



GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

CBMMG CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE MINAS GERAIS

Academia de Bombeiros Militar

Processo SEI nº 1400.01.0008952/2020-10

ACADEMIA DE BOMBEIROS MILITAR

EDITAL Nº 03 DE ____ DE FEVEREIRO DE 2020.

Dispõe sobre os procedimentos para inscrição, seleção, convocação e matrícula para o Curso de Formação de Instrutores Guarda-Vidas Civil em 2020 (CFIGVC/2020), a ser realizado pela Academia de Bombeiros Militar (ABM), bem como regula procedimento para cadastro de reserva de vagas.

O CORONEL BM, COMANDANTE DA ACADEMIA DE BOMBEIROS MILITAR DE MINAS GERAIS, no exercício de suas atribuições previstas na alínea “f”, inciso XII, do art. 4º, da Resolução n. 690, 15/09/2016, considerando o disposto na Lei n. 22.839 de 05/01/2018 que “dispõe sobre a prática de atividades da área de competência do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais por voluntários, profissionais e instituições civis e dá outras providências”, a Portaria CBMMG n. 33 de 02/07/2018, que “Regulamenta o art. 7º da Lei nº 22.839, de 05/01/2018 (...)”, a Resolução n. 861/2019 que “dispõe sobre a malha curricular e estabelece as diretrizes para a realização do CFGVC para o ano de 2020”, **EXARA** o presente Edital:

CAPÍTULO I

DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 1º - Este Edital tem por finalidade regular o preenchimento das vagas para o Curso de Formação de Instrutores Guarda-Vidas Civil (CFGVC) do ano de 2020, e o estabelecimento de cadastro de reserva de vagas, nos termos do art. 35, da Portaria CBMMG n. 33, de 02/07/2018.

Art. 2º - O CFGVC tem por objetivo habilitar profissionais para o exercício da atividade de instrutor nos cursos de formação de guarda-vidas civil.

CAPÍTULO II

DO CURSO E DAS VAGAS

Art. 3º - O CFGVC será realizado de forma semipresencial, pela Academia de Bombeiros

Militar (ABM), e terá carga horária de 212 h/a, conforme malha curricular aprovada pela Res. n. 864/2019.

Parágrafo único - A fase presencial será realizada nas Unidades da Academia de Bombeiros Militar (conforme divulgação nos respectivos atos convocatórios), na Região Metropolitana de Belo Horizonte, nos períodos descritos no art. 4º.

Art. 4º - No ano de 2020 serão ofertadas vagas para duas turmas, nos seguintes períodos:

I - 1ª Turma:

a) fase à distância: 20 de abril a 22 de maio.

b) fase presencial: 25 de maio a 10 de julho.

II - 2ª Turma:

a) fase à distância: 27 de julho a 21 de agosto.

b) fase presencial: 24 de agosto a 18 de setembro.

Parágrafo único - Cada turma terá até 30 (trinta) alunos e funcionará com no mínimo 50% do total de vagas.

Art. 5º - O preenchimento das vagas dar-se-á por ampla concorrência entre os candidatos, que deverão preencher os seguintes requisitos:

I - acessar o site, no prazo do calendário e realizar a inscrição.

II - ser aprovado no Teste de Proficiência Física (TPF).

III - ter a matrícula deferida mediante classificação e comprovação do preenchimento dos requisitos exigidos no art. 7º.

Art. 6º - As vagas previstas no parágrafo único do art. 4º serão preenchidas, prioritariamente, pelos candidatos remanescentes do processo seletivo realizado em 2019, sendo as vagas restantes distribuídas da seguinte forma:

I - cada candidato, no ato de inscrição preencherá, em ordem de prioridade, as opções abaixo, de acordo com sua preferência:

a) primeira turma;

b) segunda turma;

c) cadastro de espera.

Parágrafo único - Os candidatos não selecionados para a realização de uma das turmas mencionadas no art. 4º, ou que tenham feito a opção de ser incluído em cadastro de espera, serão ordenados para as turmas a serem desenvolvidas em períodos futuros, com prioridade em relação aos novos candidatos que surgirem, caso haja novos processos seletivos.

CAPÍTULO III

DAS CONDIÇÕES PARA INSCRIÇÃO

Art. 7º - Poderão se inscrever no processo seletivo ao CFGVC as pessoas físicas, que cumprirem os seguintes requisitos:

I - ser maior de idade (acima de 18 anos);

II - ter concluído o ensino médio;

III - não possuir antecedentes criminais, nas esferas federal e estadual;

IV - possuir condições físicas/saúde compatíveis com as atividades a serem executadas no curso.

