



**ESTADO DO PARANÁ  
POLÍCIA MILITAR  
COMANDO DO CORPO DE BOMBEIROS  
2º COMANDO REGIONAL DE BOMBEIRO MILITAR  
9º SUBGRUPAMENTO DE BOMBEIROS INDEPENDENTE**



**EDITAL Nº 001/2019 – CURSO DE GUARDA-VIDAS CIVIL – COSTA EXTREMO NOROESTE**

O Comandante do 9º Subgrupamento de Bombeiros Independente torna público o edital para a seleção ao Curso de Guarda-Vidas Civil 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste.

**1. ETAPAS**

Fases	Períodos
Aulas (teóricas e práticas) e Avaliações	11/11/2019 a 06/12/2019
Estágio Supervisionado (remunerado)	20/12/2019 a 26/02/2020

**2. LOCAL DE FUNCIONAMENTO E VAGAS DISPONÍVEIS**

O curso será realizado em Paranavaí, no Quartel do Corpo de Bombeiros (Av. John Kennedy, 565, Jardim Iguaçu) e oferecerá até 30 (trinta) vagas, sendo 15 (quinze) o número mínimo de voluntários para a homologação.

**3. FASES DO CONCURSO**

O concurso ao Curso de Guarda-Vidas Civil 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste compreenderá as seguintes fases:

FASE	PERÍODO	LOCAL
Inscrição	De 27 de outubro a 4 de novembro	No site do Corpo de Bombeiros da PMPR
Entrega de DOCUMENTOS BÁSICOS e Exame de Capacidade Física (ECAFI)	7 de novembro de 2019	Em Paranavaí, em local a ser definido
Entrega de DOCUMENTOS COMPLEMENTARES e Matrícula	11 de novembro de 2019	No local de aula previamente informado

**4. INSCRIÇÕES**

Todo o processo de inscrição é de responsabilidade do candidato. Constatadas incorreções ou omissões no preenchimento dos dados da inscrição, a qualquer momento do processo seletivo, o candidato poderá ser desclassificado.

#### **4.1 Requisitos para inscrição**

- a. Possuir idade mínima de 18 (dezoito) anos e máxima de 40 (quarenta) anos;
- b. Ser brasileiro(a);
- c. Possuir o Ensino Médio completo;
- d. Possuir certidão negativa de antecedentes criminais, bem como bins antecedentes a serem comprovados mediante pesquisa social.

#### **4.2 Período das inscrições**

As inscrições deverão ser realizadas pelo candidato no período de 27 de outubro 2019 a 4 de novembro de 2019.

#### **4.3 Local das inscrições**

As inscrições serão efetuadas na internet, gratuitamente, por meio do sítio do Corpo de Bombeiros da PMPR, da seguinte forma:

- a. Acessando o endereço [www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi](http://www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi), o candidato deverá preencher o Formulário de Inscrição Eletrônico para o “Curso de Guarda-Vidas Civil 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste”;
- b. A confirmação da inscrição dar-se-á no momento do envio do formulário;
- c. Após o envio virtual, o formulário deverá ser impresso para apresentação à banca no dia do Exame de Capacidade Física (ECAFI).

### **5. EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI)**

#### **5.1 Exigências para o ECAFI**

Para a realização do ECAFI, de caráter classificatório e eliminatório, o candidato deverá apresentar à banca examinadora, no dia e no local do exame, momentos antes do início das provas, os seguintes DOCUMENTOS BÁSICOS:

- a. Atestado Médico que comprove APTIDÃO para a realização de exercícios físicos de alta intensidade e longa duração;
- b. Cópia simples do documento de identificação com foto (CNH, RG, Passaporte ou Carteira de Trabalho), devendo, também, apresentar o documento original no momento da entrega para conferência;
- c. Formulário de inscrição eletrônico impresso, datado e assinado pelo candidato.

## **5.2 Provas do ECAFI**

O Exame de Capacidade Física (ECAFI) será composto pelas seguintes provas:

- a. PROVA DE EXPLOSÃO – nadar 100 metros em estilo livre no menor tempo possível;
- b. PROVA DE RESISTÊNCIA – correr em 12 (doze) minutos a maior distância possível;
- c. PROVA DE FORÇA – realizar o maior número de barra fixas (mãos pronadas), em uma única tentativa.

