

PORTARIA Nº 008/ASSEJUR-CBMMT/2024

Dispõe sobre o Teste de Aptidão Física (TAF) para o ingresso de Bombeiros Militares de Carreira e para a incorporação de Bombeiros Militares Temporários no Corpo de Bombeiros Militar de Mato Grosso - CBMMT e das outras providências.

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE MATO GROSSO, no uso de suas atribuições legais, em conformidade com o artigo 13º da Lei Complementar nº 775 de 27 de setembro de 2023, e;

Considerando a nomeação da Comissão de revisão e atualização do regulamento do Teste de Aptidão Física (TAF) designados através da Portaria nº 041/SADM/CMTEGERAL/2024 publicada no BGE nº 3373 de 29 de agosto de 2024.

Considerando a obrigatoriedade de realização de Teste de Aptidão Física (TAF) para o ingresso de Bombeiros Militares de Carreira mediante concurso público no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, conforme art. 17, Inciso III, da Lei Complementar nº 408, de 01 de julho de 2010;

Considerando ainda a exigência legal obtenção de desempenho mínimo em Teste de Aptidão Física (TAF) em Processo Seletivo Simplificado para a incorporação de Bombeiros Militares Temporários no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, conforme previsto no artigo 14º, Inciso VI, da Lei 11.662 de 06 de janeiro de 2022;

Considerando por fim a necessidade de padronizar e regulamentar os critérios a serem adotados para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF), a ser aplicado aos candidatos a ingresso na corporação como Bombeiros Militares de Carreira, bem como aos candidatos a incorporação como Bombeiros Militar Temporários, levando em consideração as diversas modalidades e complexidade dos exames a serem realizados para ingresso por meio de Concurso Público para os Quadros de Oficiais e Praças de Carreira, e ainda nos Processos Seletivos Simplificados para incorporação de Bombeiros Militares Temporários nos Quadros de Oficial e Praças Bombeiro Militar Temporários.

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar a atualização do Teste de Aptidão Física (TAF) para o ingresso de Bombeiros Militares de Carreira e ainda aprovar o Teste de Aptidão Física (TAF) para a incorporação de Bombeiros Militares Temporários no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, bem como aprovar as normas de aplicação dos respectivos testes estabelecidas nos Anexos A e B desta Portaria.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação, revogando as disposições em contrário, em especial os Itens 6.1 e 7 do Anexo A e a Tabela de Pontuação do TAF-1 (CFO, CAOS e CFSd) contida no Anexo B da Portaria nº 008/BM-8/2018, de 25 de outubro de 2018, publicada no BGE nº 1948, de 25 de outubro de 2018.

Publique-se, registre-se e cumpra-se.

Quartel do Comando Geral em Cuiabá-MT, 08 de novembro de 2024.

FLÁVIO GLÉDSON VIEIRA BEZERRA* - CEL BM

Comandante-Geral do Corpo de Bombeiros Militar

* Original assinado

ANEXO A

NORMAS PARA A APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) PARA INGRESSO DE BOMBEIROS MILITARES DE CARREIRA E PARA A INCOPORAÇÃO DE BOMBEIROS MILITARES TEMPORÁRIOS NO CBMMT

1 OBJETIVO

Estabelecer parâmetros e critérios para a aplicação do TAF para ingresso de Bombeiros Militares de Carreira e para a incorporação de Bombeiros Militares Temporários no CBMMT.

2 APLICAÇÃO

As presentes prescrições se aplicam a todos os candidatos que almejam ingressar nas fileiras do CBMMT, seja através de ingresso de Bombeiros Militares de carreira mediante concurso público ou através de incorporação de Bombeiros Militares Temporários mediante Processo Seletivo Simplificado, tendo em vista a aptidão física necessária para suportar as exigências dos respectivos Curso de Formação ou Curso Básico de treinamento e capacitação profissional, visando desenvolver as competências técnicas necessárias para desempenhar com eficácia as atribuições inerentes a cada um dos respectivos cargos.

3 REFERÊNCIAS NORMATIVAS E BIBLIOGRÁFICAS

LEI COMPLEMENTAR Nº 555, DE 29 DE DEZEMBRO DE 2014 - Dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso.

LEI COMPLEMENTAR Nº 775, DE 27 DE SETEMBRO DE 2023 - Dispõe sobre a estrutura e organização básica do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso e dá outras providências.

