

| JUSTIFICATIVA |                    |             |
|---------------|--------------------|-------------|
| ( ) Pedido    | ( ) Reconsideração | ( ) Recurso |

| AMPARO LEGAL À PRETENSÃO DO REQUERENTE                                                                                                                                                                                                  |            |                |                 |                   |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|
| De acordo com o Art. 73, § 3º, Incisos I e III, da Lei Complementar nº 0084 de 07 de abril de 2014. (Especificar o amparo legal)                                                                                                        |            |                |                 |                   |                |
| <b>JOSÉ ZOOF NUNES – MAJ QEABM</b><br>Requerente                                                                                                                                                                                        |            |                |                 |                   |                |
| INFORMAÇÕES                                                                                                                                                                                                                             |            |                |                 |                   |                |
| DATAS                                                                                                                                                                                                                                   |            |                |                 |                   |                |
| NASCIMENTO                                                                                                                                                                                                                              | INCLUSÃO   |                | DATA DA RESERVA |                   |                |
| 09/11/1969                                                                                                                                                                                                                              | 14/03/1996 |                | -               |                   |                |
| ESTADO CIVIL                                                                                                                                                                                                                            |            |                |                 |                   |                |
| ( ) Solteiro                                                                                                                                                                                                                            | ( ) Casado | ( ) Desquitado | ( ) Viúvo       | ( ) União Estável | (X) Divorciado |
| Esta Diretoria é de parecer favorável na solicitação do requerente.<br><br><div style="border-top: 1px solid black; width: 30%; margin: 0 auto; text-align: center;"> <b>FULANO DE TAL – CEL QOCBM</b><br/> Diretor da DRH/CBMAP </div> |            |                |                 |                   |                |

(Cód. verificador: 742321507. Cód. CRC: 7CECC25 em 09/02/2026)

#### b. PORTARIA Nº 86, DE 09 DE FEVEREIRO DE 2026

Dispõe sobre a regulamentação do Teste de Aptidão Física (TAF) no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá.

O COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO AMAPÁ, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Governamental nº 7490, de 07 de novembro de 2024, publicado no Diário Oficial do Estado – DOE nº 8.285, de 07 de novembro de 2024,

#### RESOLVE:

**Art. 1º Aprovar**, nos termos do Anexo desta Portaria, a **Norma Administrativa nº 002 – Teste de Aptidão Física (TAF)**, no âmbito do CBMAP.

**Art. 2º** Esta Norma Administrativa deverá ser revisada pelo Gabinete do Comandante-Geral, no período de 06 (seis) meses, a conta da data de sua publicação.

**Parágrafo Único.** Compente ao Gabinete do Comandante-Geral e ao Centro de Capacitação Física e Desporto – CEFID a fiscalização, o controle e a avaliação da aplicação desta Norma, tendo como atribuições:

I – avaliação sobre os resultados da aplicação da norma, através da elaboração e aplicação de indicadores de desempenho;

II – fiscalização sobre o efetivo cumprimento da norma por todos os órgãos internos;

III – indicação da necessidade de revisão, revogação ou extinção da norma, mediante solicitação fundamentada ao Comandante-Geral;

IV – efetivação de bancos de dados e ferramentas de visualização de dados referentes à norma implementada.

**Art. 3º** Esta Norma Administrativa entrará em vigor na data de sua publicação.

**Art. 4º** Revogar a Norma Geral de Ação nº 008/2003 (Treinamento Físico Militar, publicada no Boletim Geral nº 241, de 22 de dezembro de 2003.

Macapá-AP, 09 de fevereiro de 2026.

**PELSONDRÉ MARTINS DA SILVA - CEL QOEM BM**  
Comandante-Geral do CBMAP



ESTADO DO AMAPÁ  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR  
COMANDO GERAL



**Norma Administrativa nº 002**  
**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA- TAF**

**1ª Edição**  
**09/02/2026**

Revisão:  
**Gabinete do Comandante-Geral**

**Teste de Aptidão Física - TAF****CAPÍTULO I  
DAS DISPOSIÇÕES GERAIS****Seção I  
Da Finalidade e Conceituação**

**Art. 1º** Esta Portaria regulamenta o Teste de Aptidão Física (TAF) no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá.

**Art. 2º** O TAF constitui procedimento avaliativo destinado a aferir se o militar possui as condições físicas (capacidade física) mínimas exigidas para o desempenho das funções inerentes ao cargo e como um dos requisitos para o exercício pleno das atividades operacionais e administrativas no âmbito da Corporação.

**Art. 3º** São finalidades do TAF:

I - monitorar os níveis das capacidades físicas de resistência aeróbica, força muscular, resistência muscular localizada, potência e flexibilidade;

II - avaliar a aptidão física dos militares para:

- a) participação na educação física institucional;
- b) participação em programas de gestão da saúde;
- c) frequência em cursos obrigatórios de formação ou de especialização;
- d) participação em missões e operações;
- e) participação em processos seletivos interno e externo;
- f) promoção funcional.

Parágrafo único. A participação e aprovação no TAF constitui condição obrigatória para o exercício de direitos no âmbito militar, ressalvados os casos previstos no ordenamento jurídico aplicado.

**Seção II  
Dos Requisitos para Participação**

**Art. 4º** São requisitos para participação no TAF no âmbito interno da Corporação:

I - ser militar da ativa;

II - estar liberado para atividade física (esforço físico) por inspeção de saúde ou atestado/laudo médico;

III - não estar em gozo de licença ou afastamento legal incompatível com atividade física, resguardo o direito à gestação, a licença maternidade e adoção.

**§ 1º** O atestado ou laudo médico mencionado no inciso II deverá ser emitido com antecedência da data do teste, declarando que o militar está em condições de saúde adequadas para a prática dos exercícios físicos exigidos.

**§ 2º** O atestado ou laudo médico de liberação estará sujeito à homologação pelo Centro de Saúde da Corporação, que poderá requerer exames quando necessário.

**CAPÍTULO II  
DAS COMPETÊNCIAS**

**Art. 5º** Compete ao Comando-Geral:

I - estabelecer diretrizes e procedimentos para aplicação do TAF;

II - acompanhar os registros dos resultados;

III - estabelecer políticas de incentivo à prática de atividades e exercícios físicos;

IV - firmar parcerias e convênios;

V - julgar recursos em última instância, de acordo com ordenamento jurídico aplicado;

**Art. 6º** Compete à Diretoria de Recursos Humanos - DRH, Diretoria de Pesquisa e Extensão - DEPEX, Centro de Capacitação Física e Desporto – CEFID, Grupamentos e Comissões de Promoção, no âmbito de suas atribuições:

I - requisitar o TAF conforme as finalidades previstas nesta Portaria, no âmbito de sua competência;

II - exercer controle administrativo dos processos, no âmbito de sua competência;

III – incentivar e desenvolver a prática das atividades e exercícios físicos no âmbito de suas atribuições;

IV – a Diretoria de Recursos Humanos ou organização militar a qual o militar está vinculado verificar o resultado da inspeção de saúde, a fim de identificar os militares que farão jus ao adicional de férias;

V – a Diretoria de Recursos Humanos adotar os atos necessários à agregação dos militares em condição de inaptidão física temporária, nos termos da legislação aplicável;

**(Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)**

VI - compete à Diretoria de Pesquisa e Extensão, organizar e manter o cadastro de militares especialistas, bem como a obrigação de instituir e convocar a Comissão Avaliadora do Teste de Habilidades Específicas – THE, para cursos de especialização internos e externos à Corporação.

Parágrafo único. Compete a Comissão do THE providenciar os meios, recursos e a logística de execução dos testes, conforme regulados no Edital do certame ou instrumentos convocatórios.

**Art. 7º** Compete ao Centro de Saúde:

I - realizar avaliação médica dos militares e declarar sua condição de saúde em ata de inspeção;

II - homologar atestados ou laudos médicos;

III - disponibilizar ata com a relação dos militares e sua condição de saúde;

IV - julgar recursos contra resultados de avaliação médica.