*Observação: o detalhamento do ECAFI encontra-se no Anexo “D” no presente edital.*

## **5.3 Termos e parâmetros gerais do ECAFI**

O ECAFI será realizado nos seguintes termos e parâmetros:

- a. As provas serão realizadas em pista de atletismo e piscina semi-olímpica, tendo como ponto de partida um local demarcado no chão;
- b. Para a PROVA DE RESISTÊNCIA e FORÇA o candidato terá, apenas, 1 (uma) única tentativa;
- c. Para a PROVA DE EXPLOSÃO o candidato terá direito a 2 (duas) tentativas, ambas realizadas na mesma data, descartando-se o pior tempo obtido;
- d. Será considerado INAPTO o candidato que não atingir 150 (cento e cinquenta) pontos no somatório do resultado das três provas;
- e. A comissão responsável pela aplicação do ECAFI poderá cancelar sua aplicação, antes ou durante as provas, se as condições de segurança indicarem risco aos candidatos. Nesse caso, nova data será marcada e divulgada.

## **5.4 Local e data para o ECAFI**

A prova de resistência e força será realizada na pista de atletismo do Colégio Estadual de Paranavaí, no dia 7 de novembro de 2019, logo após o término da prova de explosão (natação estilo livre – 100 m) a ser realizado às 08h00min no local a ser definido e divulgado previamente.

*Observação: eventuais alterações em local, data e horário serão comunicados por meio da rede social Instagram do 9º SGBI (@bombeirospr\_paranavai), no Site do Corpo de Bombeiros e/ou dos e-mail/telefones repassados pelos candidatos no ato da inscrição.*

## **5.5 Critério para preenchimento das vagas**

As 30 (trinta) vagas disponíveis serão preenchidas da seguinte forma:

- a. Primeiro critério: pela classificação geral obtida na PROVA DE EXPLOSÃO;
- b. Segundo critério – melhor classificação nas provas de RESISTÊNCIA E FORÇA;
- c. Terceiro critério – candidato mais velho.

## **6. CONVOCAÇÃO, APRESENTAÇÃO E MATRÍCULA PARA O CURSO**

Após a aplicação do ECAFI, a seguinte dinâmica deverá ser observada:

- a. A comissão examinadora do ECAFI emitirá o Termo de Resultado de ECAFI – CGVC 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste, o qual será divulgado 8 de novembro de 2019;
- b. Até 8 de novembro de 2019, o Comandante do 9º Subgrupamento de Bombeiros Independente emitirá o Edital de Convocação ao CGVC 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste, com base na lista dos candidatos considerados APTOS no ECAFI;
- c. Para a matrícula no curso e início das aulas, os candidatos convocados deverão se apresentar no local indicado no Edital de Convocação às 07h30min do dia 11 de novembro de 2019, munidos dos seguintes DOCUMENTOS COMPLEMENTARES, sendo que estes ficarão de posse no CB/PMSP:
  - Cópia simples da carteira de identidade (apresentar a original);
  - Cópia simples do CPF (apresentar o original);
  - Cópia simples do PIS/PASEP (apresentar o original);
  - Cópia autenticada de comprovante de conclusão do Ensino Médio;
  - Certidão negativa de antecedentes criminais do fórum da comarca onde reside (será aceita a certidão *online* expedida pela Justiça Federal, Polícia Civil, Polícia Federal, etc.);

- d. No dia da matrícula, primeiro dia de aula, o candidato deverá assinar o Termo de Adesão ao Serviço Voluntário, conforme Anexo C do presente edital.

