

**ANEXO III - CRITÉRIOS PARA APLICAÇÃO DO TCF E TABELA DE NOTAS  
EDITAL Nº 02/2020 - EPOSau BM 2021**

**1 - TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - CORRIDA DE 2.400 METROS  
(AMBOS OS SEXOS)**

**1.1 - OBJETIVO**

Medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o avaliado percorrer a distância de 2.400 metros no menor tempo possível.

**1.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

1.2.1 - Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

1.2.2 - Pista de atletismo tamanho oficial de 400 metros, ou local plano demarcado.

**1.3 - PROCEDIMENTOS**

1.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

1.3.2 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: *“Atenção! Vai!”* ou *“Atenção!” (Apito!)*, com concomitante acionamento do cronômetro.

1.3.3 - O teste será encerrado quando o avaliado concluir o percurso de 2.400 metros, momento que será registrado seu tempo final.

**1.4 - OBSERVAÇÕES**

1.4.1 - Os avaliados serão organizados em grupos, conforme disponibilidade do local de aplicação do teste e do número de avaliadores.

1.4.2 - Durante o teste o avaliado poderá andar, alterando sua velocidade e esforço, e retornar ao esforço anterior no momento que quiser.

1.4.3 - **Não será admitido** ao avaliado parar durante o teste e depois continuar a prova.

1.4.4 - O avaliado **não poderá** receber qualquer tipo de ajuda física externa para realização do teste.

1.4.5 - Não **será admitida** a utilização de equipamentos ou materiais que forneçam ao avaliado condição de facilitação e vantagem na execução do teste.

1.4.6 - Será **eliminado** o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

**1.5 - RECOMENDAÇÕES**

1.5.1 - Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

1.5.2 - Recomenda-se ao avaliado manter o mesmo ritmo e frequência de passadas durante todo o percurso, evitando-se chegar à última volta com velocidade e esforço muito superiores às voltas que vinham sendo realizadas anteriormente.

1.5.3 - Após o término do percurso, recomenda-se ao avaliado não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardiorrespiratória às condições de normalidade.

## **1.6 - RESULTADO**

Será obtido pelo tempo gasto pelo avaliado para completar o percurso de 2.400 metros, que será convertido em pontos conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

## **2 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR - FLEXÃO ABDOMINAL (AMBOS OS SEXOS)**

### **2.1 - OBJETIVO**

Medir indiretamente a força dos grupos musculares que compõem o abdômen, através da realização do maior número possível de flexões abdominais, em **60 (sessenta) segundos**.

### **2.2 - RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

2.2.1 - Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

2.2.2 - Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

### **2.3 - PROCEDIMENTOS**

2.3.1 - Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste. Se militares do CBMMG, usarão fardamento previsto em regulamento próprio.

2.3.2 - Para início do teste o avaliado posicionar-se-á em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços deverão estar cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito.

2.3.3 - O teste será iniciado ao comando do avaliador: *“Posição! Atenção! Vai!”* ou *“Posição! Atenção!” (Apito!)*, com o acionamento concomitante do cronômetro.

2.3.4 - Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, **01 (uma) flexão**.

2.3.5 - O teste será encerrado quando completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, ao comando do avaliador (*“Pare!”* ou *apito final*), momento que será registrado o número de flexões realizadas corretamente.

### **2.4 - OBSERVAÇÕES**

2.4.1 - Se não houver o contato da parte inferior das escápulas com o solo durante o movimento, a flexão será considerada incompleta, e **não será contada**.

2.4.2 - As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las a flexão **não será contada**.

2.4.3 - Os pés deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um militar para segurar com as mãos o dorso dos pés do avaliado.

2.4.4 - O avaliado **não poderá** elevar o quadril do solo durante os movimentos, e **não será contada** a flexão realizada nesta condição.

2.4.5 - O afastamento entre os pés não deverá exceder a largura dos quadris, e **não será contada** a flexão realizada nesta condição.

2.4.6 - Será permitido o repouso entre os movimentos, contudo o tempo máximo para a realização do teste será de **60 (sessenta) segundos**.

2.4.7 - O avaliado poderá decidir cessar a realização dos movimentos de flexão antes de completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, e neste momento serão computadas apenas as flexões realizadas corretamente.

