



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA PÚBLICA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

Teste de Aptidão Física – TAF

NORMA ADMINISTRATIVA n. 02

Atualizada em 28 de abril de 2022

SUMÁRIO

<i>Capítulo I – Considerações Gerais (art. 1º a 3º)</i>	2
<i>Capítulo II – Menção do TAF e Definição de Índices (art. 4º a 7º)</i>	2
<i>Capítulo III – Tipos de Teste de Aptidão Física (art. 8º)</i>	3
<i>Seção I – Teste de Aptidão Física Periódico – TAF1 (art. 09 a 17)</i>	3
<i>Seção II – Teste de Aptidão Física para Promoção – TAF2 (art. 18 a 21)</i>	4
<i>Seção III – Teste de Aptidão Física para Cursos – TAF3 (art. 22)</i>	4
<i>Capítulo IV – Prescrições Diversas (art. 24 a 26)</i>	5
<i>Anexo 1 – Protocolos e Tabelas de Exercícios do TAF</i>	6
1 - Exercícios para o Corpo Masculino.	6
2 - Tabela com os Exercícios, Índices por Faixa Etária e Menções – Masculino.	10
3 - Exercícios para o Corpo Feminino.	11
4 - Tabela com os Exercícios, Índices por Faixa Etária e Menções – Feminino.	15
<i>Anexo 2 – Protocolos e Tabelas dos Exercícios do TAF com Restrição Física</i>	16
<i>Anexo 3 – Modelo de Planilha para Justificativas à Comissão de Aplicação do TAF</i>	20



Capítulo I Considerações Gerais

Art. 1º Esta norma visa regular os procedimentos de verificação do desempenho físico individual dos militares do CBMGO por meio do Teste de Aptidão Física – TAF, conforme a situação funcional e a finalidade para a qual a referida avaliação servirá.

Art. 2º É de responsabilidade de cada militar manter os exames periódicos atualizados, devendo sempre providenciar, perante a Junta de Saúde do CBMGO, laudo médico contendo expressa autorização para participação em qualquer tipo de TAF a ser aplicado pela Corporação.

Art. 3º Em todos os testes de aptidão física, o desempenho físico individual de cada militar deverá ser avaliado em um único dia, não sendo permitido fracionar, em dias distintos, a aplicação dos exercícios que compõem o TAF.

Capítulo II Menção do TAF e Definição de Índices

Art. 4º O resultado obtido no Teste de Aptidão Física – TAF será mensurado de acordo com o sexo e a faixa etária, e conforme a pontuação obtida pelo militar resultante dos exercícios realizados, devendo ao final receber uma menção, conforme segue:

I – Excelente (E): 39 a 40 pontos;

II – Muito Bom (MB): 36 a 38 pontos;

III – Bom (B): 30 a 35 pontos;

IV – Regular (R): 23 a 29 pontos, e

V – Insuficiente (I): 22 pontos ou menos.

Parágrafo único. Ao militar aprovado em TAF1 Especial, conforme art. 14 e 15 desta norma, será sempre atribuída a menção Bom (B).

Art. 5º O militar receberá a indicação de “Apto” quando a menção obtida no TAF for considerada suficiente, ou seja, no mínimo igual ao limite inferior do conceito R (23 pontos) para a respectiva faixa etária; não o sendo, receberá a indicação “inapto”.

§ 1º Durante realização do TAF, o bombeiro responsável pela aplicação poderá autorizar o militar a repetir, no momento das provas, por até uma vez, o exercício em que candidato não tenha alcançado o valor de 7 pontos (com exceção de

corrida ou caminhada), visando melhorar o resultado obtido.

§ 2º Para os bombeiros militares matriculados em cursos de formação e de especialização do CBMGO, a cargo da respectiva coordenação, poderá ser exigido o conceito B como mínimo para ser considerado suficiente (30 pontos ou mais).

Art. 6º Na aplicação do TAF para militares aptos sem qualquer restrição, a definição da menção se dará da seguinte forma:

I – para os militares com até 49 anos de idade, a menção do TAF será o resultado da soma dos índices obtidos nos 4 exercícios a serem realizados, (exemplo: 10 pontos na flexão de braços sobre o solo + 7 pontos na barra + 10 pontos no abdominal + 9 pontos na corrida = 36 = MB);

II – para os militares com idade entre 50 e 53 anos, os exercícios de flexão/isometria de braços na barra fixa e flexão abdominal são facultativos, sendo que a menção do TAF será definida pela multiplicação por 02 da soma do índice da flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos (exemplo: 8 pontos na flexão de braços sobre o solo + 6 pontos na corrida = $14 \times 2 = 28 = R$); e

III – para os militares com idade de 54 anos ou mais, a menção do TAF será definida pela multiplicação por 04 do resultado do índice da caminhada (exemplo: 9 pontos na caminhada = $9 \times 4 = 36 = MB$).

Art. 7º Caso haja necessidade de desempate entre militares com base em ordem classificatória do TAF, serão adotadas as regras abaixo, na seguinte sequência:

a) maior distância percorrida na corrida de 12 minutos;

b) maior número de repetições na flexão de braços na barra fixa para o efetivo masculino ou maior tempo na flexão isométrica de braços na barra fixa para o efetivo feminino;

c) maior número de repetições na flexão de braços sobre o solo;

d) maior número de repetições na flexão abdominal;

e) maior faixa etária; e

f) maior precedência hierárquica.