Parágrafo único: a certidão de antecedentes criminais poderá ser verificada:

a) Estadual: <https://www.pc.mg.gov.br/atestado/>

b) Federal: <http://www.pf.gov.br/servicos-pf/antecedentes-criminais>

CAPÍTULO IV

DAS INSCRIÇÕES

Art. 8º - O candidato deverá requerer sua inscrição unicamente por meio digital, por meio do preenchimento e envio do formulário próprio, disponibilizado no endereço:

www.bombeiros.mg.gov.br/curso-de-formacao-de-instrutores.html

§ 1º - É de inteira responsabilidade do candidato o preenchimento do requerimento, bem como as informações inseridas.

§ 2º - Antes de confirmar sua inscrição, o candidato deverá conferir minuciosamente todos os dados lançados, principalmente os de identificação, pois terá que comprovar os dados no ato de matrícula.

§ 3º - O candidato terá, dentro do prazo para realização da inscrição, até 48h para retificar os dados preenchidos, contados da data do envio do formulário.

§ 4º - O CBMMG não se responsabiliza, quando os motivos de ordem técnica não lhes forem imputáveis, por inscrições não recebidas por falhas de comunicação, congestionamento das linhas de comunicação, problemas de ordem técnica nos computadores utilizados pelos candidatos.

Art. 9º - O requerimento de inscrição pressupõe o conhecimento e aceitação das normas e condições estabelecidas neste Edital, as quais serão atestadas expressamente no corpo do citado requerimento.

Art. 10 - Não serão aceitas inscrições intempestivas, provisórias, condicionais, com preenchimento incompleto, ou que não atendam rigorosamente ao estabelecido neste Edital.

Art. 11 - Será considerado inscrito no processo seletivo o candidato que tenha encaminhado o formulário de requerimento no prazo constante do Anexo "A" deste Edital, mediante comprovante.

Parágrafo único - O candidato receberá no *e-mail* cadastrado o seu comprovante de inscrição.

CAPÍTULO V

DO PROCESSO SELETIVO

Art. 12 - O processo seletivo será realizado em duas fases, sendo a 1º fase constituída pela inscrição dos candidatos no processo seletivo (classificatória por ordem de inscrição), e a 2º fase caracterizada pela aplicação do Teste de Proficiência Física –TPF (eliminatória).

Art. 13 - A 2ª fase consiste na aplicação do TPF, em caráter eliminatório, no valor de 30 (trinta) pontos, sendo composto por 03 (três) provas com valor de 10 (dez) pontos cada, conforme anexo "C".

I - para submissão à 2ª fase (TPF), serão convocados todos os candidatos que se inscreverem, inclusive os que fizerem opção de cadastro de reserva.

II - os candidatos aptos no TPF, que não constarem entre os trinta alunos pré-selecionados em cada turma, serão considerados excedentes, permanecerão em cadastro de espera, e serão acionados para as vagas não preenchidas em função de eventual cancelamento de matrícula de candidato classificado.

III - para o dia de aplicação do TPF os candidatos deverão:

a) portar o documento de identidade (com foto recente), para fins de comprovação de identificação.

b) apresentar atestado médico declarando plenas condições físicas para a execução do teste, conforme anexo "D".

c) utilizar roupas apropriadas para a prática de atividades físicas, de acordo com a modalidade, como tênis, short e camisa de malha para o teste de flexão de braço e abdominal, e sunga ou maiô, chinelo, toalha, para o teste de natação.

IV - será eliminado na 2ª fase (TPF) o candidato que não alcançar o Índice Mínimo de Desempenho por Prova (IMDP) de 30% (trinta por cento) e o Índice Mínimo de Aprovação (IMA) de 60% (sessenta por cento), este último apurado pelo somatório dos pontos alcançados pelo candidato nas 03 (três) provas.

Ex: se o candidato tirar menos de 03 (três) pontos em uma das provas ou se o somatório das três provas resultar um valor inferior a 18 (dezoito) pontos, será eliminado.

V - o TPF terá validade de 06 (seis) meses, porém só serão convocados para as turmas de 2020 os candidatos classificados dentro do limite de vagas.

VI - não haverá segunda chamada para realização do TPF.

§ 1º - O candidato ausente, por qualquer motivo, seja por caso fortuito ou força maior, será automaticamente eliminado do processo seletivo.

§ 2º - Os candidatos excedentes incluídos em cadastro de espera serão dispensados de realizar novo TPF no período de sua validade (6 meses), contados a partir da data da realização do Teste.

