresentar atestado médico, emitido em até 48 (quarenta e oito) horas antes da realização do TAF, por médico especialista habilitado para emití-lo, bem como não assinar termo de responsabilidade, conforme normas editalícias.

JOÃO HILBERTO SOUSA DE FIGUEIREDO – CEL QOBM
Comandante Geral do CBMPA e Coordenador Estadual de Defesa Civil

NOTA: Republicada, por ter saído com incorreções no D.O.E n.º 32529, de 26/11/2013.
(Fonte: Diário Oficial N.º. 32605 de 20/03/2014)