## **7. FASES DO CURSO**

Passada a fase de divulgação e concurso, o CGVC 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste compreenderá o seguinte calendário acadêmico:

<b>ETAPA</b>	<b>DESCRÍÇÃO</b>	<b>PERÍODO</b>
1ª Fase	Aulas (teóricas e práticas) e Avaliações	11/11/2019 a 06/12/2019
2ª Fase	Estágio Supervisionado (remunerado)	20/12/2019 a 26/02/2020

## **8. DADOS GERAIS SOBRE O CURSO**

O Curso de Guarda-Vidas Civil 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste será regulado por Projeto Pedagógico próprio, tendo como linhas gerais:

- a. Aulas e instruções: de 11 de novembro a 06 de dezembro de 2019, de segunda a sexta-feira, das 07h30min às 17h, perfazendo um total de 106 horas/aula; nesta fase, o Aluno GVC irá participar de aulas teóricas e práticas, envolvendo disciplinas relacionadas a Instruções sobre ocorrências diárias, doutrina militar e conduta GVC, Relações Públicas e Humanas, Socorros de Urgência, Salvamento Aquático, Busca Aquática e Educação Física;
- b. Alimentação: o Corpo de Bombeiros disponibilizará almoço para a fase de aulas e instruções, de 11 de novembro a 06 de dezembro de 2019;
- c. Uniforme: os alunos considerados aptos na fase de aulas e instruções receberão seu conjunto de uniforme GVC para atuação na fase de estágio;

d. Estágio supervisionado: de 20 de dezembro de 2019 a 26 de fevereiro de 2020, durante a Operação Verão;

e. Cidade/local do estágio supervisionado: os Alunos GVCs em estágio supervisionados serão designados para os locais (municípios) em que o 9º Subrupamento de Bombeiros Independente instale Postos de Guarda-Vidas durante a Operação Verão 2019/2020 – Costa Extremo Noroeste;

f. Seguro de vida/acidentes: durante toda a fase de estágio supervisionado, o Aluno GVC estará coberto por seguro de vida/acidentes;

g. Ajuda de Custo: durante o estágio supervisionado, os alunos do CGVC receberão ajuda de custo no valor de R\$ 72,00 (setenta e dois reais) para cada dia de efetivo serviço, podendo, condicionada a autorização governamental, haver correção para maior valor;

h. Alojamento: não será fornecido alojamento em nenhuma fase do curso;

i. Certificado de conclusão: após o estágio supervisionado, e desde que considerado apto, o aluno receberá um certificado de conclusão de curso durante a cerimônia de formatura; a partir daí, o Guarda-Vidas Civil, recém-formado, estará apto para trabalhar junto ao Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná nos próximos anos.

## **9. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS**

a. Durante todo curso, o Aluno Guarda-Vidas Civil estará, de forma voluntária, sujeito às normas e regulamentos do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná, sobretudo àqueles constantes no GUIA DE CONDUTA E PROCEDIMENTOS DO GVC, podendo ser desligado, a pedido ou de forma compulsória, a qualquer tempo;

b. Qualquer dúvida poderá ser encaminhada ao e-mail 9sgbi-b3@bm.pr.gov.br;

c. Casos omissos serão resolvidos pelo Comandante do 9º Subrupamento de Bombeiros Independente, consoante legislação em vigor e em observância aos princípios constitucionais que regem a Administração Pública.

Maj. QOBM Sandro Rodrigues Geraldo,  
**Comandante do 9º Subgrupamento de Bombeiros Independente.**

## **ANEXOS**

ANEXO A – MODELO DE FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO (a ser preenchido no site do Corpo de Bombeiros, no link “Curso de Guarda Vidas Civil”)

ANEXO B – CALENDÁRIO DE ATIVIDADES DO CURSO

ANEXO C – TERMO DE ADESÃO AO SERVIÇO VOLUNTÁRIO

ANEXO D – DESCRIPTIVO DETALHADO DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI)

**ANEXO A – MODELO DE FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**

CURSO DE GUARDA-VIDAS CIVIL 2019/2020 – COSTA EXTREMO OESTE

FORMULÁRIO DISPONÍVEL EM: [www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi](http://www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi) ou no quartel do Corpo de Bombeiros de Paranavaí