Capítulo III Tipos de Teste de Aptidão Física

Art. 8º Os testes de aptidão física - TAF serão classificados, conforme a finalidade, em 3 tipos:

I – TAF1 – periódico (semestral);
II – TAF2 – promoção de Oficiais e de Praças; e
III – TAF3 – admissão e/ou avaliação nos cursos de especialização de Oficiais e de Praças (cursos na área operacional) e avaliação nos cursos de formação, aperfeiçoamento e estágios do CBMGO.

Seção I Teste de Aptidão Física Periódico – TAF1

Art. 9º O TAF1 será aplicado semestralmente para avaliar o condicionamento físico dos militares do serviço ativo do CBMGO, sendo obrigatória a participação de todo o efetivo, exceto daqueles que estiverem em situação de baixa médica, devidamente homologada pela Junta de Saúde do CBMGO, ou em gozo de afastamento regulamentar durante o período de aplicação dos testes físicos.

Art. 10. O TAF1 será realizado no 1º semestre entre os meses de maio e junho, e no 2º semestre entre os meses de novembro e dezembro, devendo sempre haver primeira e segunda chamadas, respectivamente, respeitando um intervalo mínimo de 30 dias entre as chamadas.

Art. 11. O TAF1 deverá ser aplicado por uma Comissão de Aplicação do TAF - CATAF a ser designada conforme subordinação da OBM.

§ 1º Caberá aos Comandos Regionais a nomeação, para o ano em curso, de Comissão de Aplicação do TAF1 para as unidades operacionais subordinadas ao CRBM.

§ 2º Para as demais unidades, caberá ao Comando Geral a nomeação de Comissão de Aplicação do TAF1, para o ano em curso.

§ 3º Todos os Chefes/Comandantes de OBM deverão convocar por escrito os militares sob os respectivos comandos para a realização do TAF1, com antecedência mínima de 10 dias.

Art. 12. Caberá a cada CATAF encaminhar ao Órgão de Saúde da Corporação, até 30 dias antes da data programada para o TAF1, lista dos militares de sua competência de avaliação, a fim de que seja verificada a aptidão do efetivo, conforme resultados dos exames periódicos.

Parágrafo único. Todos os bombeiros militares

deverão ser submetidos aos exames de saúde periódicos, conforme norma vigente na Corporação, os quais serão utilizados pela Junta de Saúde do CBMGO para definir as condições físicas do militar para a realização do TAF1, devendo classificá-lo como Apto, Apto com Restrições ou Inapto.

Art. 13. Aos militares considerados aptos pela Junta de Saúde do CBMGO para o TAF1 serão aplicados os seguintes exercícios, conforme o disposto no art. 6º desta norma:

I – flexão de braços na barra fixa para o efetivo masculino e flexão isométrica de braços na barra fixa para o efetivo feminino;

II – flexão abdominal, para ambos os sexos;

III – flexão de braços sobre o solo, para ambos os sexos;

IV – corrida de 12 minutos ou caminhada, para ambos os sexos, sendo a última a partir dos 54 anos de idade.

Art. 14. Os militares que possuem alguma restrição física e as gestantes realizarão o TAF1 Especial, mediante parecer médico da Junta de Saúde do CBMGO, emitido em até 15 dias antes da data programada para o TAF1.

§ 1º Para fins de definição do TAF1 Especial a ser aplicado, os militares com restrições físicas e às gestantes serão classificados pela Junta de Saúde do CBMGO, de acordo com suas limitações, nas seguintes categorias:

a) restrições físicas em membros superiores;

b) restrições físicas em membros inferiores;

c) restrições físicas na coluna vertebral; e

d) restrições cardíacas e militares gestantes.

§ 2º O militar que possuir restrições físicas que o classifique em duas ou mais categorias elencadas no dispositivo anterior deverá ser considerado Inapto pela Junta de Saúde do CBMGO para fins de TAF.

§ 3º A aplicação do TAF1 Especial será de responsabilidade da Comissão de Aplicação, juntamente com a Comissão de Avaliação Física Especial, a ser designada pelo Comando Geral do CBMGO, devendo a última ser composta por um bombeiro militar formado na área de Educação Física e um Oficial Médico, conforme norma de Assistência à Saúde e Perícias Médicas vigente na Corporação.



Art. 15. O TAF1 Especial será dividido em 4 subgrupos com exercícios específicos, conforme a categoria das restrições físicas:

I – TAF1 Especial-MS: militares com Restrições Físicas em Membros Superiores:

- a) teste de impulsão horizontal;
- b) flexão abdominal; e
- c) corrida de 12 minutos ou caminhada, sendo esta última a partir dos 54 anos de idade;

II – TAF1 Especial-MI: militares com Restrições Físicas em Membros Inferiores:

- a) flexão de braços na barra fixa;
- b) flexão abdominal; e
- c) teste de *cooper* aquático: natação de 12 minutos.

III – TAF1 Especial-CQ: militares com Restrições Físicas na Coluna Vertebral e/ou Quadril:

- a) teste de supino reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva; e
- b) teste de *cooper* aquático: natação de 12 minutos;

IV – TAF1 Especial-GC: militares com Restrições Cardíacas ou Gestantes: caminhada de 1.600m na esteira, monitorada com acompanhamento médico.