**Art. 8º** Compete ao Centro de Capacitação Física e Desporto:

I - instituir comissões avaliadoras, exceto THE que compete à DEPEX;

II - providenciar meios logísticos e locais adequados, salvo quando delegados;

III - expedir atos de convocação;

IV - aplicar os testes conforme descrito nesta portaria;

V - publicar resultados, com nome, matrícula, se houver, menção de condição, se apto ou inapto e nota numérica ou índice de desempenho em Boletim Geral;

VI - julgar recursos contra resultados dos testes;

VII - elaborar relatório de desempenho do desenvolvimento físico dos militares e encaminhar ao Comando-Geral.

VIII – orientar as comissões avaliadoras na aplicação correta das provas que compõem o teste de aptidão física.

### CAPÍTULO III DAS COMISSÕES AVALIADORAS

**Art. 9º** Ficam instituídas as seguintes comissões:

I - Comissão Permanente: composta por militares do Centro de Capacitação Física e Desporto;

II - Comissão Temporária: constituída por ato do Chefe do Centro de Capacitação Física e Desporto com finalidade específica.

§ 1º A Comissão Temporária deverá contar, preferencialmente, com pelo menos um integrante com formação em Educação Física ou instrutor de Treinamento Físico Militar habilitado.

§ 2º As comissões poderão ser integradas por membros de outras unidades quando necessário.

§ 3º A comissão avaliadora deverá realizar a leitura da metodologia dos testes, promover as demonstrações necessárias sobre a execução e esclarecer as dúvidas dos militares solicitantes quanto aos procedimentos de execução e às tabelas avaliativas.

### CAPÍTULO IV DA AVALIAÇÃO DE SAÚDE

**Art. 10.** A avaliação de saúde será realizada conforme diretrizes do Centro de Saúde, podendo resultar em:

I - apto;

II - apto com restrições temporária;

III - inapto temporariamente (Inaptidão Física Temporária – IFT);

IV - inapto;

V - ausente.

§ 1º O militar considerado apto deverá realizar todos os exercícios do TAF.

§ 2º A condição de apto com restrição temporária será declarada em ata ou atestado médico, podendo ser:

a) comprometimento funcional dos membros superiores;

b) comprometimento funcional dos membros inferiores;

c) comprometimento funcional da coluna vertebral e/ou quadril.

§ 3º A inaptidão física temporária restringe a execução do teste de aptidão física para momento posterior, mediante nova convocação, podendo ser aplicado nos termos dispostos no § 1º ou § 2º deste artigo quando as condições físicas permitirem, atestada em nova Inspeção Médica.

§ 4º A inaptidão temporária não decorrente de gestação, licença-maternidade ou licença-adoante, quando superior a 15 (quinze) dias, implicará obrigatoriamente a submissão da candidata ou do candidato à avaliação por Junta Médica Oficial.

§ 5º A inaptidão impede totalmente a realização do TAF, devendo ser encaminhado para junta Médica Oficial, para fins de avaliação de permanência no serviço ativo.

§ 6º Será considerado ausente o militar que não comparecer à inspeção de saúde, sendo-lhe facultada uma segunda oportunidade mediante justificativa, vedada nova chance subsequente.

CAPÍTULO V  
DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICASeção I  
Das Modalidades

**Art. 11.** O TAF compreende as seguintes modalidades:

- I - avaliação anual;
- II - promoção;
- III - habilitação;
- IV - avaliação de rendimento.

§ 1º A modalidade do inciso **I** tem finalidade de verificar a condição física do militar para funções ordinárias e extraordinárias;

§ 2º A modalidade prevista no inciso **II** tem por finalidade verificar a aptidão física do militar para fins de promoção a posto ou graduação superior, constituindo requisito indispensável para o ingresso no quadro de acesso, nos termos da legislação aplicável.

§ 3º A modalidade prevista no inciso **III**, destinada aos cursos de formação e especialização, constitui requisito para participação ou ingresso, sendo disciplinada por atos normativos específicos ou por edital, aplicando-se, de forma subsidiária e desde que não haja conflito, as disposições desta Portaria.

§ 4º A modalidade prevista no inciso **IV**, consiste em atividades práticas por meio de TAF, inseridas nas disciplinas de Educação Física Militar ou similares, regulamentadas pela ementa específica do curso e estabelecidas pelo chefe da disciplina, podendo, a presente norma ou parte dela, ser utilizada na elaboração da avaliação.

Seção II  
Dos Tipos de TAF e Exercícios

**Art. 12.** O TAF será aplicado conforme os seguintes níveis:

I - TAF Nível I: para militares aptos, composto por:

- a) resistência abdominal em 1 (um) minuto;
- b) resistência aeróbica (corrida de 2.400 metros ou natação por 12 minutos em substituição à corrida de 2.400 metros, sendo executada no mesmo dia da natação de 100 metros);
- c) flexão na barra fixa ou flexão na barra fixa adaptada;
- d) natação de 100 metros;
- e) flexão de braço sobre o step ou flexão de braço (adaptada da Portaria EME/C Ex Nº 850 – Exército Brasileiro);

II - TAF Nível II: para militares aptos com restrições, subdividido em:

- a) TAF II A (restrição em membros superiores): resistência abdominal e corrida de 2.400 metros;
- b) TAF II B (restrição em membros inferiores): flexão na barra fixa ou flexão na barra fixa adaptada, resistência abdominal e natação por 12 minutos;
- c) TAF II C (restrição na coluna vertebral e/ou quadril): natação de 100 metros e natação por 12 minutos.

§ 1º O militar com restrição temporária poderá solicitar adição de exercícios que compõem esta norma e que respeitem os critérios a serem avaliados orientados pela comissão do TAF, observando:

I - requerimento com antecedência mínima de 5 (cinco) dias direto ao CEFID;

II - responsabilidade pela escolha dos exercícios compatíveis com sua condição, ficando sujeito à avaliação da comissão para validação;

III - análise e deferimento pelo Centro de Capacitação Física e Desporto.

§ 2º A descrição da metodologia de execução dos exercícios e os índices de desempenho exigidos constam dos Anexos desta Portaria.

Seção III  
Da Execução

**Art. 13.** No dia da realização do TAF, o avaliado deverá comparecer portando:

- I - documento oficial de identificação com foto;
- II - roupas, calçados e outros acessórios adequados para execução dos exercícios ou se tratando de militar deverá estar com uniforme regulamentar, salvo se dispensado;
- III - quando aplicável, atestado ou laudo médico válido e homologado.

**Art. 14.** Antes da execução dos testes, a comissão avaliadora deverá realizar demonstração da execução correta dos exercícios.

**(Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)**

§ 1º Todos os exercícios físicos previstos nesta Portaria serão aplicados em execução única, não sendo permitidas repetições ou tentativas adicionais, salvo por falha material comprovada ou violação da igualdade.

§ 2º Para assegurar a regularidade dos procedimentos avaliativos, o TAF poderá ser registrado em vídeo, permitindo verificações posteriores e correção de possíveis inconsistências na avaliação, respeitando-se as normas da Lei Geral de Proteção de Dados.

**Art. 15.** Constitui motivo de eliminação imediata:

- I - usar meios fraudulentos;
- II - faltar ou chegar atrasado sem justificativa;
- III - descumprir orientações da comissão avaliadora;
- IV - prestar informações falsas;
- V - descumprir normas regulamentares.

Parágrafo único. Caberá recurso da eliminação no prazo de três dias úteis, contados da publicação ou ciência do ato, sob pena de preclusão do direito.

**Art. 16.** É obrigatória a presença de equipe de urgência/emergência mediante ambulância equipada com no mínimo o Suporte Básico de Vida.

§ 1º Excepcionalmente, poderá ser adotada modalidade de prontidão, mediante justificativa formal ao Comando-Geral.

§ 2º A prontidão será formada por equipe especializada, composta de três militares equipados com materiais de que garanta resposta rápida e efetiva em situações de urgência ou emergência, com suporte básico ou avançado.

§ 3º A equipe de prontidão em urgência/emergência deverá notificar imediatamente o Centro de Operações e Defesa Social para agilizar o acionamento de ambulâncias e demais recursos necessários ao atendimento.

#### **Seção IV Dos Critérios de Aprovação**

**Art. 17.** Os critérios mínimos para aprovação são:

- I - para avaliação anual para missões e operações: média final mínima de 70% considerando todos os exercícios;
- II - para avaliação anual para serviço extraordinário: média final mínima de 60% considerando todos os exercícios nos termos da liberação em inspeção de saúde.
- III - promoção: média final mínima de 50% considerando todos os exercícios, nos termos da liberação em inspeção de saúde.