## **ANEXO B – CALENDÁRIO DE ATIVIDADES DO CURSO**

<b>DADO/AÇÃO</b>	<b>DATA/PERÍODO</b>	<b>LOCAL DE REALIZAÇÃO</b>
<b>INSCRIÇÕES (virtual)</b>	27 de outubro a 1º de novembro de 2019	<a href="http://www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi">www.bombeiros.pr.gov.br/9sgbi</a>
<b>EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI)</b>	7 de novembro de 2019	Em Paranavaí, em local a ser definido
<b>AULAS E INSTRUÇÕES</b>	11 a 06 de dezembro de 2019	Quartel do Corpo de Bombeiros de Paranavaí
<b>ESTÁGIO SUPERVISIONADO</b>	20 de dezembro de 2019 a 26 de fevereiro de 2020	Porto Rico, Porto São José e Porto Maringá

## **ANEXO C – TERMO DE ADESÃO AO SERVIÇO VOLUNTÁRIO**

### **TERMO DE ADESÃO AO SERVIÇO VOLUNTÁRIO (minuta)**

O Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná, neste ato representado pelo Senhor Comandante do 9º Subgrupamento de Bombeiros Independente, Major QOBM Sandro Rodrigues Geraldo e \_\_\_\_\_, RG, CPF, doravante denominado simplesmente VOLUNTÁRIO, vêm, na forma da Lei Federal nº 9.608, de 18 de fevereiro de 1998, firmar o presente Termo de Adesão ao Serviço Voluntário, regido pela legislação vigente, no que couber, e pelas seguintes cláusulas e condições:

#### **Cláusula Primeira – Objeto**

Pelo presente termo, o VOLUNTÁRIO formaliza seu interesse em prestar atividades voluntárias e gratuitas ao Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná, nos termos da Lei Federal nº 9.608, de 18 de fevereiro de 1998.

As atividades serão prestadas junto ao 9º Subgrupamento de Bombeiros Independente (9º SGBI), Unidade do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná pertencente ao 2º Comando Regional de Bombeiro Militar (2º CRBM), e terão como características ou descrição geral: auxiliar no serviço de prevenção aos incidentes em meio líquido na costa extremo noroeste paranaense.

#### **Cláusula Segunda - Forma de Execução**

O presente termo será executado obedecendo-se ao seguinte:

2.1 As atividades serão realizadas em dias e horários disponibilizados pelo Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná e aceitos previamente pelo VOLUNTÁRIO, que deverá obedecer às normas internas vigentes na Unidade de prestação das atividades.

2.2 O Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná compromete-se a, após a assinatura do presente termo, contratar seguro contra acidentes pessoais em favor do VOLUNTÁRIO.

#### **Cláusula Terceira – Prazo**

O presente termo vigorará pelo prazo de 6 (seis) meses, a contar da data de sua assinatura, podendo ser prorrogado, por iguais períodos, mediante termo aditivo.

#### **Cláusula Quarta – Rescisão**

Este termo de adesão poderá ser rescindido por qualquer das partes, a qualquer tempo, independentemente de pré-aviso.

#### **Cláusula Quinta - Disposições Finais**

Fica expresso que o presente ajuste é feito em caráter precário e que, na forma da legislação aplicável, não gera qualquer direito à remuneração ou qualquer espécie de

contraprestação ao VOLUNTÁRIO, não caracterizando vínculo de emprego, locação de serviços ou vínculo de outra natureza diversa da meramente filantrópica e graciosa, no intuito de emprestar a capacitação e motivação individual do VOLUNTÁRIO para atender às necessidades da sociedade e do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Paraná.

E, por estarem de pleno acordo, firmam o presente em duas vias de igual teor e forma, na presença das testemunhas que também o assinam.