§ 1º Para serem aprovados no TAF1 Especial os militares deverão atingir o padrão mínimo previsto para cada exercício a ser realizado, conforme Anexo 2 desta norma.

§ 2º A menção atribuída aos militares que realizarem o TAF1 Especial e forem aprovados será Bom (B).

Art. 16. O militar considerado Inapto pela Junta de Saúde do CBMGO para fins do TAF1 estará impedido de realizá-lo, permanecendo sem menção para o respectivo teste.

Art. 17. Os militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial, constante nas alterações em ficha individual ou sob tratamento, conforme prescrição de Junta de Saúde ou parecer médico militar, realizarão TAF Especial com exercícios e atividades adequadas definidas conforme art. 15.

Seção II

Teste de Aptidão Física para Promoção – TAF2

Art. 18. O TAF2 será aplicado para fins de promoção de Oficiais e de Praças, devendo obedecer às normativas que regulam as promoções no âmbito da Corporação.

§ 1º As Comissões de Aplicação do TAF2 serão nomeadas pelo Comandante-Geral.

§ 2º Os Chefes/Comandantes de OBM deverão convocar por escrito os Oficiais e Praças que concorrem à promoção para realizarem a inspeção de saúde e o teste de avaliação física, de acordo com o cronograma de eventos publicado pela Comissão de Promoção de Oficiais (CPO) e de Praças (CPP) do CBMGO.

Art. 19. Os militares considerados aptos pela Junta de Saúde do CBMGO para o TAF2 deverão realizar os mesmos exercícios definidos para o TAF1, previstos no art. 13 desta norma.

Art. 20. Ao militar julgado inapto ou apto com restrições para fins do TAF2, pela Junta de Saúde do CBMGO, a menção do TAF2 deverá ser composta pela média aritmética das menções obtidas nos 3 últimos TAF1 realizados pela Corporação, imediatamente anteriores à data da respectiva promoção, baseando-se no limite superior da pontuação de cada menção constante no art. 4º desta norma [exemplo: 29 (R) + 38 (MB) + 35 (B) = 102/3 = 34 = B].

Parágrafo único. Excepcionalmente, para as militares que estejam gestantes ou no período de puerpério durante a programação de TAF2, a menção deverá ser composta pela média aritmética das menções obtidas nos 3 últimos TAF1 realizados pela Corporação, imediatamente anteriores à data da homologação de atestado médico junto ao Órgão de Saúde da Corporação acerca da respectiva condição gestacional, baseando-se no limite superior da pontuação de cada menção constante no art. 4º desta norma [exemplo: 40 (E) + 38 (MB) + 35 (B) = 113/3 = 37,6 = MB].

Art. 21. Caso o militar não tenha realizado qualquer um dos 3 últimos TAF1 realizados pela Corporação, imediatamente anteriores à data da respectiva promoção, receberá a nota 0,00 (zero) no teste não realizado, para cálculo da média aritmética dos resultados.

Seção III

Teste de Aptidão Física para Cursos – TAF3

Art. 22. O TAF3 será aplicado para a admissão e/ou avaliação nos cursos de especialização



Capítulo IV Prescrições Diversas

(cursos operacionais) ou avaliação nos cursos de formação, aperfeiçoamento e especialização de Oficiais e de Praças, podendo ser composto por provas físicas específicas, relativas ao curso em questão, ficando a cargo da respectiva coordenação a escolha dos índices e menções a serem exigidos ou especificar em edital que serão aplicadas as regras estabelecidas pelo TAF1.

§ 1º Caso haja interesse da coordenação do curso em definir exercícios e/ou índices específicos para a aplicação do TAF3, estes deverão ser submetidos à aprovação do Órgão de Ensino da Corporação.

§ 2º Aos exercícios escolhidos para a realização do TAF3 não se aplicam as regras de idade contidas no art. 6º desta norma, devendo constar em edital próprio do respectivo curso, processo seletivo ou outro documento oficial, os respectivos índices e especificações quanto a sua aplicação, com prévia divulgação aos interessados.

§ 3º Aos militares interessados em realizar cursos internos e externos promovidos pela Corporação, é considerado pré-requisito para a inscrição a suficiência física “Apto” no último TAF realizado.

Art. 23. O militar que não realizar a primeira chamada do TAF1 na data programada deverá justificar os motivos da ausência à Comissão de Aplicação, sendo que a segunda chamada deverá ser realizada em até 30 dias após a data do teste não executado.

Art. 24. O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos da Administração Pública, continua obrigado a submeter-se ao TAF, conforme o caso, realizado pela Comissão de Aplicação nas épocas e locais previstos.

Art. 25. Aos militares em missão fora do Estado é facultativa a realização do TAF1.

Art. 26. A cada mês de janeiro o Comando Geral, assessorado pelo órgão de Gestão e Finanças da Corporação, emitirá memorando circular com relação de nomes de militares que obtiveram duas menções E (excelente) no TAF1 do ano anterior, para fins de serem elogiados pelos respectivos Chefes/Comandantes e ainda receberem 4 (quatro) dias de folga consecutivos, sem que haja prejuízo para o serviço da OBM.