CAPÍTULO VI

DA CLASSIFICAÇÃO

Art. 14 - O resultado final do processo seletivo será apurado observando-se a ordem cronológica de inscrição e aprovação no TPF, observada a opção de turma, nos termos do art. 6º.

Parágrafo único - A nota alcançada pelo candidato na 2º fase (TPF) não altera a classificação no certame, sendo a mesma baseada, exclusivamente, na ordem cronológica de inscrição gerada automaticamente pelo sistema eletrônico, desde que cumpridos os demais requisitos.

CAPÍTULO VII

DOS RECURSOS

Art. 15 - Caberá recurso contra os atos relativos ao CFGV 2020, no prazo de 2 (dois) dias úteis, contados da data de sua publicação no site do oficial do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais, menu “Curso de Formação de Instrutor”, conforme tabela abaixo.

<http://www.bombeiros.mg.gov.br/curso-formacao-instrutor.html>

Recurso	Prazo	Endereçamento
a) Ato de divulgação dos inscritos	02 dias úteis	

b) Ato de resultado do TPF	02 dias úteis	Academia de Bombeiros Militar (Av. Santa Rosa, n. 10, Bairro São Luiz. CEP 31.270-750). Pessoalmente ou pelo Sedex 10. Tel: (31) 3311-9157
c) Ato de Classificação Final.	02 dias úteis	

Parágrafo único - Não serão conhecidos os recursos encaminhados fora do prazo ou por meio não previsto neste Edital, devendo o requerimento estar assinado.

Art. 16 - Os recursos deverão ser encaminhados para a Divisão de Concurso e Seleção (DCS) da Academia de Bombeiros Militar (ABM), situada Av. Santa Rosa, n. 10, Bairro São Luiz. CEP 31.270-750, **pessoalmente**, ou pelos **Correios** (via SEDEX).

Art. 17 - O prazo para recurso será contado a partir do primeiro dia útil e termina no segundo dia útil, ambos subsequentes ao dia da publicação/postagem na *internet* (*Link* Gestão de atividades auxiliares) do ato a que se refere.

Ex: *Se o ato for publicado em 22Ago2020, o candidato terá até 24Ago2020 para protocolar/postar o recurso contra o ato publicado.*

Art. 18 - Os recursos homologados pelo Comandante da ABM, terão a sua solução publicada/postada no site oficial do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais, menu "Curso de Formação de Instrutor".

CAPÍTULO VIII DA MATRÍCULA

Art. 19 - Para a matrícula, o candidato sem antecedentes criminais, classificado dentro do número de vagas e aprovado no TPF, deverá apresentar, dentro do prazo previsto no anexo "A", os seguintes documentos:

- I - cédula de identidade, ou documento equivalente, conforme art. 29;
- II - comprovante de inscrição no CPF do candidato;
- III - duas fotos 3 x 4 cm (recentes);
- IV - comprovante de endereço;
- V - atestado médico, conforme Anexo "D";
- VI - certificado de conclusão do ensino médio;

Parágrafo único: a certidão de antecedentes criminais será verificada pela própria Administração por ocasião da matrícula.

CAPÍTULO IX

PRESCRIÇÕES DIVERSAS

Art. 20 - O curso será regido por regulamento específico, aprovado pela Academia de Bombeiros Militar.

Art. 21 - Não haverá segunda chamada para qualquer fase dos atos deste processo seletivo, assim, o candidato ausente, por qualquer motivo ou que chegar atrasado, seja por caso fortuito ou força maior, estará automaticamente eliminado do concurso.

Art. 22 - Em hipótese alguma será permitida a realização das provas, testes e exames fora dos locais ou horários estabelecidos para sua realização.

Art. 23 - O candidato que deixar de entregar qualquer documento exigido nos prazos fixados neste Edital será eliminado do certame.

Art. 24 - O Processo Seletivo terá validade de 1 (um) ano, prorrogável por igual período, contados a partir da data da publicação do resultado final e convocação para matrícula.

Art. 25 - Serão incorporados a este Edital, para todos os efeitos, quaisquer atos complementares, avisos e convocações, relativas a este certame, que vierem a ser publicados pelo CBMMG.

Art. 26 - As despesas de transporte, estadia, alimentação e outras decorrentes da participação em todas as etapas e procedimentos do Processo Seletivo e do curso de que trata este Edital correrão por conta dos candidatos, os quais não terão direito a indenizações ou ressarcimento de despesas de qualquer natureza.

Art. 27 - O candidato que necessitar do comprovante de comparecimento deverá solicitar diretamente ao responsável pela aplicação.