Paranavaí, PR, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

---

Major QOBM Sandro Rodrigues Geraldo,  
**Comandante do 9º SGBI.**

---

**Voluntário.**

---

2º Ten. QOBM Sean Filipake,  
**Coordenador do CGVC 2019/2020.**

---

**Testemunha.**

## **ANEXO D – DESCRIPTIVO DETALHADO DO EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (ECAFI)**

### **EXAME DE CAPACIDADE FÍSICA (detalhamento)**

#### **1.1. Tração na barra fixa (masculino)**

- a) Objetivo: medir a força muscular de membros superiores.
- b) Procedimento: partindo da posição inicial (pegada) na barra, posição pronação, braços estendidos, pés fora do solo, flexionar os braços, ultrapassando o queixo da parte superior da barra, e voltar à posição inicial, ficando com os braços completamente estendidos. Para a contagem serão válidas as trações corretamente executadas, encerrando-se o exercício assim que o candidato largar a barra. Serão consideradas as trações realizadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra em ângulo reto e não tenha havido impulso com as pernas, corpo ou qualquer outro auxílio.
- c) Não será computada a primeira tração, caso o candidato a realize com o aproveitamento do impulso feito durante o salto para a empunhadura de tomada à barra, bem como não é permitido o contato das pernas ou do corpo com qualquer objeto.
- d) O avaliado para tomar a posição inicial do exercício poderá sair do solo, ou utilizar- se de apoio para tal.
- e) É permitido ao candidato utilizar- se de luvas, ou de pó de magnésio, ou produto similar, exclusivamente para melhorar a aderência das mãos à barra fixa.
- f) Número de tentativas: 01 (uma).
- g) Número de repetições: conforme tabela.

#### **1.2. Isometria na barra fixa (feminino)**

- a) Objetivo: Medir a força muscular de membros superiores.
- b) Procedimento: A posição inicial do exercício consiste na pegada na barra na posição pronação, braços flexionados, queixo em ângulo reto com o pescoço acima da parte superior da barra. A marcação do tempo se dará com o acionamento do cronômetro no momento em que o queixo da avaliada estiver acima do nível da barra, concomitante com os pés suspensos, sendo considerado o tempo, enquanto a candidata permanecer desta forma. Quando a candidata abaixar o queixo do nível superior da barra ou utilizar- se de qualquer apoio, o cronômetro será travado e o tempo anotado.
- c) Não é permitido apoiar o queixo sobre a barra.
- d) A avaliada para tomar a posição inicial do exercício poderá sair do solo ou utilizar- se de apoio para tal.
- e) É permitido à candidata utilizar- se de luvas, pó de magnésio, ou produto similar, exclusivamente para melhorar a aderência das mãos à barra fixa.
- f) Número de tentativas: 01 (uma).
- g) Tempo de execução: conforme tabela.

#### **1.3. Corrida de 12 minutos**

- a) Objetivo: verificar a capacidade aeróbica do candidato para o ingresso na PMPR.
- b) Procedimento: o candidato deverá percorrer a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, correndo ou andando, não sendo permitido parar durante o percurso.
- c) Durante a execução do teste, os fiscais da prova acompanharão o correto cumprimento do exercício, a distância percorrida pelo candidato e o tempo de sua realização. A responsabilidade de contar as voltas executadas na pista de teste é única e exclusiva do candidato.
- d) Número de tentativas: 01 (uma).
- e) Tempo de execução: conforme tabela.

#### **1.4. Natação 100 m**

- a) Nadar 100 (cem) metros, em uma piscina com dimensões de 25 (vinte e cinco) ou de 50 (cinquenta) metros de comprimento, mantendo-se no nível da água.
- b) O candidato deverá executar o deslocamento em meio líquido podendo utilizar-se de qualquer estilo.
- c) A partida será estática, podendo ser do bloco de partida ou da borda da piscina ou de dentro da água com o candidato tocando com uma das mãos o bloco de partida ou a borda da piscina, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo tocar com qualquer parte do corpo na parede de virada, não podendo agarrar-se nas bordas ou nos separadores flutuantes de raias, nem apoiar os pés no fundo da piscina, ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares.
- d) O uso de óculos ou touca de natação é opcional. Obs: o uso da touca será obrigatório se no estabelecimento do local da prova exigir, portanto todos candidatos deverão providenciar uma touca de natação.