ANEXO 1

PROTOCOLOS E TABELAS COM ÍNDICES DE CADA EXERCÍCIO DO TAF / CBMGO

1. EXERCÍCIOS PARA O CORPO MASCULINO


1.1 - Flexão de Membros Superiores (Braços) na Barra Fixa - Masculino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência (barra)	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de realização do exercício: 5º A;- Posição inicial com braços estendidos, com pegada na barra em pronação;- O militar deverá realizar flexões de braços sucessivas e serão contadas apenas aquelas que ultrapassarem o queixo sobre a barra;- O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo-limite.
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada.- Principais grupos musculares ativados: flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal), flexores do antebraço e flexores dos dedos.	

Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada em altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre os próprios pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar o próprio corpo por meio da flexão dos cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados somente aqueles executados corretamente. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.


**1.2 - Flexão Abdominal - Masculino:**

TAREFAS	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões abdominais	<ul style="list-style-type: none"> - Uniforme de realização do exercício: 5º A; - Posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés; - O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo; não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso).
	
<ul style="list-style-type: none"> - Atributos físicos exigidos: coordenação, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência. - Principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e íliaco. 	

Protocolo de execução do exercício:

Flexão abdominal com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo-limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Por meio de contração da musculatura abdominal, o avaliado adotará a posição sentada, permanecendo com os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliado retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!”. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

1.3 - Flexão de Membros Superiores (Braços) sobre o Solo - Masculino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões de braços, com apoio de frente sobre o solo	<ul style="list-style-type: none"> - Uniforme de execução: 5º A; - Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos; - O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que o tronco não tocar no solo. - O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite de tempo.
	




- **Atributos físicos exigidos:** força e resistência muscular localizada.
- **Principais grupos musculares ativados:** flexores do braço (grande peitoral) e extensores do antebraço.

Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo – masculino: o avaliado posicionar-se-á sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando “iniciar”, o avaliado flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, ato contínuo estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliado é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliado.

1.4 - Corrida de 12 minutos - Masculino:


TAREFA	CONDIÇÃO
Correr durante 12 min	- Uniforme de execução: 5º A; - Em pista ou circuito de piso regular e plano; - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em caminhada.
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica.- Principais grupos musculares ativados: flexores extensores da coxa, flexores extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.	

Protocolo de execução do exercício:

Corrida em 12 minutos: deverá percorrer em área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início por meio da voz de comando “Atenção... Já!”, e será encerrado por meio de 2 silvos longos de apito no 12º minuto.



1.5 - Caminhada de 3.000 Metros - Masculino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 3.000m	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Em pista ou circuito de piso regular e plano;- Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida;- Este exercício será executado por militares que já tenham completado no mínimo 54 anos;- Padrão Mínimo: O militar deverá realizar no máximo os seguintes tempos: Faixa etária 54-57: 27'59" 58 acima: 29'59"
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada, resistência aeróbica.- Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.	

Protocolo de execução do exercício:

Caminhada – masculino: teste realizado aos militares com idade a partir de 54 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá distância fixa de 3.000 m.



2. TABELA COM OS EXERCÍCIOS, ÍNDICES POR FAIXA ETÁRIA E MENÇÕES MASCULINO

Corrida (m)	Barra Rep.	Abdominal Rep.	Flexão braços rep	Até 25 anos	De 26 a 29 anos	De 30 a 33 anos	De 34 a 37 anos	De 38 a 41 anos	De 42 a 45 anos	De 46 a 49 anos	De 50 a 53 anos	54 anos acima
3.100 ou +	12	56 ou +	35+	10								Apenas caminhada
3.000 a 3.099	11	52 a 55	32 a 34	9	10							
2.900 a 2.999	10	48 a 51	29 a 31	8	9	10						
2.800 a 2.899	09	44 a 47	26 a 28	7	8	9	10					
2.700 a 2.799	08	40 a 43	23 a 25	6	7	8	9	10				
2.600 a 2.699	07	36 a 39	20 a 22	5	6	7	8	9	10			
2.500 a 2.599	06	32 a 35	17 a 19	4	5	6	7	8	9	10		
2.400 a 2.499	05	28 a 31	14 a 16	3	4	5	6	7	8	9	10	
2.200 a 2.399	04	24 a 27	11 a 13	2	3	4	5	6	7	8	9	
2.000 a 2.199	03	20 a 23	8 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.800 a 1.999	02	16 a 19	5 a 7	0,5	1	2	3	4	5	6	7	
Até 1.799	01	Até 15	Até 4	0	0,5	1	2	3	4	5	6	

DEFINIÇÃO DA MENÇÃO FINAL NO TAF:

Menção:

E = 39 a 40 pontos;

MB = de 36 a 38 pontos;

B = de 30 a 35 pontos;

R = de 23 a 29 pontos;

I = 22 ou menos pontos.

- **ATÉ 49 ANOS:** Conforme item I do Art. 6º, a menção do TAF será o resultado da somatória dos índices obtidos nos 4 exercícios a serem realizados, (exemplo: 10 pontos na flexão de braços sobre o solo + 7 pontos na barra + 10 pontos no abdominal + 9 pontos na corrida = 36 = MB);
- **ENTRE 50 E 53 ANOS:** Conforme item II do Art. 6º, os exercícios de flexão/isometria de braços na barra fixa e flexão abdominal são facultativos, sendo que a menção do TAF será definida pela multiplicação por 2 da somatória do índice da flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos (exemplo: 8 pontos na flexão + 6 pontos na corrida = 14x2 = 28 = R);
- **54 ANOS OU MAIS:** Conforme item III do Art. 6º, a menção do TAF será definida pela multiplicação por 04 do resultado do índice da caminhada, TABELA ABAIXO, (exemplo: 9 pontos na caminhada = 9x4 = 36 = MB).