Art. 28 - Em hipótese alguma será permitida a realização de provas, testes, exames e curso de formação de qualquer candidato que esteja portando arma de fogo e/ou arma branca, perfuro cortantes, ainda que possua porte ou pertença às forças públicas de segurança ou às Forças Armadas.

Parágrafo único - A Organização não se responsabilizará pela guarda de nenhum armamento.

Art. 29 - Serão considerados documentos de identificação a Carteira de Identidade, a Carteira de Trabalho, a Carteira Profissional, o Passaporte, a Carteira de Identificação Funcional, a Carteira Nacional de Habilitação e outras previstas em lei.

Art. 30 - Aos candidatos inscritos no cadastro de espera, será dada oportunidade para se pronunciarem sobre o desejo de participarem de turmas CFGVC que ocorrerão em períodos futuros, nos termos do art. 27.

Art. 31 - Os casos omissos relacionados ao processo seletivo serão avaliados e solucionados pelo Comandante da ABM.

Art. 32 - Este Edital entra em vigor na data de sua divulgação.

Art. 33 - Fazem parte do Edital os seguintes anexos:

Anexo "A" - Calendário de atividades.

Anexo "B" - Modelo de formulário de recurso.

Anexo "C" - Teste de Proficiência Física.

Anexo "D" - Atestado Médico.

Belo Horizonte, ____ de fevereiro de 2020.

LUCIONEY RÔMULO DA COSTA, CORONEL BM

COMANDANTE DA ABM

ANEXO "A"

(REF.: EDITAL N.03/2020)

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

DATA	ATIVIDADES	RESPONSÁVEL	LOCAL/INSTRUMENTO
02 a 06Mar2020	Inscrição: início às 00h00min do dia 02/03/20 e final às 23h59min do dia 06/03/20	Candidatos	www.bombeiros.mg.gov.br/curso-de-formacao-de-instrutores.html
10Mar2020	Publicação do Ato que divulga as inscrições	ABM	Internet (Link Gestão de atividades auxiliares) / DOEMG
11 e 12Mar2020	Recursos (dois dias)	Candidato	ABM (Pessoalmente/Sedex 10)
18Mar2020	Ato resultado da análise de recursos contra 1ª fase e a convocação para TAF	ABM/DCS	Internet (Link Gestão de atividades auxiliares) / DOEMG
26 e 27Mar20	Aplicação do TAF (01 dia de aplicação)	Comissão	ABM
31Abr20	Ato resultado do TAF	ABM/DCS	Internet (Link Gestão de

DATA	Ato resultado do TAF	ABM/DOES	atividades auxiliares) / DOEMG
01 e 02Abr20	Recurso contra TAF (02 dias)	Candidato	ABM (Pessoalmente/Sedex 10)
07Abr20	Ato Análise dos recursos e resultado final	ABM	Internet (Link Gestão de atividades auxiliares) / Aviso DOEMG
13Abr20	Matrícula dos candidatos selecionados para a 1ª turma	ABM	ABM – o ato convocatório mencionará o horário de matrícula para cada candidato.
20Abr20	Início da 1ª turma do Curso, fase à distância	Discentes e ABM	Plataforma de Ensino à distância (EAD)
25Mai20	Início da fase presencial da 1ª turma	ABM	ABM
17Jul20	Matrícula dos candidatos selecionados para a 2ª turma	ABM	ABM
27Jul20	Início da 2ª turma do Curso, fase à distância	Discentes e ABM	Plataforma de Ensino à distância (EAD)
24Ago20	Início da fase presencial da 2ª turma.	ABM	ABM

ANEXO “B”

(REF.: EDITAL N. 03/2020)

MODELO DE FORMULÁRIO DE RECURSO

1 – IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____ CPF: _____

CI: _____ ÓRGÃO EXPEDIDOR: _____

2 - SOLICITAÇÃO

Senhor Coronel BM Comandante da ABM:.

Como candidato ao Curso de Formação de Instrutores de Guarda-Vidas Civil, solicito revisão:

- () do indeferimento de inscrição;
 () do resultado do Teste de Capacitação Física;
 () do resultado preliminar final;
 () _____ (especificar outra situação).

3 - JUSTIFICATIVA DO CANDIDATO:

4 - DOCUMENTOS ANEXOS

_____, ____ de _____ de 2020.

INSTRUÇÕES:

O candidato deverá:

- * Digitar o recurso de acordo com as especificações estabelecidas no Edital.
- * Usar um formulário de recurso para procedimento que solicitar revisão.
- * Atenção! A inobservância das instruções resultará no indeferimento do recurso.