Parágrafo único. Para fins do disposto no inciso I, somente será considerado o militar que realizar integralmente todos os testes que compõem a avaliação do TAF de nível I.

#### **Seção V Dos Resultados e da Publicação**

**Art. 18.** O militar poderá obter como resultado:

- I - Apto: o militar que obtiver a nota final igual ou superior aos índices mínimos definidos no artigo anterior;
- II - Inapto: o militar que não alcançar o índice mínimo de aprovação na média final definidos no artigo anterior;
- III - Ausente: o militar que não comparecer à realização do TAF, ainda que por inaptidão física temporária.

**Parágrafo Único.** A inaptidão ou ausência acarretará eliminação do processo atual e impedimento para promoção, missões ou serviços extraordinários, podendo o militar participar de processos futuros.

**Art. 19.** Será facultado ao militar inapto ou ausente requerer nova aplicação do teste mediante requerimento fundamentado.

§ 1º A reaplicação do TAF deverá ocorrer no prazo máximo de trinta dias a partir do requerimento do interessado, que deve ser formulado, sob pena de preclusão, em até três dias úteis após a publicação do resultado de inaptidão ou da ausência.

§ 2º No caso de ausência justificada, o militar que for considerado inapto na reaplicação não terá direito a refazer o TAF. O militar que faltar injustificadamente não terá direito à reaplicação do teste.

§ 3º Persistindo a inaptidão no novo teste, o militar permanecerá impedido para os fins previstos nesta Portaria, podendo submeter-se a novo TAF quando concorrer a outro processo de promoção, missão ou serviço extraordinário.

§ 4º As disposições deste artigo não se aplicam aos testes de aptidão física destinados ao ingresso em cursos de formação, especialização ou outras situações previstas em regulamentação específica.

**Art. 20.** A nota final corresponde à média aritmética dos índices obtidos nos exercícios que compõem cada nível de TAF (I ou II).

§ 1º Os resultados serão publicados em ata no Boletim Geral, contendo posto ou graduação, nome, matrícula, média por exercício, média final e os seguintes conceitos:

- I - Apto;
- II - Inapto;
- III - Ausente.

§ 2º A relação será estruturada em ordem decrescente de notas ou índice de rendimento.

**Art. 21.** Os militares ausentes ou atrasados serão eliminados, podendo realizar nova avaliação se comprovarem motivo de força maior ou justificativa relevante.

Parágrafo único. São consideradas justificativas relevantes, para fins de remarcação, as seguintes hipóteses, desde que devidamente comprovadas por documentação oficial:

I – gravidez, a partir da confirmação médica;

II – acidente de trânsito que não tenha causado lesão, desde que comprovado por boletim de ocorrência e laudo pericial, quando necessário;

III – lesão prévia decorrente de atividade de serviço, desde que reconhecida por meio de Atestado de Origem homologado pela autoridade competente;

IV – internação hospitalar ou realização de procedimento médico incompatível com a atividade prevista;

V – falecimento de familiar até segundo grau, no prazo de até 7 (sete) dias do ocorrido;

VI – convocação judicial, militar ou administrativa, que impossibilite o comparecimento à atividade;

VII – situações excepcionais devidamente avaliadas e justificadas pela autoridade superior.

**Parágrafo único.** Nos casos de gravidez, licença-maternidade ou licença equivalente, fica garantida a aplicação do TAF no prazo mínimo de trinta dias após o término do afastamento, ou em data anterior mediante solicitação da interessada, assegurando-se sua permanência no certame caso o início ocorra em data posterior ao do TAF, mediante a devida aprovação em todas as etapas.

## Seção VI Da Frequência e Validade

**Art. 22.** O TAF será realizado anualmente, em no máximo duas oportunidades, conforme cronograma previamente estabelecido pelo Centro de Capacitação Física e Desporto.

§ 1º O cronograma será publicado em boletim geral especificando as datas, locais e sequência dos testes, bem como a comissão avaliadora prevista.

§ 2º O TAF destinado à promoção deverá, preferencialmente, ser realizado com antecedência mínima de seis meses em relação à data da promoção.

**Art. 23.** O resultado do TAF terá validade de doze meses, contados da data de sua publicação.

§ 1º O resultado do TAF destinado à avaliação anual e à promoção será obtido a partir de uma única execução, observando-se os índices de aprovação correspondentes a cada modalidade.

§ 2º O resultado a que se refere o parágrafo anterior poderá ser aproveitado em outras modalidades, conforme disposições previstas nos instrumentos convocatórios ou em normas regulamentares específicas.

## CAPÍTULO VI DAS DISPOSIÇÕES FINAIS E TRANSITÓRIAS

**Art. 24.** O militar impossibilitado de participar do TAF por estar em missão, curso ou outro motivo regulamentar, poderá:

I - ter sua ausência justificada; ou

II - requerer execução no local onde estiver, mediante aplicação por instituição da segurança pública ou forças armadas.

**Art. 25.** Os militares que estiverem na condição de inaptidão física temporária de saúde, decorrente ou não de ato de serviço, em estado gravídico, ou com lesões comprovadamente ocorridas durante o deslocamento para o serviço, terão garantido o direito de realizar o TAF em data posterior, após a devida recuperação ou mediante liberação médica.

§ 1º O militar apto em inspeção de saúde que venha a ser reprovado no TAF, bem como aquele ausente ou que deixe de realizá-lo sem incapacidade física temporária atestada, ficará impedido de promoção por não atender ao requisito de aptidão física previsto na legislação de promoção.

§ 2º O militar promovido que estiver em condição de inaptidão física temporária permanece obrigado à realização do TAF mesmo após a promoção, devendo cumpri-lo tão logo seja liberado pela inspeção de saúde.

§ 3º O militar que permanecer em inaptidão física temporária por período superior a um ano será agregado na forma da alínea c do inciso III do § 1º do artigo 97 da Lei Complementar nº 084, de 07 de abril de 2014.

**Art. 26.** A participação no TAF será considerada efetivo trabalho, computado na jornada de trabalho.

**(Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)**

**Parágrafo Único.** A participação nos exercícios é facultativa, sendo obrigatória a comunicação da desistência pelo militar à comissão aplicadora.

**Art. 27.** O Comando da Corporação buscará estabelecer parcerias e firmar convênios com entidades públicas e privadas para:

I - facilitar a realização de exames médicos necessários à avaliação de saúde dos militares;

II - desenvolver e promover a prática de atividade física;

III - disponibilizar equipamentos e instalações adequadas para treinamento físico;

IV - capacitar profissionais para aplicação e acompanhamento do TAF.

**Art. 28.** A nota final do TAF observará, no ano de 2026, a seguinte regra de transição:

I – para fins de participação em missões e operações: exigência de média final mínima de 60% nos exercícios realizados;

II – para fins de designação para serviço extraordinário: exigência de média final mínima de 50%, condicionada à liberação em inspeção de saúde.

Parágrafo único. Os militares que não alcançarem a média final mínima prevista nos incisos I e II ou nos termos do artigo 17 poderão, excepcionalmente até o ano de 2027, serem designados para missões, operações ou serviços extraordinários, conforme a ordem decrescente de suas médias anuais.

**Art. 29.** A exigência do TAF como requisito para participação em missões, operações ou serviços extraordinários terá início a partir do ano de 2026.

**§ 1º** Os militares aprovados no TAF anual terão prioridade na designação para missões, operações ou serviços extraordinários, podendo ser escalados mais de uma vez em detrimento daqueles que não obtiverem aprovação ou deixarem de realizar os testes.

**§ 2º** Em casos excepcionais, devidamente justificados pela demanda operacional e pela insuficiência de militares aprovados, poderão ser designados para as referidas atividades os militares não aprovados no TAF anual, observada a ordem decrescente de classificação obtida nos testes realizados e limitados até o ano de 2027.

**Art. 30.** O militar que possuir deficiência permanente ou restrição médica definitiva não incapacitante para serviço, poderá requerer, mediante laudo médico oficial, a aplicação do TAF com a utilização de suas próprias tecnologias assistivas e adaptações adicionais, desde que observem os mesmos critérios de aprovação e não implique em vantagem mecânica ou de força.