CAMINHADA DE 3.000M: ÍNDICE X TEMPO						
IDADE/ÍNDICE	5	6	7	8	9	10
54 a 57 anos	28' ou mais	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'30"	25'29" a 25'00"	Até 24'59"
A partir de 58 anos	30' ou mais	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'30"	27'29" a 27'00"	Até 26'59"



3. EXERCÍCIOS PARA O CORPO FEMININO

3.1 – Isometria de Membros Superiores (Braços) na Barra Fixa - Feminino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar isometria de braços na barra fixa até o limite da resistência. (barra)	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Posição inicial: A candidata deverá realizar a empunhadura da barra, com pegada livre (pronação ou supinação), com o queixo acima da parte superior da barra sem tocá-la com o queixo. As mãos deverão estar com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros, estando os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em extensão e pés em contato com o ponto de apoio ou auxílio de terceiros;- Execução: Ao comando de iniciar, o ponto de apoio será retirado e iniciado a cronometragem do tempo de permanência da militar em isometria na posição. A militar deverá sustentar o peso do próprio corpo mantendo o queixo acima do nível da barra sem tocá-la e o corpo completamente na posição vertical durante o tempo máximo que conseguir. O teste terminará quando a avaliada desistir, deixar que o queixo atinja posição abaixo da parte superior da barra, ou o queixo encostar na barra.
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: força e resistência muscular localizada.- Principais grupos musculares ativados: flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal) e flexores do antebraço e dos dedos.	

Alterado pela Portaria n. 165, de 28 de abril de 2022 – CBM

Protocolo de execução do exercício:

A barra fixa deverá ter uma altura suficiente para que a militar, segurando-a com os membros superiores flexionados, consiga manter seu corpo e membros inferiores estendidos sem tocar os pés no solo. Para a posição inicial, a militar deverá empunhar a barra, **com a pegada livre, ou seja, em pronação (dorso da mão voltada para a face, palma da mão voltada para frente) ou em supinação (palma da mão voltada para a face, dorso da mão voltada para frente)** e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocá-la com o queixo. As mãos deverão estar com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros, estando os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em extensão e pés em contato com o ponto de apoio ou auxílio de terceiros. Ao comando de iniciar, o ponto de apoio será retirado e iniciado a cronometragem do tempo de permanência da militar em isometria na posição. A bombeira deverá sustentar o peso do próprio corpo mantendo o queixo acima do nível da barra sem tocá-la e o corpo completamente na posição vertical durante o tempo máximo que conseguir. O teste terminará quando a avaliada desistir ou o queixo encostar na barra.

Alterado pela Portaria n. 165, de 28 de abril de 2022 – CBM




3.2 - Flexão Abdominal - Feminino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões abdominais	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés;- A militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo.
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: coordenação, resistência muscular localizada, flexibilidade e resistência.- Principais grupos musculares ativados: flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.	

Protocolo de execução do exercício:

Flexão abdominal feminino, com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. A militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris, de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Por meio da contração da musculatura abdominal, a avaliada ficará sentada, permanecendo com os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, a avaliada retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!”. O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

3.3 - Flexão de Membros Superiores (Braços) Sobre o Solo - Feminino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Executar sucessivas flexões de braços, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Posição inicial com apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos;- A militar executará flexões de braços sucessivas e somente serão consideradas aquelas realizadas sem o contato do corpo com o solo, exceto das mãos, dos pés e dos joelhos;- O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo-limite.
	




- **Atributos físicos exigidos:** força e resistência muscular localizada.
- **Principais grupos musculares ativados:** extensores do braço e flexores do braço (grande peitoral).

Protocolo de execução do exercício:

Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo – feminino: com o apoio dos joelhos, a avaliada se posicionará sobre o solo em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). À voz do comando “iniciar”, a avaliada flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto das palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante a execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, sendo que neste caso, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas somente as repetições corretas executadas até aquele momento, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início à nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a militar é capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a bombeira deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avaliada.

3.4 - Corrida de 12 Minutos - Feminino:


TAREFA	CONDIÇÃO
Correr durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Em pista ou circuito de piso regular e plano;- Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em caminhada.
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica.- Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.	

Protocolo de execução do exercício:

Corrida em 12 min – feminino: deverá percorrer em área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com a voz de comando “Atenção... Já!”, e encerrar-se-á por meio de 2 silvos longos de apito no 12º minuto.



3.5 - Caminhada de 2.400 Metros - Feminino:

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 2.400 m	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Em pista ou circuito de piso regular e plano;- Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida;- Este exercício será cumprido por militares a partir dos 54 anos de idade;- A militar deverá realizar o exercício em no máximo nos seguintes tempos: <p style="text-align: center;">Faixa etária 54 a 57: 27'59'' A partir de 58: 29'59''</p>
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica.- Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.	

Protocolo de execução do exercício:

Caminhada – feminino: teste será realizado por militares que possuam idade de 54 anos completos ou mais, em pista ou circuito de piso regular e plano, admitindo-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento feminino percorrerá uma distância fixa de 2.400 m.