ANEXO “C”

(REF.: EDITAL N. 03/2020)

TESTE DE PROFICIÊNCIA FÍSICA

1. TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO E FEMININO)

1.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a força muscular dos membros superiores (sexo masculino e feminino);

1.2 RECURSOS MATERIAIS

- 1.2.1 Solo/Superfície plano(a);
- 1.2.2 Material para anotação de resultados.

1.3 PROCEDIMENTOS

1.3.1 **Avaliado sexo masculino** posicionará em quatro pontos apoios de frente para o solo com as mãos apoiadas no solo (ou punhos fechados) braços com cotovelos totalmente estendidos, ponta dos pés apoiadas no solo, tronco totalmente estendido formando uma linha horizontal em relação ao solo, e mantendo o alinhamento entre pernas, quadris, tronco (dorso) e cabeça;

1.3.2 **Avaliado sexo feminino** posicionará em **seis pontos apoios** de frente para o solo com as mãos apoiadas no solo (ou punhos fechados) braços com cotovelos totalmente estendidos, **joelhos** (podendo ser utilizado uma proteção) **e ponta dos pés apoiados no solo**, tronco totalmente estendido mantendo-se o alinhamento entre os quadris, tronco (dorso) e cabeça;

1.3.3 Realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, de forma que o tronco deva ir até próximo ao solo sem apoiá-lo voltando a posição inicial, realizando a extensão completa dos cotovelos;

1.3.4 Durante a execução dos movimentos de flexão dos braços (masculino) o tronco deverá manter alinhamento entre pernas, quadris e cabeça; e (feminino) o tronco manterá o alinhamento entre quadris, e cabeça;

1.3.5 O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, no **limite de tempo de sessenta segundos**, sendo computadas apenas as flexões executadas corretamente;

1.3.6 O teste é iniciado pelo comando do avaliador “Atenção! **Vai!** Ou apito” Com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com o comando “ **Pare!** Ou apito” E o respectivo travamento do cronômetro;

1.3.6 Será permitido o repouso entre os movimentos (de flexões de braços), contando que o tempo máximo para a realização do teste é **sessenta segundos**, computadas apenas as flexões completas e corretas realizadas neste tempo.

1.4 IMPORTANTE

1.4.1 Recomenda-se ao(s) avaliado(s) realizar(em) alongamentos e preparação inicial para ser submetido ao teste;

1.4.2 Verificar se os cotovelos do avaliado estão em extensão total para início de uma flexão e outra flexão;

1.4.3 Verificar se durante a fase da flexão dos cotovelos o tronco do avaliado não terá apoio no solo.

1.5 RESULTADO

Será dado pelo número de flexões de braços corretas realizadas no tempo de sessenta segundos dentro de cada faixa etária e sexo, sendo convertido o número de flexões realizadas em pontos.

1.6 TABELA PARA O TESTE DE FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES

1.6.1 Masculino

TESTE FORÇA MUSCULAR MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO DE BRAÇOS - MASCULINO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19	de 20 a 29	de 30 a 39	de 40 a 49	Acima de 50
10	> 39	> 36	> 30	> 22	> 21
9,5	37 – 38	34 – 35	28 – 29	20 – 21	19 – 20
9,0	35 – 36	32 – 33	26 - 27	19	18
8,5	33 – 34	30 – 31	25	18	17
8,0	31 – 32	28 – 29	23 – 24	17	16
7,5	29 – 30	26 – 27	22	16	15
7,0	27 – 28	24 – 25	20 - 21	15	14
6,5	25 – 26	22 – 23	19	14	13
6,0	23 – 24	20 – 21	17 - 18	13	12
5,5	21 – 22	19	16	12	11
5,0	19 – 20	18	14 - 15	11	10
4,5	17 – 18	16 – 17	13	09 - 10	09
4,0	15 – 16	14 – 15	11 - 12	08	08
3,5	13 – 14	12 – 13	10	07	07
3,0	11 – 12	10 – 11	08 - 09	06	06
2,5	09 – 10	09	07	05	05
2,0	07 – 08	07 – 08	05 - 06	04	04
1,5	05 – 06	05 – 06	04	03	03