**§ 1º** O requerimento deverá ser formalizado com antecedência da data prevista para a realização do TAF, instruído com a documentação médica pertinente e dirigido ao Centro de Capacitação Física e Desporto, que avaliará a viabilidade e os parâmetros de adaptação do teste.

**§ 2º** O TAF ajustado observará o teste ou exercício que pode ser realizado conforme a limitação, respeitando os índices para aprovação, sendo vedada qualquer forma de adaptação que implique concessão de vantagem indevida em relação aos demais militares.

**§ 3º** A não formulação do requerimento no prazo estipulado implicará a obrigatoriedade da participação do militar no TAF nos moldes gerais, salvo em casos excepcionais devidamente justificados e autorizados pela autoridade competente.

**Art. 31.** Os casos omissos serão dirimidos pelo Centro de Capacitação Física e Desporto.

**Art. 32.** Revogam-se a Portaria nº 338, de 15 de junho de 2022, publicada no Boletim Geral nº 113, de 15 de junho de 2022, e as demais disposições em contrário.

**Art. 33.** Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

**PELSONDRÉ MARTINS DA SILVA**

Coronel QOCBM

Comandante Geral do CBMAP

## DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/MODALIDADES

### I - Corrida de 2400 Metros - Teste de Cooper Adaptado

#### **1 - Finalidade**

1.1 - A Corrida de 2400m - Teste de Cooper Adaptado tem como finalidade medir a potência aeróbica por meio do desempenho em percorrer 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros no menor tempo possível.

#### **2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os recursos necessários para sua execução são: pista de corrida ou área demarcada relativamente plana, cronômetro e apito.

2.2 - Poderão ser utilizados outros recursos não descritos anteriormente, conforme a necessidade.

#### **3 - Procedimentos de execução**

3.1 - Para a execução do teste, o avaliado posiciona-se em pé atrás da linha de largada e, após a liberação pela Comissão Avaliadora mediante sinal/comando sonoro adequado, inicia o deslocamento.

3.2 - Deve percorrer 2.400 metros no sentido indicado pela comissão no menor tempo possível, sendo permitido caminhar, vedado percorrer a pista no sentido contrário.

3.3 - É proibido ao avaliado dar ou receber qualquer auxílio físico, bem como interferir física ou verbalmente na corrida de outro participante, circunstâncias que implicará anulação da avaliação do infrator.

#### **4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - O desempenho é registrado pelo tempo necessário para completar o percurso, aplicando-se a pontuação correspondente ao tempo obtido, conforme anexo II.

4.2 - O candidato que não completar o percurso será eliminado do exercício, recebendo a pontuação zero.

### II - Teste de Resistência Abdominal em 1 Minuto – Supra

#### **1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Resistência Abdominal em 1 Minuto – Supra tem como finalidade mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal.

#### **2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os recursos necessários para sua execução são: cronômetro e colchonetes.

2.2 - Poderão ser utilizados outros recursos não descritos anteriormente, conforme a necessidade.

#### **3 - Procedimentos de execução**

3.1 - O avaliado deverá posicionar-se em decúbito dorsal com os antebraços cruzados sobre o tórax e os dedos das mãos tocando os ombros (podendo segurar a camisa/camiseta), mantendo essa posição durante toda a execução. O quadril e os joelhos devem permanecer fletidos, com os pés apoiados no solo. Um auxiliar poderá estabilizar os membros inferiores do avaliado, pisando sobre seus pés e segurando seus joelhos quando necessário.

3.2 - O teste inicia com sinal sonoro e finaliza após 1 minuto com novo sinal sonoro.

3.3 - O avaliado eleva o tronco de forma alinhada, sem rotações ou movimentos laterais, até que ambos os cotovelos toquem simultaneamente a face anterior das coxas. Em seguida, retorna à posição inicial até que a região escapular (espinha da escápula) toque o dorso da mão do avaliador posicionada no solo.

3.4 - Um avaliador deve posicionar a mão na região escapular para verificar o contato completo, confirmando assim uma repetição válida. Caso o tempo termine antes que o avaliado complete o retorno à posição inicial (toque da região escapular na mão), a repetição será anulada por não ter completado o ciclo de movimento.

3.5 - É vedado ao avaliado: retirar o quadril do solo, afastar os braços do tórax para tomar impulso. O repouso entre os movimentos é permitido.

#### **4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - As execuções em desconformidade com as regras de execução serão desconsideradas e não pontuadas.

4.2 - O desempenho final será registrado considerando apenas as repetições válidas, aplicando-se a pontuação correspondente ao número de execuções corretas realizadas no tempo regulamentar.

### III - Teste de Flexão na Barra Fixa

#### **1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Flexão na Barra Fixa tem como finalidade mensurar a força/resistência muscular dos membros

superiores e da cintura escapular.

1.2 - O teste é aplicável para ambos os sexos e a modalidade (convencional ou adaptada) deve ser definida antes do início do TAF, não sendo permitida a execução de ambas pelo mesmo avaliado.

## **2 - Recursos Necessários**

2.1 - O equipamento necessário é uma barra de ferro ou madeira que permita empunhadura segura. É vedado o uso de fitas elásticas (borrachas) no equipamento, luvas ou qualquer acessório que facilite a execução do exercício.

2.2 - Poderão ser utilizados outros recursos não descritos anteriormente, conforme a necessidade.

## **3 - Procedimentos de execução**

3.1 - A barra deverá ser instalada em altura que permita ao avaliado permanecer suspenso com o corpo ereto e cotovelos em extensão total, sem que os pés toquem o solo.

3.2 - O avaliado deve posicionar-se na barra mantendo a pegada pronada, com o dorso das mãos voltado para o rosto, com distância entre as mãos correspondente à largura dos ombros.

3.3 - Na posição inicial, o avaliado deve permanecer suspenso com o corpo ereto e cotovelos em extensão total.

3.4 - Após assumir a posição inicial, o avaliado aguarda a liberação da Comissão Avaliadora (no máximo 2 segundos).

3.5 - Mediante autorização ou sinal sonoro, o avaliado eleva o corpo até que o queixo ultrapasse o nível superior da barra.

3.6 - Em seguida, retorna à posição inicial com cotovelos em extensão total, completando assim um ciclo de movimento.

3.7 - O ciclo de movimento deve ser repetido quantas vezes for possível, sem limite de tempo.

3.8 - É permitido repouso entre movimentos, desde que mantida a posição suspensa.

3.9 - Para finalizar o teste, o avaliado deve estar na posição inicial (cotovelos em extensão total) antes de descer/soltar a barra.

## **4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - São vedados, sob pena de não comutar a execução, tocar os pés no chão ou nos apoios laterais da barra, movimentos exagerados de quadril ou pernas como auxílio na execução e a extensão excessiva de cervical para facilitar a ultrapassagem da barra (elevação do queixo).

4.2 - O descumprimento de quaisquer regras acarretará a desconsideração da execução ou o encerramento da avaliação, computando-se apenas as repetições corretas realizadas até aquele momento.

4.3 - O avaliador deve verificar se os cotovelos estão em extensão total no início de cada flexão.

4.4 - Será contabilizado o número de ciclos de movimento executados corretamente.

4.5 - O avaliado que não executar nenhuma repetição válida completa receberá nota zero.

4.6 - Repetições incompletas ou em desacordo com as regras serão anuladas.

4.7 - O desempenho final será registrado considerando apenas as repetições válidas, aplicando-se a pontuação correspondente ao número de execuções corretas realizadas.

## **Seção IV**

### **Teste de Flexão na Barra Fixa Adaptada**

#### **1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Flexão na Barra Fixa Adaptada tem como finalidade mensurar, indiretamente, a força/resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular.

1.2 - O teste é aplicável para ambos os sexos e a modalidade (convencional ou adaptada) deve ser definida antes do início do TAF, não sendo permitida a execução de ambas pelo mesmo avaliado.