4. TABELA COM OS EXERCÍCIOS, ÍNDICES POR FAIXA ETÁRIA E MENÇÕES FEMININO

Corrida (m)	Isometria na Barra - Pegada livre (seg)	Abdominal (Rep)	Flexão braços (Rep)	Até 25 anos	De 26 a 29 anos	De 30 a 33 anos	De 34 a 37 anos	De 38 a 41 anos	De 42 a 45 anos	De 46 a 49 anos	De 50 a 53 anos	54 anos acima
2.800 m ou +	33 ou +	51 ou +	35 ou +	10								Apenas Caminhada
2.700 a 2.799	31 a 32	47 a 50	32 a 34	9	10							
2.600 a 2.699	28 a 30	43 a 46	29 a 31	8	9	10						
2.500 a 2.599	25 a 27	39 a 42	26 a 28	7	8	9	10					
2.400 a 2.499	22 a 24	35 a 38	23 a 25	6	7	8	9	10				
2.300 a 2.399	19 a 21	31 a 34	20 a 22	5	6	7	8	9	10			
2.200 a 2.299	16 a 18	27 a 30	17 a 19	4	5	6	7	8	9	10		
2.100 a 2.199	13 a 15	23 a 26	14 a 16	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.900 a 2.099	10 a 12	19 a 22	11 a 13	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.700 a 1.899	7 a 9	15 a 18	08 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.500 a 1.699	4 a 6	11 a 14	05 a 07	0,5	1	2	3	4	5	6	7	
1.499 ou menos	3 ou menos	Até 10	Até 04	0	0,5	1	2	3	4	5	6	

Alterado pela Portaria n. 165, de 28 de abril de 2022 – CBM

DEFINIÇÃO DA MENÇÃO FINAL NO TAF:

Menção:

E = 39 a 40 pontos;

MB = de 36 a 38 pontos;

B = de 30 a 35 pontos;

R = de 23 a 29 pontos;

I = 22 ou menos pontos.

- **ATÉ 49 ANOS:** Conforme item I do Art. 6º, a menção do TAF será o resultado da somatória dos índices obtidos nos 4 exercícios a serem realizados, (exemplo: 10 pontos na flexão de braços sobre o solo + 7 pontos na barra + 10 pontos no abdominal + 9 pontos na corrida = 36 = MB);
- **ENTRE 50 E 53 ANOS:** Conforme item II do Art. 6º, os exercícios de flexão/isometria de braços na barra fixa e flexão abdominal são facultativos, sendo que a menção do TAF será definida pela multiplicação por 2 da somatória do índice da flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos (exemplo: 8 pontos na flexão + 6 pontos na corrida = $14 \times 2 = 28 = R$);
- **54 ANOS OU MAIS:** Conforme item III do Art. 6º, a menção do TAF será definida pela multiplicação por 04 do resultado do índice da caminhada, TABELA ABAIXO, (exemplo: 9 pontos na caminhada = $9 \times 4 = 36 = MB$).

CAMINHADA DE 2.400m: ÍNDICE X TEMPO						
IDADE	5	6	7	8	9	10
54 a 57 anos	28' ou mais	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'30"	25'29" a 25'00"	Até 24'59"
A partir de 58 anos	30' ou mais	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'30"	27'29" a 27'00"	Até 26'59"



ANEXO 2

PROTOCOLOS E TABELAS DOS EXERCÍCIOS DO TAF COM RESTRIÇÃO MÉDICA

2.1 – Teste de Impulsão Horizontal:

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Saltar a maior distância possível	<ul style="list-style-type: none"> - Protocolo (Johnson & Nelson, 1979); - Uniforme de execução: 5º A; - Em piso regular e plano; - Objetivo: medir a potência dos membros inferiores no plano horizontal; - Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros superiores; - Em plano horizontal saltar com ajuda da flexão das pernas e balanço dos braços. 	<u>Masculino</u> Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 1,50 26-33 : 1,45 34-39 : 1,40 40-45 : 1,35 46-49 : 1,30 50-53 : 1,25 54 ou mais : 1,20
		<u>Feminino</u> Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 1,00 26-33 : 0,95 34-39 : 0,90 40-45 : 0,85 46-49 : 0,80 50-53 : 0,75 54 ou mais : 0,70



- **Atributos físicos exigidos:** Força e resistência muscular localizada.
- **Principais grupos musculares ativados:** Quadríceps, flexores do quadril, isquiotibiais, extensores do quadril, tríceps sural, deltoides, glúteos, dorsais e abdômen.

Alterado pela Portaria n. 165, de 28 de abril de 2022 – CBM

Protocolo de execução do exercício:

Partindo da posição em pé, pés paralelos e em pequeno afastamento lateral, o avaliado deverá, detrás da linha de partida, saltar a maior distância possível à frente, com a ajuda da flexão das pernas e utilizando o balanço dos braços.