1,0	03 – 04	03 – 04	02 - 03	02	02
0,5	01 – 02	01 – 02	01	01	01
00	00	00	00	00	00

1.6.2 Feminino

TESTE FORÇA MUSCULAR MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO DE BRAÇOS - FEMININO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19	De 20 a 29	de 30 a 39	de 40 a 49	Acima de 50
10	> 33	> 30	> 27	> 24	> 21
9,5	31 – 32	28 – 29	25 – 26	22 – 23	19 – 20
9,0	29 – 30	26 – 27	23 – 24	21	18
8,5	27 – 28	25	22	20	17
8,0	25 – 26	23 – 24	21	19	16
7,5	24	22	19 – 20	17 – 18	15
7,0	22 – 23	20 – 21	18	16	14
6,5	20 – 21	19	17	15	13
6,0	19	17 – 18	15 – 16	14	12
5,5	17 – 18	16	14	13	11
5,0	15 – 16	14 – 15	13	11 – 12	10
4,5	14	13	11 – 12	10	09
4,0	12 – 13	11 – 12	10	09	08
3,5	10 – 11	10	09	08	07
3,0	09	08 – 09	07 – 08	07	06
2,5	07 – 08	07	06	05 -06	05
2,0	05 – 06	05 – 06	05	04	04
1,5	04	04	03 – 04	03	03
1,0	02 – 03	02 – 03	02	02	02
0,5	01	01	01	01	01
00	00	00	00	00	00

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 segundos.

2.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

1. Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

2.3 PROCEDIMENTOS

2.3.1 Os avaliados usarão uniforme adequado ao teste, conforme art. 14, §3º deste edital;

2.3.2 Para início do teste o avaliado posiciona-se em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços são 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 é iniciado ao comando do avaliador ("**Posição! Atenção! Vai! Ou 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, uma flexão;

2.3.5 O teste será encerrado quando completar o tempo de 60 segundos, ao comando do avaliador ("**Pare! Ou apito final!**"), momento que será registrado as flexões realizadas corretamente.

2.4 OBSERVAÇÕES

2.4.1 Se não houver o contato das escápulas com o solo durante o movimento, a flexão é considerada incompleta, e não será contada;

2.4.2 As mãos devem 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, não sendo contada a flexão realizada nesta condição;

2.4.5 O afastamento entre os pés não deve exceder a largura dos quadris;

2.4.6 Será permitido o repouso entre os movimentos, contudo o tempo máximo para a realização do teste é de 60 segundos;

2.4.7 O avaliado poderá interromper a realização dos movimentos de flexão antes de completar o tempo de 60 segundos, sendo então computadas apenas as flexões realizadas corretamente até o momento da interrupção;

1. Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

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

segundos, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

2.7 TABELA PARA O TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão abdominal

2.7.1 Masculino

FLEXÃO ABDOMINAL - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 49	≥ 47	≥ 44	≥ 42	≥ 39	≥ 37	≥ 34	≥ 33
9,5	46 - 48	44 - 46	41 - 43	39 - 41	36 - 38	34 - 36	32 - 33	31 - 32
9	43 - 45	41 - 43	38 - 40	37 - 38	33 - 35	32 - 33	30 - 31	28 - 30
8,5	40 - 42	38 - 40	36 - 37	34 - 36	31 - 32	30 - 31	28 - 29	26 - 27
8	37 - 39	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 30	28 - 29	26 - 27	24 - 25
7,5	35 - 36	32 - 34	32 - 33	29 - 31	27 - 28	26 - 27	24 - 25	22 - 23
7	33 - 34	30 - 31	29 - 31	26 - 28	24 - 26	23 - 25	22 - 23	20 - 21
6,5	31 - 32	28 - 29	27 - 28	23 - 25	22 - 23	21 - 22	20 - 21	18 - 19
6	29 - 30	26 - 27	25 - 26	21 - 22	20 - 21	19 - 20	18 - 19	16 - 17
5,5	27 - 28	24 - 25	22 - 24	19 - 20	18 - 19	17 - 18	16 - 17	15
5	25 - 26	22 - 23	20 - 21	18	17	15 - 16	14 - 15	13 - 14
4,5	23 - 24	20 - 21	18 - 19	17	16	14	13	12
4	21 - 22	18 - 19	16 - 17	15 - 16	14 - 15	13	12	10 - 11
3,5	19 - 20	17	14 - 15	13 - 14	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9
3	17 - 18	15 - 16	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9 - 10	8 - 9	7 - 8
0	< 17	< 15	< 12	< 11	< 10	< 9	< 8	< 7

2.7.2 Feminino

FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 44	≥ 41	≥ 39	≥ 36	≥ 34	≥ 31	≥ 29	≥ 28
9,5	41 - 43	38 - 40	36 - 38	33 - 35	31 - 33	29 - 30	27 - 28	26 - 27
9	39 - 40	35 - 37	34 - 35	31 - 32	29 - 30	27 - 28	25 - 26	24 - 25