#### **2 - Recursos Necessários**

2.1 - Para a realização do teste, serão utilizados:

2.1.1 - 01 (uma) barra de ferro ou madeira que assegure firmeza e segurança na empunhadura;

2.1.2 - 01 (uma) garrafa plástica com diâmetro aproximado de 10 cm (PET de 2 litros), fixada sob a barra;

2.1.3 - 01 (um) suporte escalonado para apoio dos pés;

2.1.4 - Caneta e ficha de registro para anotação dos resultados.

2.2 - Poderão ser utilizados outros recursos não descritos anteriormente, conforme a necessidade.

2.3 - Não será permitida a utilização de ligas elásticas/borrachas, luvas ou quaisquer dispositivos que facilitem a execução do exercício.

#### **3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - O avaliado deverá iniciar a prova com os braços totalmente estendidos, mãos em pronação (palmas voltadas para frente), mantendo distância entre elas aproximadamente igual à largura dos ombros.

**(Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)**

3.2 – O corpo deve permanecer ereto, com tronco e membros inferiores alinhados e formando ângulo aproximado de 90º com os membros superiores.

3.3 – Os pés deverão estar apoiados no suporte, com os calcanhares firmes no platô, mantendo tronco e membros inferiores paralelos ao solo.

3.4 – Após assumir a posição inicial, o avaliado aguardará até 2 (dois) segundos para iniciar o movimento, mediante sinal da Comissão. Em seguida, deverá flexionar simultaneamente os cotovelos, mantendo os pés apoiados, elevando o corpo até encostar a região esternal na garrafa plástica fixada sob a barra, sem rotações ou movimentos compensatórios.

3.5 – O contato do esterno com a garrafa caracterizará a execução da fase concêntrica. O avaliado deverá retornar à posição inicial, com cotovelos em extensão total, completando 01 (um) ciclo válido de movimento.

3.6 – Durante todas as repetições, o avaliado deverá manter postura corporal ereta e estável, conforme descrito.

**4 - Critérios de Avaliação e Resultado**

4.1 – Serão computadas apenas as repetições realizadas de acordo com as instruções técnicas.

4.2 – O teste é dinâmico. Não será permitido abandonar a barra ou encostar no solo entre as repetições, sob pena de encerramento imediato da avaliação.

4.3.- Não será permitido qualquer auxílio externo ou contato físico de terceiros.

4.4 – Antes do início do teste, a Comissão verificará e ajustará o posicionamento do suporte e do avaliado em relação à barra. Após a conferência, será concedido, no mínimo, 01 (um) minuto de descanso antes do início efetivo da avaliação.

4.5 – A última repetição somente será considerada válida se o avaliado retornar à posição inicial completa antes de soltar a barra. Caso contrário, a repetição será anulada.

4.6 – O avaliado que não executar ao menos 01 (uma) repetição correta receberá nota **zero**.

4.7 – O desempenho será registrado considerando-se exclusivamente o número de repetições válidas, com atribuição da pontuação correspondente à tabela de referência do TAF.

**Seção V****Teste de Flexão****Teste de Flexão de Braços Sobre o Step – Masculino****1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Flexão de Braços Sobre o Step – Masculino tem como finalidade mensurar indiretamente a resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular.

**2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os meios para sua execução são 3 (três) steps de mesmas dimensões, dispostos com o maior comprimento em paralelo ao tronco do avaliado (conforme será demonstrado pela comissão).

**3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - Para a execução do teste, o avaliado se posiciona, com o corpo ereto, cotovelos estendidos, mãos apoiadas sobre os steps, abertura entre as mãos obedecendo aproximadamente à largura dos ombros, pernas/joelhos estendidos, pés próximos ou unidos, pontas dos pés sobre o step.

3.2 - Após assumir essa posição, o avaliado aguardará a liberação da Comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos) com sinal/comando sonoro adequado, flexionará simultaneamente os cotovelos, afastados em no máximo 10 (dez) centímetros do tronco, porém sem encostar (“raspar”) no tronco, indo em direção ao solo até que os braços estejam, no mínimo, paralelos ao solo ou ainda mais baixos (até que a linha média dos ombros esteja abaixo da linha média dos cotovelos).

**4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - Cumprindo-se o descrito acima, retornará, em seguida, com o corpo ereto (mantendo esta postura durante todas as execuções), à posição inicial, estendendo simultaneamente os cotovelos, completando um ciclo de movimento.

4.2 - É permitido repouso de até 2 (dois) segundos entre repetições, desde que a posição do teste seja mantida (posicionamento correto do corpo).

4.3 - No caso de haver rebaixamento ou levantamento do quadril (descaracterizando o posicionamento correto do teste) será chamada a atenção do avaliado e anulada a tentativa de repetição.

4.4 - Caso haja contato do joelho, quadris ou tórax com o solo ou com os steps durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as execuções corretas.

4.5 - Os steps utilizados serão todos de mesmas dimensões e terão o posicionamento inicial de teste demonstrado pela comissão de prova, no entanto, os ajustes para a individualidade de cada militar serão realizados antes de iniciarem as repetições.

**Seção VI****Teste de Flexão de Braços Sobre o Step – Feminino****1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Flexão de Braços Sobre o Step – Feminino tem como finalidade mensurar, indiretamente, a resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular.

**2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os meios para sua execução serão 3 (três) steps de mesmas dimensões, dispostos com o comprimento maior em paralelo ao tronco da avaliada, exceto o step de apoio dos joelhos que estará em posição perpendicular ao tronco da avaliada (conforme será demonstrado pela comissão).

**3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - Para a execução do teste, a avaliada se posiciona, com o corpo ereto, cotovelos estendidos, mãos apoiadas sobre os steps, abertura entre as mãos obedecendo aproximadamente à largura dos ombros.

3.2 - Quadril estendido, pernas próximas ou unidas, joelhos apoiados sobre o step de maneira que a coxa não encoste no step (joelho posicionado no limite da borda oposta aos pés – será demonstrado pela comissão), pés tocando o solo.

**4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - Após assumir essa posição a avaliada aguardará a liberação da Comissão (no máximo 2 segundos), com sinal/comando sonoro adequado, para iniciar o teste, flexionará simultaneamente os cotovelos, afastados em torno de 10 (dez) centímetros do tronco porém sem encostar (“raspar”) no tronco, indo em direção ao solo até que os braços estejam, no mínimo, paralelos ao solo ou ainda mais baixos (até que a linha média dos ombros esteja abaixo da linha média dos cotovelos).

4.1.1 - Em seguida, retorna à posição inicial com os cotovelos sendo estendidos simultaneamente (a postura adequada deverá ser mantida durante todas as repetições), completando um ciclo de movimento.

4.2 - É permitido repouso de até 2 segundos entre repetições, desde que a posição do teste seja mantida (posicionamento correto do corpo citado anteriormente). No caso de haver rebaixamento ou levantamento do quadril (descaracterizando o posicionamento correto do teste) será chamada a atenção da avaliada e anulada a tentativa de repetição.

4.3 - Caso haja contato da coxa, quadril ou tórax com o solo ou steps durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as execuções corretas.

4.4 - Os steps utilizados serão todos de mesmas dimensões e terão o posicionamento demonstrado pela comissão de prova, no entanto, os ajustes para a individualidade de cada avaliada serão realizados antes de iniciarem as repetições.

**Seção VII****Teste de Natação em 100 Metros****1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Natação em 100 Metros tem como finalidade medir a habilidade específica (natação), diretamente a velocidade e indiretamente a potência anaeróbica láctica, através do desempenho em deslocar-se no meio líquido por 100 metros no menor tempo possível.

**2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os meios para sua execução são piscina de 25 ou 50 metros, cronômetros e apito. O(a) avaliado(a) poderá utilizar touca, tampão de ouvido e óculos de natação.

2.1.1 - É vedada a utilização de palmares, nadadeiras, flutuadores e outros meios que auxiliem no deslocamento ou flutuação.

**3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - Para a execução do teste, o(a) avaliado(a) poderá optar pela saída no bloco, borda ou interior da piscina, apoiado(a) em uma das bordas no sentido do comprimento indicado pela comissão.

3.2 - O início do teste será precedido de comando sonoro adequado quando então, ocorrerá o acionamento do cronômetro. O(a) avaliado(a) deverá deslocar no meio líquido, percorrendo a distância de 100 (cem) metros, no sentido indicado pela comissão, em qualquer estilo, sendo registrado o tempo em minuto e segundo.