*Observação: casos omissos serão avaliados e deliberados pelo Presidente da Banca Avaliadora.*

**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA  
MASCULINO**

PROVAS				PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS															
Schuttle Run segundos	Flexão Barra Dinâmica Rept.	Isometria segundos	Correr 12 min	Até 20	21 23	24 26	27 29	30 32	33 35	36 38	39 41	42 44	45 48	≥ 49					
Até 14.4		Até 1.0	1.250												01	02	03		
Até 14.3		Até 2.0	1.300												02	03	05		
Até 14.2		Até 3.0	1.350												01	03	05	07	
Até 14.1		Até 4.0	1.400												02	04	06	08	
Até 14.0		Até 5.0	1.450									01	03	05	07	09			
Até 13.8		Até 7.0	1.500									02	04	06	08	10			
Até 13.6		Até 9.0	1.550									01	03	05	07	09	15		
Até 13.4		Até 10.0	1.600									02	04	06	08	10	20		
Até 13.3		Até 11.0	1.650	01								01	03	05	07	09	15	25	
Até 13.2		Até 12.0	1.700	02								02	04	06	08	10	20	30	
Até 13.1		Até 13.0	1.750	03	01							01	03	05	07	09	15	25	35
Até 13.0		Até 14.0	1.800	04	02							02	04	06	08	10	20	30	40
Até 12.8		Até 15.0	1.850	05	03	01	03	05	07	09	15	25	35	45					
Até 12.6		Até 16.0	1.900	06	04	02	04	06	08	10	20	30	40	50					
Até 12.4	01	Até 17.0	1.950	07	05	03	05	07	09	15	25	35	45	55					
Até 12.2	02	Até 18.0	2.000	08	06	04	06	08	10	20	30	40	50	60					
Até 12.0		Até 19.0	2.050	09	07	05	07	09	15	25	35	45	55	65					
Até 11.9	03	Até 20.0	2.100	10	08	06	08	10	20	30	40	50	60	70					
Até 11.8		Até 21.0	2.150	15	09	07	09	15	25	35	45	55	65	75					
Até 11.7	04	Até 22.0	2.200	20	10	08	10	20	30	40	50	60	70	80					
Até 11.6		Até 23.0	2.250	25	15	09	15	25	35	45	55	65	75	85					
Até 11.5	05	Até 25.0	2.300	30	20	10	20	30	40	50	60	70	80	90					
Até 11.4		Até 27.0	2.350	35	25	15	25	35	45	55	65	75	85	95					
Até 11.3	06	Até 29.0	2.400	40	30	20	30	40	50	60	70	80	90	100					
Até 11.2		Até 31.0	2.450	45	35	25	35	45	55	65	75	85	95						
Até 11.1	07	Até 33.0	2.500	50	40	30	40	50	60	70	80	90	100						
Até 11.0		Até 35.0	2.550	55	45	35	45	55	65	75	85	95							
Até 10.9	08	Até 37.0	2.600	60	50	40	50	60	70	80	90	100							
Até 10.8		Até 39.0	2.650	65	55	45	55	65	75	85	95								
Até 10.7	09	Até 41.0	2.700	70	60	50	60	70	80	90	100								
Até 10.6		Até 43.0	2.750	75	65	55	65	75	85	95									
Até 10.5	10	Até 45.0	2.800	80	70	60	70	80	90	100									
Até 10.4		Até 47.0	2.850	85	75	65	75	85	95										
Até 10.3	11	Até 49.0	2.900	90	80	70	80	90	100										
Até 10.2		Até 51.0	2.950	95	85	75	85	95											
Até 10.1	12	Até 53.0	3.000	100	90	80	90	100											
Até 10.0	13	Até 55.0	3.050		95	85	95												
Até 9.8	14	Até 57.0	3.100		100	90	100												
Até 9.4	15	Até 59.0	3.150			95													
Até 9.2	16	A partir	59.1	3.200			100												

**Critérios para Aprovação no TAF**

<p>1. O avaliado deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Até 35 anos: <b>150</b> pontos.</li> <li>• De 36 a 45 anos: <b>140</b> pontos.</li> <li>• Acima de 45 anos: <b>130</b> pontos.</li> </ul> <p>2. Na prova de corrida <b>12 minutos</b>, para fins de pontuação, a partir de <b>10 pontos</b>, cada <b>10 metros</b> percorridos equivalerão a <b>01</b> ponto na tabela.</p>	<p>2. O avaliado <b>não poderá deixar de marcar pontos (&gt; 0)</b> em nenhuma das provas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tração na Barra Fixa e Isometria com <b>Pegada em Pronação</b>.</li> <li>• Optativo tração em barra fixa ou isometria em barra fixa</li> </ul>