8,5	37 - 38	33 - 34	32 - 33	29 - 30	27 - 28	25 - 26	23 - 24	22 - 23
8	35 - 36	31 - 32	30 - 31	27 - 28	25 - 26	23 - 24	21 - 22	20 - 21
7,5	33 - 34	29 - 30	28 - 29	25 - 26	23 - 24	21 - 22	19 - 20	18 - 19
7	31 - 32	27 - 28	26 - 27	23 - 24	21 - 22	19 - 20	17 - 18	16 - 17
6,5	29 - 30	25 - 26	24 - 25	20 - 22	19 - 20	17 - 18	16	14 - 15
6	27 - 28	22 - 24	21 - 23	17 - 19	16 - 18	15 - 16	14 - 15	12 - 13
5,5	26	19 - 21	18 - 20	16	15	14	13	11
5	24 - 25	18	17	15	14	13	12	10
4,5	22 - 23	17	16	14	12 - 13	11 - 12	10 - 11	9
4	20 - 21	15 - 16	14 - 15	12 - 13	10 - 11	9 - 10	8 - 9	8
3,5	18 - 19	13 - 14	12 - 13	10 - 11	9	8	7	7
3	16 - 17	11 - 12	10 - 11	9	8	7	6	6
0	< 16	< 11	< 10	< 9	< 8	< 7	< 6	< 6

3. TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Natação de 12 minutos (ambos os sexos)

3.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o avaliado nadar 12 minutos contínuos, percorrendo a maior distância possível em nado estilo *crawl* ou peito.

3.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

3.2.2 Piscina com comprimento mínimo de 25 metros e, se possível, com divisão em raias;

3.2.3 Trena.

3.3 PROCEDIMENTOS

3.3.1 Os avaliados, se militares do CBMMG, deverão usar uniforme adequado ao teste, conforme o regulamento de uniformes. Se civis, utilizarão vestuário adequado ao teste;

3.3.2 Para início do teste o avaliado se posicionará dentro da piscina, junto à borda e com uma das mãos apoiada na referida borda;

3.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador ("**Atenção! Vai! Ou Apito!**"), com concomitante acionamento do cronômetro;

3.3.4 A cada virada na borda da piscina o avaliado deverá tocar com pelo menos uma das

mãos ou pés na referida borda;

3.3.5 O teste será finalizado quando o avaliado completar o tempo de 12 minutos, ao comando do avaliador (“**Pare! Ou apito final**”), momento em que será registrado o ponto de parada do avaliado e aferida a distância por ele percorrida.

3.4 OBSERVAÇÕES

3.4.1 O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da comissão de aplicação do TAF (avaliadores);

3.4.2 Durante a realização do teste não é permitido ao avaliado, em hipótese alguma, pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou em qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste;

3.4.3 Durante as viradas o avaliado deverá apenas tocar na borda da piscina, não permanecendo com a mão na borda por mais que três segundos;

3.4.4 O avaliado não poderá interromper a realização do teste antes de completar o tempo de 12 minutos;

3.4.5 Será permitido ao avaliado alternar os estilos de nado durante o teste, observando-se que somente serão admitidos os nados *crawl* e peito;

3.4.6 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

3.5 RECOMENDAÇÕES

3.5.1 Recomenda-se ao avaliado realizar suas refeições com antecedência razoável ao teste, a fim de evitar congestão;

3.5.2 Recomenda-se que, antes de iniciar o teste, o avaliado faça sua preparação, realizando alongamentos e aquecimento fora da água, individualmente;

3.5.3 Recomenda-se que os alongamentos devam abranger os grupos musculares dos membros superiores, tronco, membros inferiores, e paralelamente exercícios de flexibilidade;

3.5.4 Recomenda-se ao avaliado utilizar óculos e touca de natação para realização do teste.

3.6 RESULTADO

Será obtido em função da distância percorrida pelo avaliado, em metros, que será convertida em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

3.7 TABELA PARA O TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - Natação de 12 minutos

3.7.1 Masculino

NATAÇÃO DE 12 MINUTOS - MASCULINO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 731	≥ 639	≥ 616	≥ 593	≥ 570	≥ 548	≥ 525	≥ 502
9,5	694 - 730	607 - 638	585 - 615	563 - 592	541 - 569	520 - 547	498 - 524	476 - 501
9	657 - 693	575 - 606	554 - 584	533 - 562	513 - 540	493 - 519	472 - 497	451 - 475
8,5	621 - 656	543 - 574	523 - 553	504 - 532	484 - 512	465 - 492	445 - 471	426 - 450