LEI COMPLEMENTAR Nº 530, DE 31 DE MARÇO DE 2014 - Fixa o efetivo do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, dispõe sobre os Quadros de Bombeiros Militares de Carreira e dá outras providências.

LEI Nº 11.662, DE 06 DE JANEIRO DE 2022 - Dispõe sobre os Quadros de Oficiais e Praças Temporários do Corpo de Bombeiros Militar e define requisitos para a incorporação de Bombeiros Militares Temporários nos termos do Inciso II do art. 24-I do Decreto-Lei 667, de 02 de julho de 1969, e dá outras providências.

POLÍCIA MILITAR. Manual de Educação Física Militar: Uma proposta de vida saudável, Mato Grosso, 2007.

DEPARTAMENTO DE SAÚDE E SERVIÇOS HUMANOS. Manual para avaliação de atividade física, Estados Unidos da América, 2002.

EXÉRCITO BRASILEIRO. Manual de campanha: Treinamento Físico Militar, 4ª ed. Brasil, 2015.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA 19º CFSD, Banco de Dados. Disponível em Diretoria de Ensino, Instrução e Pesquisa do CBMMT. 2024.

4 CONCEITOS

4.1 Atividade física: é definida como movimento corporal produzido pela contração do músculo esquelético e que leva substancialmente o dispêndio de energia.

4.2 Exercício: é um tipo de atividade física, com movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado com o intuito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

4.3 Aptidão física: é um conceito multidimensional que foi definido como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou alcançam e que se relaciona com a capacidade de realizar uma atividade física.

5 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DO TAF

5.1 Toda aplicação de TAF deve ser, obrigatoriamente, precedida pela apresentação de atestado médico pelo candidato constando expressamente que o mesmo está em plenas condições de executar as atividades físicas previstas no TAF.

5.2 Serão válidos apenas os atestados médicos emitidos no período de 30 (trinta) dias anteriores à data marcada para a realização do TAF.

5.3 Para os casos de candidatas gestantes, para que não haja prejuízo na realização do TAF, a mesma deverá seguir as normativas estabelecidas nos editais específicos para o Concurso Público ou Processo Seletivo Simplificado.

5.4 A realização de qualquer exercício preparatório (alongamento/aquecimento) será de responsabilidade exclusiva do candidato.

5.5 Os casos de alteração de ordem psicológica ou fisiológica (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, etc.), ainda que temporários, que impeçam ou diminuam a capacidade de desempenho na realização dos testes, não poderão ser arguidos como motivo para alteração da data dos exames e não implicará em tratamento diferenciado ao candidato.

5.6 O candidato deverá trajar, em todos os testes, vestimenta adequada para a prática desportiva, ou seja, sunga, maiô, shorts (masculino), vestimenta esportiva tipo "legging", bermuda com tecido esportivo tipo suplex ou lycra (feminino), tênis ou sapatilhas, meias e camiseta regata ou de manga curta, sendo facultado o uso de bermuda térmica, recomendando-se às candidatas do sexo feminino a utilização de top esportivo sob a camiseta.

5.7 O candidato poderá utilizar relógio, entretanto, não será permitida a utilização de acessórios que facilitem a execução dos testes previstos.

5.8 A Banca Examinadora responsável pelo TAF poderá interromper, remarcar ou alterar o local da realização das provas, caso considere que não existam as condições mínimas necessárias que garantam a integridade física e/ou que acarretem prejuízos no desempenho dos candidatos.

5.8.1 O Presidente da Comissão do concurso ou do processo seletivo simplificado estipulará nova data que será divulgada na ocasião, sendo certo que os candidatos realizarão todos os testes novamente, desconsiderando-se os resultados já obtidos.

5.9 O TAF deverá ser realizado em dias e horários, conforme estabelecido no respectivo edital de concurso público ou processo seletivo simplificado, conforme o caso;

5.10 As eventuais anormalidades observadas com os candidatos durante a aplicação do TAF deverão ser registradas pela Banca Examinadora e comunicadas à comissão de acompanhamento do respectivo certame;

6 TIPO DE TAF:

A realização do TAF será dividida de acordo com a modalidade do processo de seleção e o tipo específico de cargo de ingresso:

6.1 Teste de Aptidão Física - TAF-1A: para candidatos que concorrem através de concurso público, a ingresso no CBMMT e matrícula no Curso de Formação de Oficiais (CFO), Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde (CAOS) e Curso de Formação de Soldados (CFSd).