## TESTE DE APTIDÃO FÍSICA FEMININO

PROVAS			PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								
Schuttle Run segundo s	Flexão Barra Dinâmica Rept.	Isometria segundos	Corrida 12 min	Até 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	≥ 46	
Até 15,4		Até 1,0	1.300				01	03	05	07	
Até 15,2		Até 2,0	1.350			01	03	05	07	09	
Até 15,0		Até 3,0	1.400		01	03	05	07	09	10	
Até 14,8		Até 4,0	1.450	01	03	05	07	09	10	15	
Até 14,6		Até 5,0	1.500	03	05	07	09	10	15	20	
Até 14,4		Até 6,0	1.550	05	07	09	10	15	20	25	
Até 14,2		Até 7,0	1.600	07	09	10	15	20	25	30	
Até 14,0		Até 8,0	1.650	09	10	15	20	25	30	35	
Até 13,8		Até 9,0	1.700	10	15	20	25	30	35	40	
Até 13,6	1	Até 10,0	1.750	15	20	25	30	35	40	45	
Até 13,4		Até 11,0	1.800	20	25	30	35	40	45	50	
Até 13,2		Até 12,0	1.850	25	30	35	40	45	50	55	
Até 13,0	2	Até 13,0	1.900	30	35	40	45	50	55	60	
Até 12,8		Até 14,0	1.950	35	40	45	50	55	60	65	
Até 12,6		Até 15,0	2.000	40	45	50	55	60	65	70	
Até 12,4	3	Até 16,0	2.050	45	50	55	60	65	70	75	
Até 12,2		Até 17,0	2.100	50	55	60	65	70	75	80	
Até 12,0		Até 18,0	2.150	55	60	65	70	75	80	85	
Até 11,8	4	Até 19,0	2.200	60	65	70	75	80	85	90	
Até 11,6		Até 20,0	2.250	65	70	75	80	85	90	95	
Até 11,4	05	Até 21,0	2.300	70	75	80	85	90	95	100	
Até 11,2	06	Até 22,0	2.350	75	80	85	90	95	100		
Até 11,0	07	Até 23,0	2.400	80	85	90	95	100			
Até 10,8	08	Até 24,0	2450	85	90	95	100				
Até 10,6	09	Até 25,0	2500	90	95	100					
Até 10,4	10	Até 26,0	2550	95	100						
Até 10,2	11	A 26,1 partir	2600	100							

### Critérios para Aprovação no TAF

<p><b>1.</b> A avaliada deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, englobadas as três provas, conforme a tabela abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Até 35 anos: <b>150</b> pontos.</li> <li>• De 36 a 45 anos: <b>140</b> pontos.</li> <li>• Acima de 45 anos: <b>130</b> pontos.</li> </ul>	<p><b>2.</b> A avaliada <b>não poderá deixar de marcar pontos (&gt; 0)</b> em nenhuma das provas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tração na Barra Fixa e Isometria com <b>Pegada em Pronação</b>.</li> <li>• Optativo tração na barra fixa ou isometria em barra fixa.</li> </ul>
<b>2.</b> Na prova de corrida <b>12 minutos</b> , para fins de pontuação, a partir de <b>10 pontos</b> , cada <b>10 metros</b> percorridos equivalerão a <b>01</b> ponto na tabela.	

## TESTE DE APTIDÃO

### NATAÇÃO 100 METROS

TEMPO EM SEGUNDOS	NOTA
Menos de 72	10,0
73 a 75	9,5
76 a 78	9,0
79 a 81	8,5
82 a 84	8,0
85 a 90	7,5
91 a 95	7,0
96 a 101	6,5
102 a 107	6,0
108 a 113	5,5
114 a 119	5,0
120 a 124	4,5
125 a 129	4,0
130 a 134	3,5
135 a 137	3,0
138 a 140	2,5
141 a 143	2,0
144 a 146	1,5
147 a 149	1,0
150 a 155	0,5

*Obs.: Nota x10 para somatório de pontos.*