8	584 - 620	511 - 542	492 - 522	474 - 503	456 - 483	438 - 464	419 - 444	401 - 425
7,5	548 - 583	479 - 510	461 - 491	444 - 473	427 - 455	411 - 437	393 - 418	376 - 400
7	511 - 547	447 - 478	431 - 460	415 - 443	399 - 426	383 - 410	367 - 392	351 - 375
6,5	475 - 510	414 - 446	399 - 430	385 - 414	370 - 398	356 - 382	341 - 366	326 - 350
6	438 - 474	382 - 413	368 - 398	355 - 384	341 - 369	328 - 355	314 - 340	301 - 325
5,5	402 - 437	351 - 381	338 - 367	326 - 354	313 - 340	301 - 327	288 - 313	276 - 300
5	365 - 401	319 - 350	307 - 337	296 - 325	285 - 312	274 - 300	262 - 287	251 - 275
4,5	328 - 364	287 - 318	276 - 306	266 - 295	256 - 284	246 - 273	235 - 261	225 - 250
4	292 - 327	255 - 286	246 - 275	237 - 265	228 - 255	219 - 245	209 - 234	200 - 224
3,5	255 - 291	223 - 254	215 - 245	207 - 236	199 - 227	191 - 218	183 - 208	175 - 199
3	219 - 254	191 - 222	184 - 214	177 - 206	170 - 198	164 - 190	157 - 182	150 - 174
0	< 219	< 191	< 184	< 177	< 170	< 164	< 157	< 150

3.7.2 Feminino

NATAÇÃO DE 12 MINUTOS - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 639	≥ 548	≥ 525	≥ 502	≥ 479	≥ 456	≥ 433	≥ 411
9,5	607 - 638	520 - 547	498 - 524	476 - 501	454 - 478	433 - 455	411 - 432	390 - 410
9	575 - 606	493 - 519	472 - 497	451 - 475	430 - 453	410 - 432	389 - 410	369 - 389
8,5	543 - 574	465 - 492	445 - 471	426 - 450	406 - 429	387 - 409	368 - 388	349 - 368
8	511 - 542	438 - 464	419 - 444	401 - 425	382 - 405	364 - 386	346 - 367	328 - 348
7,5	479 - 510	411 - 437	393 - 418	376 - 400	359 - 381	342 - 363	325 - 345	308 - 327
7	447 - 478	383 - 410	367 - 392	351 - 375	335 - 358	319 - 341	303 - 324	287 - 307
6,5	414 - 446	356 - 382	341 - 366	326 - 350	311 - 334	296 - 318	281 - 302	267 - 286
6	382 - 413	328 - 355	314 - 340	301 - 325	287 - 310	273 - 295	259 - 280	246 - 266
5,5	351 - 381	301 - 327	288 - 313	276 - 300	263 - 286	250 - 272	238 - 258	226 - 245
5	319 - 350	274 - 300	262 - 287	251 - 275	239 - 262	228 - 249	216 - 237	205 - 225
4,5	287 - 318	246 - 273	235 - 261	225 - 250	215 - 238	205 - 227	194 - 215	184 - 204
4	255 -	210 - 245	200 - 224	200 - 224	191 - 214	182 - 204	172 - 192	164 - 182

4	286	219 - 243	209 - 234	200 - 224	191 - 214	182 - 204	173 - 193	164 - 183
3,5	223 - 254	191 - 218	183 - 208	175 - 199	167 - 190	159 - 181	151 - 172	143 - 163
3	191 - 222	164 - 190	157 - 182	150 - 174	143 - 166	136 - 158	129 - 150	123 - 142
0	< 191	< 164	< 157	< 150	< 143	< 136	< 129	< 123

ANEXO "D"

(REF.: EDITAL N. 03/2020)

MODELO DE ATESTADO MÉDICO

Atesto para os devidos fins, que o (nome) _____, CPF _____, ID _____ candidato(a) ao Curso de Formação de Instrutor de Guarda Vidas Civil (CFIGVC), Edital n. 03/2020 – Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais, encontra-se apto para realizar o Teste de Proficiência Física – TPF, composto pelas provas flexão de braço, flexão abdominal e natação 12 minutos.

ASSINATURA E CARIMBO DO CRM DO MÉDICO



Documento assinado eletronicamente por **Lucioney Romulo da Costa, Coronel**, em 12/02/2020, às 21:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.mg.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador



11433047 e o código CRC CF781234.

Referência: Processo nº 1400.01.0008952/2020-10

SEI nº 11433047