6.2 Teste de Aptidão Física - TAF-1B: para candidatos que concorrem através de processo seletivo simplificado, a incorporação no CBMMT e matrícula no Curso Básico de Sargento Temporário (CBSTT) e no Curso Básico de Soldados Temporários (CBSdT) do Quadro de Praça Bombeiro Militar Temporário.

6.3 Teste de Aptidão Física - TAF-1C: para candidatos que concorrem através de processo seletivo simplificado, a incorporação no CBMMT e matrícula no Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde Temporário (CAOST) e no Curso Básico de Soldados Temporários (CBSdT) do Quadro de Praça de Saúde Bombeiro Militar Temporário.

7 FORMAS DE APLICAÇÃO DO TAF

7.1 O TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C serão compostos pelos seguintes testes:

7.1.1 1º dia:

7.1.1.1 Resistência aeróbica - corrida em 12 minutos, para ambos os sexos (TAF 1A, 1B e 1C).

7.1.1.2 Força dos membros superiores:

- a) Flexão e Extensão dos Membros Superiores na Barra Fixa, para homens (TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C)
- b) Flexão e Isometria dos Membros Superiores na barra fixa, para mulheres (TAF-1A)
- c) Isometria dos Membros Superiores na barra fixa, para mulheres (TAF-1B e TAF-1C)

7.1.2 2º dia:

a) Natação:

TAF-1A: Natação 100 m - para ambos os sexos.

TAF-1B: Natação 12 min - para ambos os sexos.

TAF-1C: Natação 03 min - para ambos os sexos.

b) Resistência abdominal - teste abdominal tipo remador para ambos os sexos (TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C).

7.2 Os testes deverão ser aplicados nas sequências supracitadas, sendo que os testes previstos no TAF-1A podem possuir caráter eliminatório ou caráter eliminatório e classificatório, conforme disposto no respectivo edital de certame, e o TAF-1B e TAF-1C possuem caráter somente eliminatório.

7.2.1 O candidato considerado eliminado em qualquer teste ficará impedido de prosseguir nos demais.

7.2.2 - Os candidatos terão apenas uma única tentativa para obter aprovação nos testes.

7.3 Instruções para aplicação dos testes do TAF-1:

7.3.1 Os testes do TAF-1A e TAF-1B serão ordenados por pontuação de 1 a 5, com o somatório total de 20 (vinte) pontos.

7.3.2 O teste do TAF-1C possui apenas a menção APTO e INAPTO, não possuindo pontuação.

7.3.3 São requisitos para aprovação nos testes do TAF-1:

a) Índice obrigatório para TAF-1A: Os candidatos ao Curso de Formação de Oficiais (CFO), Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde (CAOS) e Curso de Formação de Soldados (CFSd) deverão obter pelo menos 12 (doze) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 01 (um) ponto em cada teste.

b) Índice obrigatório TAF-1B: Os candidatos ao Curso Básico de Sargento Técnico Temporário (CBSTT) e Curso Básico de Soldados Temporários (CBSdT) do Quadro de Praça Bombeiro Militar Temporário deverão obter pelo menos 6 (seis) pontos na somatória geral, bem como índice mínimo de 01 (um) ponto em cada teste.

c) Índice obrigatório TAF-1C: Os candidatos ao Curso de Adaptação de Oficiais de Saúde Temporário (CAOST) e Curso Básico de Soldados Temporários (CBSdT) do Quadro de Praça de Saúde Bombeiro Militar Temporário, deverão obter índice mínimo APTO em todos os testes.

7.3.4 O protocolo para aplicação do TAF-1 e as tabelas de pontuação constam no Anexo "B" desta Norma.

ANEXO B

PROTOCOLO PARA APLICAÇÃO DO TAF - 1

1 - Corrida 12min (TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C).

a) Objetivo: verificar a resistência aeróbia dos avaliados.

b) Equipamento: cronômetros e pista de corrida de 400 metros.

c) Execução:

c.1) O avaliado deve percorrer, em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste.

c.2) O teste terá início através da voz de comando "Atenção...Já!" e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos onze minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados. O número de avaliados por bateria deve ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos mesmos e não dificultar a contagem de voltas dadas. c.3) Quando da interrupção do teste, o avaliado deverá manter-se em deslocamento transversal ao do deslocamento.

d) Resultado: o resultado será a distância percorrida no intervalo de 12 (doze) minutos.