**4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - Após o início do teste, o(a) avaliado(a) não poderá se apoiar, com qualquer parte do corpo, nas bordas laterais, nas raíais, ou tocar o pé no fundo da piscina, e caso ocorra, será considerado como INAPTO, recebendo a nota zero (0,0).

4.2 - É permitido o apoio nas bordas para a realização das viradas, porém sem interrupção da execução do teste (apenas o tempo necessário para realizar a virada e retornar ao deslocamento) ou descansar e, caso seja descaracterizada a continuidade do teste, o mesmo será encerrado e o avaliado será considerado INAPTO.

**Teste de Natação de 12 minutos****1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Natação de 12 Minutos tem como finalidade medir, indiretamente, a potência aeróbica através do desempenho em nadar a maior distância possível em 12 minutos.

**2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os meios para sua execução são piscina de 25 ou 50 metros, cronômetro e apito e demais recursos necessários.

2.2 - O(a) avaliado(a) poderá utilizar touca, tampão de ouvido e óculos de natação.

2.2.1 - É vedada a utilização de palmares, nadadeiras, flutuadores e outros meios que auxiliem no deslocamento ou flutuação.

**3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - O teste iniciará com o comando sonoro adequado e acionamento simultâneo do cronômetro.

3.1.1 - A posição de partida/largada será de dentro da piscina segurando a borda.

3.2 - O(a) avaliado(a) nadará durante 12 minutos, percorrendo a maior distância possível no sentido indicado pela Comissão, em piscina de 25m ou 50m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina.

3.2.1 - O(a) avaliado(a) poderá parar somente na borda (de largada e virada) da piscina para descansar.

3.3 - É vedado o uso de qualquer acessório que melhore a flutuabilidade ou o deslocamento, por exemplo, roupas de borracha ou neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

**4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - O teste será invalidado no caso de, durante o percurso, apoiar-se nas raia, usar a raia ou borda lateral para ajudar em seu deslocamento, encostar o pé no fundo da piscina, dentre outros aspectos que facilitem o deslocamento.

4.2 - No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" ou outro comando identificando a anulação da prova e seu reinício necessário, e o(a) avaliado(a) será reposicionado(a) e será realizada uma nova largada, seguindo todo o procedimento supracitado.

4.3 - Decorridos 12 minutos, o avaliador irá realizar comando sonoro adequado para encerrar a prova.

4.4 - O(a) avaliado(a) deverá parar de nadar imediatamente após o comando citado e deverá segurar na raia na posição onde estava no momento do término da prova, para que o avaliador faça o registro da distância nadada.

4.4.1 - O(a) avaliado(a) deverá aguardar autorização do avaliador para sair da piscina de modo a evitar dúvidas quanto à distância percorrida.

4.5 - A quantidade de metros percorridos indicará a pontuação alcançada de acordo com a tabela de distância, sendo considerada para efeito de nota a metragem vencida pelo(a) avaliado(a).

**Seção IX****Teste de Flexão de Braço (adaptado da Portaria EME/C Ex Nº 850 – Exército Brasileiro)****1 - Finalidade**

1.1 - O Teste de Flexão de Braços (adaptado de Portaria – EME/C Ex Nº 850, DE 31 DE AGOSTO DE 2022) tem como finalidade mensurar indiretamente a resistência muscular dos membros superiores e cintura escapular. Teste aplicável para ambos os sexos e sua escolha será definida antes do início do TAF, não sendo permitida a execução das duas modalidades de Flexão de Braços (sobre step masculina e feminina e adaptado do Exército Brasileiro).

**2 - Recursos Necessários**

2.1 - Os meios para sua execução serão um piso plano, seguro, aderente e adequado à prática do exercício.

**3 - Procedimentos de Execução**

3.1 - O teste consiste em executar a quantidade máxima de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento e sem limite de tempo, sendo que o ritmo das flexões (sem paradas) será opção do militar, desde que não prejudique a correta execução do movimento e a observação do avaliador.

3.2 - O militar deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco, permitindo, assim, que as mesmas fiquem com um afastamento similar à largura do ombro (com afastamento leve sem tocar ou “raspar” o tórax).

3.2.1 - Deverá estender os cotovelos, tronco na posição ereta (sem levantamento ou abaixamento dos quadris), mantendo os pés apoiados sobre o solo e sem encostar os joelhos no solo.

**4 - Critérios de avaliação e Resultado**

4.1 - Após a adoção da posição inicial descrita acima, e a liberação da Comissão, o militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo (mantendo a posição ereta descrita anteriormente), flexionando os cotovelos próximos ao corpo (sem encostar ou “raspar” no tórax), até que os braços estejam paralelos ao solo ou com a linha média dos ombros estejam abaixo da linha média dos cotovelos, sem que o peito e/ou os joelhos encostem no solo.



[illegible]





## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – MASCULINO                                                            |            |            |            |            |            |            |            |            |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |            |            |            |            |            |            |            |            |      |
| FLEXÃO (STEP)            | ≤25                                                                                               | 26 A<br>30 | 31 A<br>35 | 36 A<br>38 | 39 A<br>41 | 42 A<br>44 | 45 A<br>47 | 48 A<br>50 | 51 A<br>53 | ≥54  |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |            |            |            |            |            |            |            |            |      |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0  |
| 01                       | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5  |
| 02 – 03                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0  |
| 04 – 05                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5  |
| 06 – 07                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0  |
| 08 – 09                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5  |
| 10 – 11                  | 0,0                                                                                               | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0  |
| 12 – 13                  | 1,0                                                                                               | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5  |
| 14 – 15                  | 1,5                                                                                               | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0  |
| 16 – 17                  | 2,0                                                                                               | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5  |
| 18 – 19                  | 2,5                                                                                               | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0  |
| 20 – 21                  | 3,0                                                                                               | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5  |
| 22 – 23                  | 3,5                                                                                               | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0  |
| 24 – 25                  | 4,0                                                                                               | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5  |
| 26 – 27                  | 4,5                                                                                               | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0  |
| 28 – 29                  | 5,0                                                                                               | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5  |
| 30 – 31                  | 5,5                                                                                               | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0 |
| 32 – 33                  | 6,0                                                                                               | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0       |      |
| 34 – 35                  | 6,5                                                                                               | 7,0        | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0       |            |      |
| 36 – 37                  | 7,0                                                                                               | 7,5        | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0       |            |            |      |
| 38 – 39                  | 7,5                                                                                               | 8,0        | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0       |            |            |            |      |
| 40 – 41                  | 8,0                                                                                               | 8,5        | 9,0        | 9,5        | 10,0       |            |            |            |            |      |
| 42 – 43                  | 8,5                                                                                               | 9,0        | 9,5        | 10,0       |            |            |            |            |            |      |
| 44 – 45                  | 9,0                                                                                               | 9,5        | 10,0       |            |            |            |            |            |            |      |
| 46 – 47                  | 9,5                                                                                               | 10,0       |            |            |            |            |            |            |            |      |
| 48                       | 10,0                                                                                              |            |            |            |            |            |            |            |            |      |

**TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO - MASCULINO** (adaptado da Portaria EME/C Ex Nº 850 – Exército Brasileiro)

| IDADE/PONTUAÇÃO | 2,0    | 4,0     | 6,0     | 8,0     | 10,0 |
|-----------------|--------|---------|---------|---------|------|
| Até 25 anos     | até 23 | 24 – 26 | 27 – 35 | 36 – 40 | 41   |
| 26 até 29       | até 21 | 22 – 24 | 25 – 33 | 34 – 38 | 39   |
| 30 até 33       | até 20 | 21 – 23 | 24 – 31 | 32 – 36 | 37   |
| 34 até 37       | até 17 | 18 – 20 | 21 – 28 | 29 – 33 | 34   |
| 38 até 41       | até 16 | 17 – 19 | 20 – 27 | 28 – 31 | 32   |
| 42 até 45       | até 14 | 15 – 17 | 18 – 24 | 25 – 28 | 29   |
| 46 até 49       | até 11 | 12 – 14 | 15 – 21 | 22 – 25 | 26   |



## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – MASCULINO                                                            |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| BARRA FIXA ADAPTADA      | ≤25                                                                                               | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 38 | 39 A 41 | 42 A 44 | 45 A 47 | 48 A 50 | 51 A 53 | ≥54  |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0  |
| 01                       | 1,0                                                                                               | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5  |
| 02 - 03                  | 1,5                                                                                               | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0  |
| 04 - 05                  | 2,0                                                                                               | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5  |
| 06 - 07                  | 2,5                                                                                               | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0  |
| 08 - 09                  | 3,0                                                                                               | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5  |
| 10 - 11                  | 3,5                                                                                               | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0  |
| 12 - 13                  | 4,0                                                                                               | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5  |
| 14 - 15                  | 4,5                                                                                               | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0  |
| 16 - 17                  | 5,0                                                                                               | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5  |
| 18 - 19                  | 5,5                                                                                               | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0 |
| 20 - 21                  | 6,0                                                                                               | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |      |
| 22 - 23                  | 6,5                                                                                               | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |      |
| 24 - 25                  | 7,0                                                                                               | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |      |
| 26 - 27                  | 7,5                                                                                               | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |         |      |
| 28 - 29                  | 8,0                                                                                               | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |         |         |      |
| 30 - 31                  | 8,5                                                                                               | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |         |         |         |      |
| 32 - 33                  | 9,0                                                                                               | 9,5     | 10,0    |         |         |         |         |         |         |      |
| 34 - 35                  | 9,5                                                                                               | 10,0    |         |         |         |         |         |         |         |      |
| 36                       | 10,0                                                                                              |         |         |         |         |         |         |         |         |      |

## TABELAS FEMININO

|                           | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                            |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| EXERCÍCIO                 | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                              |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| NATAÇÃO 100m              | ≤25                                                                              | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 38 | 39 A 41 | 42 A 44 | 45 A 47 | 48 A 50 | 51 A 53 | ≥54 |
| FAIXA DE TEMPO EM min:seg | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM O DESEMPENHO ALCANÇADO DENTRO DAS FAIXAS DE TEMPO |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5:21 em diante            | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0 |
| 5:11 até 5:20             | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0 |
| 5:01 até 5:10             | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5 |
| 4:51 até 5:00             | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0 |
| 4:41 até 4:50             | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5 |
| 4:31 até 4:40             | 0,0                                                                              | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0 |

## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4:21 até 4:30 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,0  | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  |
| 4:11 até 4:20 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,0  | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  |
| 4:01 até 4:10 | 0,0  | 0,0  | 1,0  | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  |
| 3:51 até 4:00 | 0,0  | 1,0  | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  |
| 3:41 até 3:50 | 1,0  | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  |
| 3:31 até 3:40 | 1,5  | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  |
| 3:21 até 3:30 | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  |
| 3:11 até 3:20 | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  |
| 3:01 até 3:10 | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  |
| 2:51 até 3:00 | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  |
| 2:41 até 2:50 | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  |
| 2:31 até 2:40 | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  |
| 2:26 até 2:30 | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  |
| 2:21 até 2:25 | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 2:16 até 2:20 | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 2:11 até 2:15 | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 2:06 até 2:10 | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |
| 2:01 até 2:05 | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |
| 1:56 até 2:00 | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |
| 1:51 até 1:55 | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |
| 1:46 até 1:50 | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |
| 1:41 até 1:45 | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Até 1:40      | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

|                                  | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                             |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| EXERCÍCIO                        | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                               |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
| NATAÇÃO 12 min                   | ≤25                                                               | 26 A<br>30 | 31 A<br>35 | 36 A<br>38 | 39 A<br>41 | 42 A<br>44 | 45 A<br>47 | 48 A<br>50 | 51 A<br>53 | ≥54 |
| QUANTIDADE DE METROS PERCORRIDOS | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE METROS PERCORRIDOS |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
| Até 135                          | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0 |
| 136 até 148                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0 |
| 149 até 161                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5 |
| 162 até 174                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0 |
| 175 até 186                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5 |
| 187 até 199                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0 |
| 200 até 212                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5 |
| 213 até 224                      | 0,0                                                               | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0 |
| 225 até 236                      | 0,0                                                               | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5 |
| 237 até 249                      | 0,0                                                               | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0 |
| 250 até 262                      | 1,0                                                               | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5 |
| 263 até 274                      | 1,5                                                               | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0 |

## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 275 até 286   | 2,0  | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  |
| 287 até 299   | 2,5  | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  |
| 300 até 312   | 3,0  | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  |
| 313 até 324   | 3,5  | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  |
| 325 até 336   | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  |
| 337 até 349   | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  |
| 350 até 375   | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  |
| 376 até 399   | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 400 até 424   | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 425 até 449   | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 450 até 474   | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |
| 475 até 499   | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |
| 500 até 524   | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |
| 525 até 549   | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |
| 550 até 574   | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |
| 575 até 599   | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 600 em diante | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                                             |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
| ABDOMINAL                | ≤25                                                                                               | 26 A<br>30 | 31 A<br>35 | 36 A<br>38 | 39 A<br>41 | 42 A<br>44 | 45 A<br>47 | 48 A<br>50 | 51 A<br>53 | ≥54 |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |            |            |            |            |            |            |            |            |     |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0 |
| 01                       | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0 |
| 02 – 03                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5 |
| 04 – 05                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0 |
| 06 – 07                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5 |
| 08 – 09                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0 |
| 10 – 11                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5 |
| 12 – 13                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0 |
| 14 – 15                  | 0,0                                                                                               | 0,0        | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5 |
| 16 – 17                  | 0,0                                                                                               | 1,0        | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0 |
| 18 – 19                  | 1,0                                                                                               | 1,5        | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5 |
| 20 – 21                  | 1,5                                                                                               | 2,0        | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0 |
| 22 – 23                  | 2,0                                                                                               | 2,5        | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5 |
| 24 – 25                  | 2,5                                                                                               | 3,0        | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0 |
| 26 – 27                  | 3,0                                                                                               | 3,5        | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5 |
| 28 – 29                  | 3,5                                                                                               | 4,0        | 4,5        | 5,0        | 5,5        | 6,0        | 6,5        | 7,0        | 7,5        | 8,0 |

## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 30 – 31 | 4,0  | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  |
| 32 – 33 | 4,5  | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  |
| 34 – 35 | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  |
| 36 – 37 | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 38 – 39 | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 40 – 41 | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 42 – 43 | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |
| 44 – 45 | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |
| 46 – 47 | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |
| 48 - 49 | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |
| 50 – 51 | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |
| 52 – 53 | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 54      | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

|                              | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| EXERCÍCIO                    | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                 |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| CORRIDA 2.400 m              | ≤25                                                                                 | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 38 | 39 A 41 | 42 A 44 | 45 A 47 | 48 A 50 | 51 A 53 | ≥54 |
| FAIXA DE TEMPO<br>EM min:seg | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM O DESEMPENHO ALCANÇADO DENTRO DAS<br>FAIXAS DE TEMPO |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 20:01 em diante              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0 |
| 19:41 até 20:00              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0 |
| 19:21 até 19:40              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5 |
| 19:01 até 19:20              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0 |
| 18:41 até 19:00              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5 |
| 18:21 até 18:40              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0 |
| 18:01 até 18:20              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5 |
| 17:41 até 18:00              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0 |
| 17:21 até 17:40              | 0,0                                                                                 | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5 |
| 17:01 até 17:20              | 0,0                                                                                 | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0 |
| 16:41 até 17:00              | 1,0                                                                                 | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5 |
| 16:21 até 16:40              | 1,5                                                                                 | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0 |
| 16:01 até 16:20              | 2,0                                                                                 | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5 |
| 15:41 até 16:00              | 2,5                                                                                 | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0 |
| 15:21 até 15:40              | 3,0                                                                                 | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5 |
| 15:01 até 15:20              | 3,5                                                                                 | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0 |
| 14:41 até 15:00              | 4,0                                                                                 | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5 |
| 14:21 até 14:40              | 4,5                                                                                 | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0 |

## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 14:01 até 14:20 | 5,0  | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  |
| 13:41 até 14:00 | 5,5  | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 13:21 até 13:40 | 6,0  | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 13:01 até 13:20 | 6,5  | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 12:41 até 13:00 | 7,0  | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |
| 12:21 até 12:40 | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |
| 12:01 até 12:20 | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |
| 11:41 até 12:00 | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |
| 11:21 até 11:40 | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |
| 11:01 até 11:20 | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Até 11:00       | 10,0 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                                             |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| FLEXÃO (STEP)            | ≤25                                                                                               | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 38 | 39 A 41 | 42 A 44 | 45 A 47 | 48 A 50 | 51 A 53 | ≥54  |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0  |
| 01                       | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5  |
| 02 – 03                  | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0  |
| 04 – 05                  | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5  |
| 06 – 07                  | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0  |
| 08 – 09                  | 0,0                                                                                               | 0,0     | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5  |
| 10 – 11                  | 0,0                                                                                               | 1,0     | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0  |
| 12 – 13                  | 1,0                                                                                               | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5  |
| 14 – 15                  | 1,5                                                                                               | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0  |
| 16 – 17                  | 2,0                                                                                               | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5  |
| 18 – 19                  | 2,5                                                                                               | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0  |
| 20 – 21                  | 3,0                                                                                               | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5  |
| 22 – 23                  | 3,5                                                                                               | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0  |
| 24 – 25                  | 4,0                                                                                               | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5  |
| 26 – 27                  | 4,5                                                                                               | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0  |
| 28 – 29                  | 5,0                                                                                               | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5  |
| 30 – 31                  | 5,5                                                                                               | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0 |
| 32 – 33                  | 6,0                                                                                               | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |      |
| 34 – 35                  | 6,5                                                                                               | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |      |
| 36 – 37                  | 7,0                                                                                               | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |      |

## (Continuação do Boletim Geral nº 026 de 09 fevereiro de 2026)

|         |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| 38 – 39 | 7,5  | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 40 – 41 | 8,0  | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 42 – 43 | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 44 – 45 | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |      |      |
| 46 – 47 | 9,5  | 10,0 |      |      |      |      |
| 48      | 10,0 |      |      |      |      |      |

**TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO - FEMININO** (adaptado da Portaria EME/C Ex Nº 850 – Exército Brasileiro)

| IDADE/PONTUAÇÃO | 2,0    | 4,0 | 6,0     | 8,0     | 10,0 |
|-----------------|--------|-----|---------|---------|------|
| Até 25 anos     | até 11 | 12  | 13 – 18 | 19 – 21 | 22   |
| 26 até 29       | Até 10 | 11  | 12 – 16 | 17 – 19 | 20   |
| 30 até 33       | até 9  | 10  | 11 – 15 | 16 – 18 | 19   |
| 34 até 37       | até 8  | 9   | 10 – 14 | 15 – 17 | 18   |
| 38 até 41       | até 7  | 8   | 9 – 13  | 14 – 16 | 17   |
| 42 até 45       | até 6  | 7   | 8 – 12  | 13 – 15 | 16   |
| 46 até 49       | até 5  | 6   | 7 – 10  | 11 – 13 | 14   |

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                                             |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| BARRA FIXA ADAPTADA      | ≤25                                                                                               | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 38 | 39 A 41 | 42 A 44 | 45 A 47 | 48 A 50 | 51 A 53 | ≥54  |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |         |         |         |         |         |         |         |         |      |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0  |
| 01                       | 1,0                                                                                               | 1,5     | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5  |
| 02                       | 1,5                                                                                               | 2,0     | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0  |
| 03                       | 2,0                                                                                               | 2,5     | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5  |
| 04                       | 2,5                                                                                               | 3,0     | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0  |
| 05                       | 3,0                                                                                               | 3,5     | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5  |
| 06                       | 3,5                                                                                               | 4,0     | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0  |
| 07                       | 4,0                                                                                               | 4,5     | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5  |
| 08                       | 4,5                                                                                               | 5,0     | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0  |
| 09                       | 5,0                                                                                               | 5,5     | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5  |
| 10                       | 5,5                                                                                               | 6,0     | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0 |
| 11                       | 6,0                                                                                               | 6,5     | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |      |
| 12                       | 6,5                                                                                               | 7,0     | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |      |
| 13                       | 7,0                                                                                               | 7,5     | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |      |
| 14 – 15                  | 7,5                                                                                               | 8,0     | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |         |      |
| 16 – 17                  | 8,0                                                                                               | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    |         |         |         |         |      |

|         |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|
| 18 – 19 | 8,5  | 9,0  | 9,5  | 10,0 |
| 20 – 21 | 9,0  | 9,5  | 10,0 |      |
| 22 – 23 | 9,5  | 10,0 |      |      |
| 24      | 10,0 |      |      |      |

**MODALIDADE OPCIONAL AO PÚBLICO QUE PREFERIR FAZER ESTE EXERCÍCIO SUBSTITUINDO A BARRA FIXA ADAPTADA.**

|                          | PONTUAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA – FEMININO                                                             |         |         |         |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|------|
| EXERCÍCIO                | FAIXA ETÁRIA (ANOS)                                                                               |         |         |         |      |
| BARRA FIXA               | ATÉ 25                                                                                            | 26 A 30 | 31 A 35 | 36 A 40 | ≥41  |
| QUANTIDADE DE REPETIÇÕES | PONTUAÇÃO OBTIDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES CORRETAS (CICLOS DE MOVIMENTO CORRETOS) |         |         |         |      |
| 00                       | 0,0                                                                                               | 0,0     | 0,0     | 0,0     | 0,0  |
| 01                       | 2,0                                                                                               | 2,5     | 3,0     | 5,0     | 10,0 |
| 02                       | 4,0                                                                                               | 5,0     | 6,0     | 10,0    |      |
| 03                       | 6,0                                                                                               | 7,5     | 10,0    |         |      |
| 04                       | 8,0                                                                                               | 10,0    |         |         |      |
| 05                       | 10,0                                                                                              |         |         |         |      |

(Cód. verificador: 742320565. Cód. CRC: 099A396 em 09/02/2026)

**2ª PARTE**  
**ALTERAÇÃO DE PESSOAL**  
**ALTERAÇÕES DE OFICIAIS E PRAÇAS**

**2. PORTARIA Nº 62/2026-CBMAP**

**O Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá**, no uso de suas Atribuições conferidas pelo Decreto Governamental nº 7490, de 07 de novembro de 2024; tendo em vista o disposto no anexo **I do Decreto Governamental nº 2517, de 03 de junho de 2019**, e considerando o teor do PROCESSO Nº 0015.0395.5941.0037/2025 - CLOG-SAAD/CBMAP de 27 de janeiro de 2026, resolve:

Art.1º.Homologar o deslocamento do (s) Bombeiro (s) Militar: CB QP BM FEM CARLA CRISTINA **MONTORIL DOS SANTOS** matrícula nº 849898 e CB QP BM **EYDER LUIZ BARBOSA FERREIRA** matrícula nº 1156306, Pertencente(s) ao Quadro do Estado, foram designado(a) para se deslocar(em) da sede de suas atribuições, Cidade de **Macapá-AP** até o Município de **Oiapoque-AP**, no período de 04/12 a 06/12 de 2025, A viagem ocorreu com a finalidade de transportar alunos do projeto social para solenidade de encerramento dos projetos sociais realizados pelo CBMAP. Assim sendo, solicita o saque das diárias correspondentes.

A Divisão de Orçamento e Finanças do CBMAP faça o pagamento do valor correspondente às diárias em favor do (s) militar (es) acima mencionado (s).

Macapá-AP, 27 de janeiro de 2026

**PELSONDRÉ MARTINS DA SILVA - CEL QOEM BM**

**Comandante Geral do CBMAP**

(Cód. verificador: 741851028. Cód. CRC: 7613DCF em 02/02/2026)

**3. AVERBAÇÃO**

O Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Amapá, no uso das atribuições conferidas pelo Decreto 7490, de 07 nov. 24, e em conformidade com o art.135, art. 137, modificado pelo art. 2º da Lei Complementar nº 0179 de 06 de janeiro de 2026, da Lei Complementar nº 0084, de 07 de abril de 2014, bem como em conformidade com a Lei nº 13.954, de 16 de dezembro de 2019; e tendo em **vista a Certidão de Tempo de Serviço (CTS)**, expedida