2.4.8 - As flexões realizadas em discordância com as prescrições deste anexo **não serão contadas**.

## **2.5 - RECOMENDAÇÃO**

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

## **2.6 - RESULTADO**

Será obtido pelo número de flexões abdominais realizadas corretamente no tempo de **60 (sessenta) segundos**, que será convertido em pontos conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

### **3 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO DE BRAÇOS - MASCULINO**

#### **3.1 - OBJETIVO**

Medir indiretamente a força muscular dos membros superiores através da realização do maior número possível de flexões de braço em superfície plana com **04 (quatro) apoios**.

#### **3.2 - RECURSOS MATERIAIS**

3.2.1 - Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

3.2.2 - Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

#### **3.3 - PROCEDIMENTOS**

3.3.1 - O avaliado tomará posição de frente para o solo da seguinte forma:

- a) em 04 (quatro) pontos de apoio.
- b) com as mãos apoiadas no solo (ou punhos fechados).
- c) braços com cotovelos totalmente estendidos.
- d) ponta dos pés apoiadas no solo.
- e) tronco totalmente estendido, formando uma linha horizontal em relação ao solo.
- f) mantendo o alinhamento entre pernas, quadris, tronco (dorso) e cabeça.

3.3.2 - O teste será iniciado pelo comando do avaliador: *“Atenção! Vai!”* ou *“Atenção!” (Apito!)*, com o acionamento concomitante do cronômetro.

3.3.3 - Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, de forma que o tronco vá até próximo ao solo, **sem encostar**, voltando à posição inicial, realizando a extensão completa dos cotovelos.

3.3.4 - Durante a execução dos movimentos de flexão de braço, o tronco deverá manter alinhamento entre pernas, quadris e cabeça.

3.3.5 - O teste será encerrado **quando** completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, ao comando do avaliador (*“Pare!”* ou *apito final*), momento que será registrado o número de flexões de braço realizadas corretamente.

#### **3.4 - OBSERVAÇÕES**

3.4.1 - Será permitido o repouso entre os movimentos observando-se o tempo máximo para a realização do teste de **60 (sessenta) segundos**.

3.4.2 - O avaliado poderá interromper a realização dos movimentos de flexão de braço antes de completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, sendo então

computadas apenas as flexões de braço realizadas corretamente até o momento da interrupção.

3.4.3 - Durante a execução do **teste**, caso o avaliado saia da posição prevista, **este será encerrado**, sendo registrados o número de flexões de braço realizadas corretamente até o momento.

3.4.4 - **Não serão consideradas válidas** as repetições que descumprirem às prescrições deste anexo.

### **3.5 - RECOMENDAÇÃO**

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

### **3.6 - RESULTADO**

Será obtido pelo número de flexões de braço realizadas corretamente no tempo de **60 (sessenta) segundos**, que será convertido em pontos, conforme tabela de pontuação constante neste anexo.

## **4 - TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO DE BRAÇOS - FEMININO**

### **4.1 - OBJETIVO**

Medir indiretamente a força muscular dos membros superiores através da realização do maior número possível de flexões de braço em superfície plana com **06 (seis) apoios**.

### **4.2 - RECURSOS MATERIAIS**

4.2.1 - Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

4.2.2 - Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

### **4.3 - PROCEDIMENTOS**

4.3.1 - A avaliada tomará posição de frente para o solo da seguinte forma:

- a) em 06 (seis) pontos de apoio.
- b) com as mãos apoiadas no solo (ou punhos fechados).
- c) braços com cotovelos totalmente estendidos.
- d) joelhos e ponta dos pés apoiados no solo.
- e) tronco totalmente estendido.
- f) mantendo o alinhamento entre coxas, quadris, tronco (dorso) e cabeça.

4.3.2 - O teste será iniciado pelo comando do avaliador: “*Atenção! Vai!*” ou “*Atenção!*” (*Apito!*), com o acionamento concomitante do cronômetro.

4.3.3 - Após ser dado o comando para início do teste, a avaliada realizará a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, de forma que o tronco vá até próximo ao solo, **sem encostar**, voltando à posição inicial, realizando a extensão completa dos cotovelos.