2 - Avaliação de força de membros superiores:

2.1 - Flexão e Extensão dos Membros Superiores na Barra Fixa - masculino (TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C).

a) Objetivo: medir a força dos membros superiores e da cintura escapular.

b) Equipamento: uma barra de metal com aproximadamente 3 (três) centímetros de diâmetro.

c) Posição inicial: a barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficientemente alta para que o avaliado possa ficar suspenso, com extensão total dos membros superiores e inferiores para que não tenha contato entre seus pés e o solo.

c.1) A pegada deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância biacromial.

d) Execução:

d.1) A barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficientemente alta para que o avaliado possa ficar suspenso, com extensão total dos membros superiores e inferiores para que não tenha contato entre seus pés e o solo.

d.2) A pegada deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar seu corpo, utilizando a força dos membros superiores e cintura escapular através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial;

d.3) Os cotovelos devem estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão;

d.4) Não será permitido ao avaliado quando da realização do Teste em barra fixa:

I) retornar ao solo entre as repetições a título de repouso (obs.: é permitida a flexão de pernas para evitar o toque ao solo);

II) receber qualquer tipo de ajuda física;

III) apoiar o queixo na barra.

IV) Movimento de quadril ou pernas não será permitido, seja como auxílio, seja como tentativa de extensão da coluna cervical.

d.5) As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados e o avaliador informará o candidato com a expressão "não contei".

e) Resultado: Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão somente aqueles executados corretamente, no qual o avaliado conseguiu elevar o corpo, colocando o queixo acima da barra.

2.2 - Flexão e Isometria dos Membros Superiores na barra fixa - Mulheres (TAF-1A).

a) Objetivo: medir a força dos membros superiores e da cintura escapular.

b) Equipamento e material: uma barra de metal com aproximadamente 3 (três) centímetros de diâmetro e cronômetros.

c) Posição inicial: a barra deve ser instalada a uma altura horizontal suficientemente alta para que a avaliada possa ficar suspensa, com extensão total dos membros superiores e inferiores para que não tenha contato entre seus pés e o solo.

c.1) A pegada deve ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhante à distância biacromial.

d) Execução:

Após assumir a posição inicial, a avaliada deverá elevar seu corpo, utilizando a força dos membros superiores e cintura escapular através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra. Mantendo os cotovelos flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, sem hiperextensão da cervical (pescoço), o fiscal da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a avaliada permanecer na posição o máximo de tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem hiperextensão da cervical (pescoço). Devendo atingir o desempenho mínimo.

d.1) Não será permitido à avaliada quando da realização do teste em barra fixa:

- I) receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada da posição inicial;
 - II) ceder à sustentação;
 - III) Movimento de quadril ou pernas não será permitido como auxílio.
 - IV) apoiar o queixo na barra.
- e) Resultado: A candidata deverá atingir desempenho mínimo exigido.

2.2.1 - Isometria dos Membros Superiores na barra fixa - Mulheres (TAF-1B e TAF-1C).

a) Objetivo: medir a força dos membros superiores e da cintura escapular.

b) Equipamento e material: uma barra de metal com aproximadamente 03 (três) centímetros de diâmetro e cronômetros.

c) Posição inicial: a avaliada deverá dependurar-se em barra fixa com pegada em pronação (dorso das mãos voltado para a candidata), mantendo os cotovelos flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, sem hiperextensão da cervical (pescoço), podendo receber ajuda para atingir esta posição;

d) Execução: após a tomada da posição inicial pela avaliada, o fiscal da prova iniciará imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a avaliada permanecer na posição o máximo de tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem hiperextensão da cervical (pescoço). Devendo atingir o desempenho mínimo.

d.1) não será permitido à avaliada quando da realização do teste em barra fixa:

- I) receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada da posição inicial;
 - II) ceder à sustentação;
 - III) Movimento de quadril ou pernas não será permitido como auxílio.
 - IV) apoiar o queixo na barra.
- e) Resultado: A candidata deverá atingir desempenho mínimo exigido.