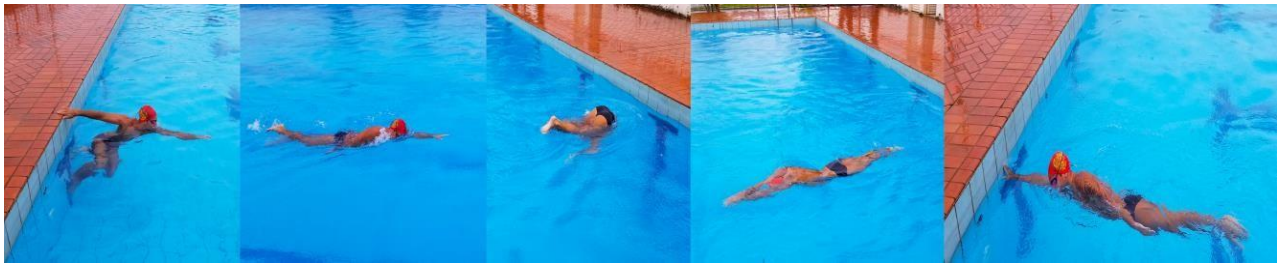
Resultado: é dado em centímetros, medindo-se a distância entre a linha de partida e a parte do corpo que esteja mais próxima desta linha; na tabela abaixo o resultado é convertido em metros; a trena deverá ser



fixada no solo e o testando deverá se posicionar de maneira que a trena fique colocada entre seus pés, facilitando desta forma a visualização do avaliador do local de aterrissagem do testando.

2.2 – Teste de Natação por 12 Minutos (Cooper Aquático):

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Nadar durante 12 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Protocolo reconhecido cientificamente para avaliação da capacidade aeróbia. Pode ser utilizada em substituição à prova de corrida de 12 minutos; - Uniforme de execução: 5° C; - Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo; - Público: todos os militares com restrições na execução de exercícios em membros inferiores, ou coluna vertebral e/ou quadril; - Em piscina de 50 ou 25 metros de comprimento. Admite-se eventuais paradas na borda da piscina para descansar. 	<u>Masculino</u> Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 450 26-33 : 425 34-39 : 400 40-45 : 375 46-49 : 350 50-53 : 325 54 ou mais : 300
		<u>Feminino</u> Faixa etária: distância (metros) 18-25 : 400 26-33 : 375 34-39 : 350 40-45 : 325 46-49 : 300 50-53 : 275 54 ou mais : 250



- **Atributos físicos exigidos:** Resistência aeróbica (endurance) e resistência muscular localizada.
- **Principais grupos musculares ativados:** Quadríceps, deltoides, isquiotibiais, peitorais, tríceps sural, manguito rotador, glúteos, bíceps, flexores do quadril e tríceps.

Protocolo de execução do exercício:


O avaliado deverá nadar durante 12 minutos percorrendo a maior distância possível, em piscina de 50m ou de 25m, devendo fazer as conversões executando a virada olímpica ou tocando uma das mãos na borda da piscina. Durante a prova o avaliado poderá parar na borda da piscina para descansar. O teste será invalidado no caso de parada durante o percurso para apoiar na raia ou tocar o pé no chão, ou ainda se o avaliado usar a raia para ajudar no em seu deslocamento. É obrigatório o uso de touca de natação e sunga preta para homens e maiô preto para mulheres, nos padrões estabelecidos pelo regulamento da Corporação. É vedado o uso de qualquer acessório que melhore a flutuabilidade ou o deslocamento. Exemplo: roupas de borracha, neoprene, palmar, nadadeiras, snorkel, poliboia, prancha, colete, etc.

Para o início da prova, o avaliado deverá se posicionar dentro da água segurando a borda da piscina. O avaliador dará o aviso de "às suas marcas" e, em seguida, com um apito fará um "silvo curto" para a largada e acionará o cronômetro. Não será permitida a saída do bloco de partida. No caso de largada queimada, o avaliador apitará três "silvos curtos" e acionará a corda de saída falsa. O(s) avaliado(s) será(ão) reposicionado(s) e será realizada uma nova largada seguindo todo o procedimento supracitado.

Decorridos 12 minutos, o avaliador apitará com um "silvo longo" para encerrar a prova. O avaliado deverá parar de nadar imediatamente após o apito 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. O avaliado deverá aguardar autorização do avaliador para sair da piscina de modo a evitar dúvidas quanto à distância percorrida. Se o avaliado sair da piscina antes do término da prova, sem a autorização do avaliador, ou continuar deslocando-se após o término da prova, o teste será invalidado.

A quantidade de metros nadada corresponderá à pontuação alcançada de acordo com a tabela de distância, sendo considerada para efeito de nota a metragem vencida pelo avaliado. Exemplo: para 440 metros nadados será considerado valor de 425 na tabela.

**2.3 – Teste de Supino Reto do Colégio Americano de Medicina Esportiva:**

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRAO MINIMO
Realizar o maior número de repetições possível.	<ul style="list-style-type: none"> - Uniforme de execução: 5º A; - Objetivo: mensurar a resistência de força muscular da musculatura peitoral e de membros superiores; - Público: todos os militares com restrições na coluna; - Teste no banco de supino reto; Peso total (anilhas + barra): <ul style="list-style-type: none"> - masculino: 36 Kg - feminino: 16 Kg 	<u>Masculino</u> Faixa etária: Repetições 18-25 : 29 26-33 : 26 34-39 : 22 40-45 : 16 46-49 : 12 50 acima – 10
		<u>Feminino</u> Faixa etária: Repetições 18-25 : 25 26-33 : 24 34-39 : 21 40-45 : 14 46-49 : 12 50 acima – 10
		
<ul style="list-style-type: none"> - Atributos físicos exigidos: Força e resistência muscular localizada. - Principais grupos musculares ativados: Peitoral maior, deltoide anterior e tríceps braquial. 		