4.3.4 - Durante a execução dos movimentos de flexão de braço, o tronco deverá manter o alinhamento entre coxas, quadris, e cabeça.

4.3.5 - O teste será encerrado quando completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, ao comando do avaliador (“*Pare!*” ou *apito final*), momento que será registrado o número de flexões de braço realizadas corretamente.

### **4.4 - OBSERVAÇÕES**

4.4.1 - Será permitido o repouso entre os movimentos observando-se o tempo máximo para a realização do teste de **60 (sessenta) segundos**.

4.4.2 - A avaliada poderá interromper a realização dos movimentos de flexão de braço antes de completar o tempo de **60 (sessenta) segundos**, sendo então

computadas apenas as flexões de braço realizadas corretamente até o momento da interrupção.

4.4.3 - Durante a execução do **teste**, caso a avaliada saia da posição prevista, **este será encerrado**, sendo registrados o número de flexões de braço realizadas corretamente até o momento.

4.4.4 - **Não serão consideradas válidas** as repetições que descumprirem às prescrições deste anexo.

4.4.5 - **Não será contabilizada** a flexão de braço executada pela avaliada que esteja em número de apoios diferente do previsto durante sua execução.

#### **4.5 - RECOMENDAÇÃO**

Recomenda-se a avaliada realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

#### **4.6 - RESULTADO**

Será obtido pelo número de flexões de braço realizadas corretamente no tempo de **60 (sessenta) segundos**, que será convertido em pontos conforme tabela de pontuação constante neste anexo.



**TABELA DE TAF PARA PARA ADMISSÃO AO EPOSAU**

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS		TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL		TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA (CORRIDA DE 2400 M)		PONTOS
Masculino (4 apoios)	Feminino (6 apoios)	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	
≥ 22	≥ 24	≥ 36	≥ 29	≤ 10' 00"	≤ 13' 00"	10,0
20 - 21	22 - 23	33 - 35	27 - 28	10'01"- 10'30"	13'01"- 13'39"	9,5
19	21	31 - 32	25 - 26	10'31"- 11'00"	13'40"- 14'18"	9,0
18	20	29 - 30	24	11'01"- 11'30"	14'19"- 14'57"	8,5
17	19	28	22 - 23	11'31"- 12'00"	14'58"- 15'36"	8,0
16	17 - 18	26 - 27	21	12'01"- 12'30"	15'37"- 16'15"	7,5
15	16	24 - 25	19 - 20	12'31"- 13'00"	16'16"- 16'54"	7,0
14	15	22 - 23	18	13'01"- 13'30"	13'01"- 17'33"	6,5
13	14	20 - 21	16 - 17	13'31"- 14'00"	17'34"- 18'12"	6,0
12	13	19	15	14'01"- 14'30"	18'13"- 18'51"	5,5
11	11 - 12	17 - 18	14	14'31"- 15'00"	18'52"- 19'30"	5,0
09 - 10	10	15 - 16	12 - 13	15'01"- 15'30"	19'31"- 20'09"	4,5
08	09	13 - 14	11	15'31"- 16'00"	12'10"- 20'48"	4,0
07	08	11 - 12	09 - 10	16'01"- 16'30"	20'49"- 21'27"	3,5
06	07	10	08	16'31"- 17'00"	21'28"- 22'06"	3,0
05	05 - 06	08 - 09	06 - 07	17'01"- 17'30"	22'07"- 22'45"	2,5
04	04	06 - 07	05	17'31"- 18'00"	22'46"- 23'24"	2,0
03	03	04 - 05	04	18'01"- 18'31"	23'25"- 24'03"	1,5
02	02	02 - 03	02 - 03	19'01" - 19'30"	24'04"- 24'42"	1,0
01	01	01	01	19'31"- 19'59"	24'43" - 25'21"	0,5
00	00	00	00	≥ 20'00"	≥ 25'22"	0

- Cada prova terá o valor de 10 (dez) pontos.
- O total de pontos do Teste de Capacitação Física será a **soma** das notas de cada prova, **totalizando 30 (trinta) pontos**.

**(a)ALESSANDRO FÁBIO DALDEGAN, TENENTE-CORONEL BM  
RESPONDENDO PELO COMANDO DA ABM**