3 - Abdominal Remador - masculino e feminino - (TAF-1A, TAF-1B e TAF-1C).

a) Objetivo: medir a eficiência dos músculos abdominais e flexores do quadril.

b) Equipamento e material: chão ou colchão de ginástica.

c) Posição inicial: o candidato partindo da posição de decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça baixados ao solo.

d) Execução: ao comando de "Iniciar", o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos. Retornando, na sequência, à posição inicial, onde as mãos tocam o solo acima da cabeça, estando os cotovelos flexionados ou não. As repetições deverão ser executadas sem interrupções.

e) Resultado: será a contagem do número de repetições executadas de maneira correta.

4 - Natação 100m (TAF-1A) e Natação 12min (TAF-1B) e natação 3min (TAF-1C), ambos os sexos

A preparação e a execução do teste de natação, para os candidatos de ambos os sexos consistirão de:

a) Objetivo: verificar o grau de aptidão do avaliado no ambiente aquático.

b) Equipamento: cronômetros e piscina de 25m ou 50m.

c) Posição inicial: ao comando "Em Posição!", o candidato deverá posicionar-se dentro ou fora da piscina.

d) Execução: ao sinal, o candidato deverá nadar o percurso necessário na piscina, não podendo tocar com os pés em seu fundo ou utilizar-se das bordas ou raiais para a sua sustentação e nem utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação, sob

pena de ser eliminado do certame;

d.1) O candidato poderá nadar de forma livre, dentro dos tempos fixados e em ritmo individual, objetivando atingir o desempenho mínimo descrito na tabela equivalente. Na virada será permitido tocar a borda e impulsionar-se na parede da piscina;

d.2) A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada;

d.3) Os homens deverão trajar sunga de banho e as mulheres, maiô ou biquíni para a realização deste teste;

TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF-1A (CFO, CAOS e CFSd)

ELIMINATÓRIO ou ELIMINATÓRIO E CLASSIFICATÓRIO (conforme Edital)

MASCULINO

NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação 100m
5	2800 m	08 (repetições)	60 (repetições)	Até 1'40''
4	2700 m	07 (repetições)	58 (repetições)	de 1'41'' a 1'45''
3	2600 m	06 (repetições)	56 (repetições)	de 1'46'' a 1'50''
2	2500 m	05 (repetições)	54 (repetições)	de 1'51'' a 1'55''
1	2400 m	04 (repetições)	52 (repetições)	de 1'56'' a 2'10''

FEMININO

NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação 100m
5	2600 m	23' (segundos)	54 (repetições)	Até 2'00''
4	2500 m	21' (segundos)	52 (repetições)	de 2'01'' a 2'05''
3	2400 m	19' (segundos)	50 (repetições)	de 2'06'' a 2'10''
2	2300 m	17' (segundos)	48 (repetições)	de 2'11'' a 2'15''
1	2200 m	15' (segundos)	46 (repetições)	de 2'16'' a 2'20''

TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF-1B (CBSTT e CBSdT) do Quadro de Praça Bombeiro Militar Temporário

ELIMINATÓRIO

MASCULINO

NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação minutos	12
5	2800 m	08 (repetições)	47 (repetições)	150m	
4	2700 m	07 (repetições)	45 (repetições)	125m	
3	2600 m	06 (repetições)	43 (repetições)	100m	
2	2500 m	05 (repetições)	41 (repetições)	75m	
1	2300 m	03 (repetições)	39 (repetições)	50m	

FEMININO

NOTA	Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação minutos	12
5	2600 m	23' (segundos)	45 (repetições)	125m	
4	2500 m	21' (segundos)	43 (repetições)	100m	
3	2400 m	19' (segundos)	41 (repetições)	75m	
2	2300 m	17' (segundos)	39 (repetições)	50m	
1	2100 m	13' (segundos)	37 (repetições)	25m	

TABELA DE PONTUAÇÃO DO TAF-1C (CBSdT) do Quadro de Praça de Saúde
Bombeiro Militar Temporário

ELIMINATÓRIO

MASCULINO

Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação 3 minutos
-----------------	------------	----------------------	----------------------

2300 m	03 (repetições)	39 (repetições)	50m
FEMININO			
Corrida (12min)	Barra Fixa	Abdominal remador	Natação 3 minutos
2100 m	13' (segundos)	37 (repetições)	25m

Superintendência da Imprensa Oficial do Estado de Mato Grosso
Rua Júlio Domingos de Campos - Centro Político Administrativo | CEP 78050-970 | Cuiabá, MT

Código de autenticação: 12182c23

Consulte a autenticidade do código acima em https://homolog.iomat.mt.gov.br/legislacao/diario_oficial/consultar