Protocolo de execução do exercício:

O militar ficará em decúbito dorsal no banco com ambos os pés apoiados sobre o banco. Um auxiliar deve passar a barra para o indivíduo e estar disponível durante todo o período do teste para segurá-la quando necessário. O militar começará com o peso na posição baixa (peso apoiado sobre o tórax) e com os cotovelos fletidos. As mãos devem segurar a barra à altura dos ombros, com as palmas para cima.

O militar elevará e abaixará o peso com uma cadência de 30 repetições por minuto, ou seja, 1seg para o movimento concêntrico e 1seg para o movimento excêntrico. Cada repetição deve consistir em um movimento pleno a partir dos cotovelos flexionados, com a barra apoiada sobre o tórax até os braços plenamente estendidos. A cadência de 30 repetições por minuto deve ser mantida.


O militar completa o teste para o número máximo de repetições antes de ocorrer fadiga ou ruptura na cadência de levantamento.

Equipamentos necessários: banco de supino, barra com anilhas e frequencímetro.

O frequencímetro será o equipamento necessário para segurança da execução do exercício. O avaliado começará a fazer o exercício com o batimento em repouso (homens: 60 bpm e mulheres: 70 bpm), podendo exceder em até 10 bpm, devido à adrenalina liberada na expectativa da realização do teste. Cada batimento definirá um movimento de subida ou descida da barra. Desta forma, serão realizados 30 movimentos de subida e descida por minuto. O avaliado começa deitado em decúbito dorsal no banco, com os pés apoiados neste. Toda a parte posterior do corpo deverá estar em contato com o banco durante o teste. A barra deverá ser segurada na largura dos ombros com as palmas das mãos para cima. A posição inicial será com os cotovelos flexionados com a barra em contato com o peito aproximadamente na linha axilar. A barra então é empurrada até a extensão completa dos cotovelos. Após cada extensão a barra é trazida de volta à posição de descida original, tocando o peito do avaliado, sempre mantendo o ritmo do metrônomo. O teste é finalizado quando o avaliado atingir o índice necessário, não conseguir uma extensão total dos cotovelos ou ainda não conseguir manter o ritmo determinado pelo frequencímetro. Orientar o avaliado a realizar as técnicas respiratórias adequadas durante o teste (inspirar na descida da barra e expirar no momento de extensão dos cotovelos). O peso da barra é de 36 kg para homens e 16 kg para mulheres.



2.4 - Caminhada de 1.600m na Esteira, Monitorada e com Acompanhamento Médico:

TAREFA	CONDIÇÃO
Caminhar 1.600m	<ul style="list-style-type: none">- Uniforme de execução: 5º A;- Objetivo: avaliar a capacidade aeróbica do indivíduo;- Público: todos os militares com restrições cardíacas ou gestantes;- Em um esteira com o piso na horizontal (sem inclinação).
	
<ul style="list-style-type: none">- Atributos físicos exigidos: resistência muscular localizada e resistência aeróbica- Principais grupos musculares ativados: flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.	

Protocolo de execução do exercício: Será aplicado apenas o teste de caminhada de 1.600m na esteira, sendo obrigatório a presença de um médico, preferencialmente cardiologista. Inicialmente, será aferida pelo médico ou avaliador a pressão arterial do avaliado. Após liberação, o militar iniciará a caminhada, com velocidade constante na esteira. Deverá utilizar um frequencímetro para monitorar o batimento cardíaco e um esfigmomanômetro para monitorar a Pressão Arterial. A cada 5 minutos de execução do teste será aferida a P. A. com o avaliado realizando a caminhada, sem interromper o exercício. O batimento deve permanecer sempre com intensidade leve do exercício, ou seja, até 60% da frequência máxima do batimento por minuto. O cálculo da zona de trabalho será realizado por regra de três, sendo que 100% equivale a $220 - \text{Idade}$ (fórmula de Karvonen). Se o batimento tiver inconstante, o teste deverá ser interrompido imediatamente. A gestante poderá fazer a caminhada a partir do 3º mês de gravidez. Para a menção apto (Bom), independente do sexo ou idade, o avaliado deverá realizar o teste em tempo máximo de 20 minutos.



ANEXO 3
MODELO DE PLANILHA PARA JUSTIFICATIVAS À COMISSÃO DE APLICAÇÃO DO TAF:

Posto/ Grad.	Nome completo	RG	Dias	Início	Término	Motivo	Publicação	Chamada-TAF
TC		00.000	30	1º dez 2010	31 dez 2010	Férias	BGE n. 0/2010, de 1º fev 2010	1ª chamada
1º Sgt		00.000	60	1º jan 2010	2 mar 2010	LE	BGE n. 0/2010, de 1º mar 2010	1ª e 2ª chamadas
Sd		00.000	15	1º jan 2010	14 maio 2010	DM	BGE n. 0/2010, de 1º maio 2010	1ª chamada

Observações:

- As dispensas médicas deverão ser remetidas ao Presidente da Comissão de Aplicação do TAF.
- As justificativas serão recebidas pela Comissão de Aplicação do TAF no prazo máximo de 15 dias a contar da data de término da respectiva chamada.
- Somente serão recebidas justificativas da 2ª chamada se a 1ª chamada tiver sido justificada.
- Os militares que justificarem a 1ª chamada e não realizarem a 2ª chamada do TAF sem justificativa serão considerados ausentes.