



ESTADO DO MARANHÃO

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR - CBM

COLÉGIO MILITAR 2 DE JULHO - UNIDADE I - SÃO LUÍS

## ANEXO A

### TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – CRITÉRIOS AVALIATIVOS

O Teste de Aptidão Física para seleção dos candidatos ao Pelotão Especial 2025 possui características terrestres, e será realizado conforme estabelecido nas tabelas e protocolos a seguir.

#### Protocolo de Execução dos Testes de Condicionamento Físico Geral

##### I - Flexão de Braços

**a) protocolo de execução para homens:** o candidato se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e pés apoiados ao solo pela parte distal dos dedos ou calçados. À voz de “atenção, já!”, ou silvo de apito, o candidato flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente um a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que, no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de execuções completas.

**b) protocolo de execução para mulheres:** a candidata se posiciona sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, com as mãos espalmadas apoiadas ao solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros (biacromial), pernas estendidas e unidas e joelhos apoiados ao solo. À voz de “atenção, já!”, ou silvo de apito, a candidata flexionará os cúbitos (cotovelos), levando o tórax à aproximadamente um a cinco centímetros do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos e os pés, formando um ângulo mínimo de 90 graus entre os segmentos do braço e do antebraço, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deve permanecer ereto durante o teste, sendo que, no caso de haver contato com outra parte do corpo com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas continuamente até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avaliada é capaz de executar continuamente. Não pode haver interrupções do ritmo de execução após iniciadas as repetições, sendo que a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão dos cotovelos fica a critério do avaliado, até o limite máximo de

execuções completas. c) as repetições serão sem limite de tempo até que a candidata execute o máximo de repetições possíveis da forma correta. d) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços.

## **II - Abdominal Poolock**

**a) protocolo de execução para ambos os sexos:** o (a) candidato (a) começará a execução ao sinal de partida do avaliador, em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas em 45 graus e os braços flexionados e cruzados a frente do tórax, com apoio aos pés. Iniciará o movimento com a elevação do tronco até que os cotovelos toquem os joelhos e retorne até que as omoplatas (pá) toquem o solo (execução completa). Após iniciar o teste, deve ser executado continuamente, ou seja, sem interrupção, até o limite suportável do organismo ou alcance do objetivo numérico. Em caso de parada entre um movimento e outro, o teste será considerado findado. Não haverá limite de tempo. b) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

## **III – Barra Fixa**

### **1. Flexão de Braços na Barra Fixa para homens**

a) Protocolo de execução: o candidato deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para frente (posição pronada), abertura entre elas menor ou igual à largura dos ombros, dependurar-se ao mesmo tempo em que flexiona as pernas para trás, evitando assim que toque ao solo ao descer. Iniciar as flexões de modo a subir até que o queixo ultrapasse o limite superior da barra, em seguida descer até que os braços fiquem totalmente esticados, e, assim, sucessivamente, até que alcance o objetivo em repetições e pontuação ou o limite suportável resistência muscular; b) o movimento só se completa com a total extensão dos braços; c) a não extensão total dos braços, e início de nova execução, é considerado como movimento incorreto e não computado na performance do candidato; d) não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; e) não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física; f) não será permitido impulso com as pernas, como chutes e embalos; g) não será permitido apoiar o queixo na barra; h) as repetições serão sem limite de tempo, devendo ser realizada até que o candidato execute o máximo de repetições possíveis da forma correta; i) o teste deve ser executado em apenas uma tentativa; j) não haverá interpolação de pontos para o teste de flexão de braços à barra.

### **2. Resistência na Barra Fixa para Mulheres**

a) Protocolo de Execução: a candidata deverá posicionar-se segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para o rosto (posição supinada), abertura entre elas igual ou menor à largura dos ombros, dependurar-se mantendo o corpo em linha reta e o queixo acima da linha superior da barra, podendo flexionar as pernas para trás ou mantê-las retas, optando por mantê-las em linha reta. Deve permanecer nesta posição até que alcance o objetivo em tempo e pontuação ou até o limite suportável da resistência muscular; b) a candidata poderá receber ajuda do fiscal de prova para posicionar-se; c) a não manutenção do queixo acima do limite superior da barra, é considerado como posicionamento incorreto e não computado o tempo na performance da candidata; d) não será permitido utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos; e) não será permitido receber qualquer tipo de ajuda física, exceto para posicionar-se à barra; f) não será permitido apoiar o queixo à barra; g) o teste deve ser executado em apenas uma tentativa; h) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

## **IV – Corrida de Resistência Aeróbica – 1200 m**

a) protocolo de execução para ambos os sexos: o candidato deverá percorrer, em uma área demarcada, a distância de 1200 m no menor tempo possível, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “atenção, já!” ou silvo de apito e será encerrado após a passagem do candidato pela linha de chegada. O número de avaliados por bateria deverá ser estabelecido de forma a não causar prejuízo ao desempenho dos candidatos e não dificultar a marcação do tempo na corrida;

b) instruções aos avaliados: convém que a última refeição tenha sido feita, pelo menos, a

duas horas antes do teste; na medida do possível, o ritmo das passadas deve ser constante durante todo o percurso; ao findarem o teste, os avaliados deverão permanecer andando no local onde se encontrarem, a fim de se evitar eventual mal-estar decorrente da interrupção;

c) haverá um cronometrista oficial e um reserva, prevalecendo o tempo do cronômetro oficial;

d) haverá interpolação de pontos conforme a proporcionalidade estabelecida na tabela de desempenho.

### TABELA DE PONTUAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

TABELA DE PONTUAÇÃO (ENSINO FUNDAMENTAL)						
PONTOS	FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO (REP)		ABDOMINAL POOLOCK (REP)		CORRIDA DE RESISTÊNCIA (min)	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
100	25	20	35	25	7:00	8:00
90	23	18	32	23	7:30	8:30
80	21	16	29	21	8:00	9:00
70	19	14	26	19	8:30	9:30
60	17	13	23	17	9:00	10:00
50	15	12	20	15	9:30	10:30
40	14	11	17	13	10:00	11:00
30	13	10	14	11	10:30	11:30
20	12	9	11	9	11:00	12:00
10	11	8	9	7	11:30	12:30
0	< 11	< 8	< 9	< 7	-	-

TABELA DE PONTUAÇÃO (ENSINO MÉDIO)								
PONTOS	FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO (REP)		BARRA FIXA		ABDOMINAL POOLOCK (REP)		CORRIDA DE RESISTÊNCIA (MIN)	
	MAS	FEM	MAS (REP)	FEM (S)	MAS	FEM	MAS	FEM
100	30	25	12	50	40	30	6:00	7:00
90	28	23	10	48	39	28	6:30	7:30
80	26	21	8	46	36	26	7:00	8:00
70	24	19	7	44	33	24	7:30	8:30
60	22	17	6	42	30	21	8:00	9:00
50	20	15	5	40	27	17	8:30	9:30
40	18	14	4	38	24	15	9:00	10:00
30	17	13	3	36	21	13	9:30	10:30
20	16	12	2	34	18	11	10:00	11:00
10	15	11	1	32	15	9	10:30	11:30
0	< 15	< 11	0	< 32	< 15	< 9	-	-



Documento assinado eletronicamente por **LYDIA BRUNA ALVES OLIVEIRA, COMANDANTE DO CMCB-I**, em 25/06/2025, às 01:02, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **8304368** e o código CRC **8F924FBD**.

---

**Avenida dos Portugueses, s/nº - Bairro Bacanga. São Luís - MA - CEP 65.085-580**  
**- [cbm.ssp.ma.gov.br](https://cbm.ssp.ma.gov.br)**