



GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS
Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais
9º Batalhão de Bombeiros Militar

Ofício CBMMG/9BBM nº. 325/2021

Varginha, 25 de fevereiro de 2021.

Assunto: Curso de formação de Guarda-Vidas

Referência: Caso responda este ofício, indicar expressamente o Processo nº 1400.01.0061368/2020-08

Dispõe sobre os procedimentos para inscrição, seleção, convocação e matrícula para o Curso de Formação de Guarda-Vidas Civil em 2021 (CFGVC/2021), a ser realizado pelo 9º Batalhão de Bombeiros Militar (9º BBM).

CAPÍTULO I DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 1º - Este Edital tem por finalidade regular o preenchimento das vagas para o Curso de Formação de Guarda-Vidas Civil (CFGVC) do ano de 2021, nos termos do art. 16, da Portaria CBMMG n. 53, de 02/07/2020.

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

CAPÍTULO II DO CURSO E DAS VAGAS

Art. 3º - O CFGVC será realizado de forma presencial, pelo 9º Batalhão de Bombeiros Militar (9º BBM), e terá carga horária de 60 h/a, conforme malha curricular prevista na Portaria CBMMG n. 54, de 02/07/2020.

Art. 4º - Serão ofertadas 30 vagas sem a previsão de candidatos excedentes.

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

- I - Efetuar a inscrição no Posto Avançado do Município de Boa Esperança;
- II - ter a inscrição deferida mediante classificação e comprovação do preenchimento dos requisitos exigidos no art. 7º;
- III - ser aprovado no Teste de Proficiência Física (TPF) e classificado entre os 30 primeiros candidatos.

CAPÍTULO III DAS CONDIÇÕES PARA INSCRIÇÃO

Art. 6º - Poderão se inscrever no processo seletivo ao CFGVC as pessoas físicas, que cumprirem os seguintes requisitos:

- I - ser maior de idade (acima de 18 anos);
- II - não possuir antecedentes criminais, nas esferas federal e estadual;
- III - possuir condições físicas/saúde compatíveis com as atividades a serem executadas no curso.

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

- a. Estadual: <https://www.pc.mg.gov.br/atestado/>
- b. Federal: <http://www.pf.gov.br/servicos-pf/antecedentes-criminais>

CAPÍTULO IV DAS INSCRIÇÕES

Art. 7º - O candidato deverá requerer sua inscrição preferencialmente através do link abaixo, ou presencialmente no Posto Avançado de Bombeiros Militar do Município de Boa Esperança.

I - Link para inscrição: [FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO PARA A PROCESSO SELETIVO DO CURSO DE GUARDA-VIDAS CIVIL PABE 2021](#)

Art. 8º - Não serão aceitas inscrições intempestivas, provisórias, condicionais, com preenchimento incompleto, ou que não atendam rigorosamente ao estabelecido neste Edital.

CAPÍTULO V DO PROCESSO SELETIVO

Art. 9º - O processo seletivo será realizado em uma fase, eliminatória, caracterizada pela aplicação do Teste de Proficiência Física –TPF.

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

- a. portar o documento de identidade (com foto recente), para fins de comprovação de identificação.
- b. apresentar atestado médico declarando plenas condições físicas para a execução do teste, conforme anexo “D”.
- c. utilizar roupas apropriadas para a prática de atividades físicas, de acordo com a modalidade, como tênis, short e camisa de malha para o teste de flexão de braço e abdominal, e sunga ou maiô, chinelo, toalha, para o teste de natação.

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

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

III - não haverá segunda chamada para realização do TPF.

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

CAPÍTULO VI DA CLASSIFICAÇÃO

Art. 10 - O resultado final do processo seletivo será apurado observando-se a ordem de aprovação no TPF.

CAPÍTULO VII DOS RECURSOS

Art. 11 - Caberá recurso contra os atos relativos ao CFGV 2020, no prazo de 2 (dois) dias úteis, após a realização do TPF, estes deverão ser protocolados pessoalmente na secretaria do 9º BBM.

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

CAPÍTULO VIII DA MATRÍCULA

Art. 12 - Para a matrícula, o candidato sem antecedentes criminais, classificado dentro do número de vagas e aprovado no TPF, deverá apresentar, dentro do prazo previsto no anexo "A", os seguintes documentos:

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

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

CAPÍTULO IX PRESCRIÇÕES DIVERSAS

Art. 13 - O curso será regido por regulamento específico, aprovado pela Portaria CBMMG n. 54, de 02/07/2018.

Art. 14 - Não haverá segunda chamada para qualquer fase dos atos deste processo seletivo, assim, o candidato ausente, por qualquer motivo ou que chegar atrasado, seja por caso fortuito ou força maior, estará automaticamente eliminado do concurso.

Art. 15 - Em hipótese alguma será permitida a realização das provas, testes e exames fora dos locais ou horários estabelecidos para sua realização.

Art. 16 - O candidato que deixar de entregar qualquer documento exigido nos prazos fixados neste Edital será eliminado do certame.

Art. 17 - Serão incorporados a este Edital, para todos os efeitos, quaisquer atos complementares, avisos e convocações, relativas a este certame, que vierem a ser publicados pelo 9º BBM.

Art. 18 - As despesas de transporte, estadia, alimentação e outras decorrentes da participação em todas as etapas e procedimentos do Processo Seletivo e do curso de que trata este Edital correrão por conta dos candidatos, os quais não terão direito a indenizações ou ressarcimento de despesas de qualquer natureza.

Art. 19 - O candidato que necessitar do comprovante de comparecimento deverá solicitar diretamente ao responsável pela aplicação.

Art. 20 - Em hipótese alguma será permitida a realização de provas, testes, exames e curso de formação de qualquer candidato que esteja portando arma de fogo e/ou arma branca, perfuro cortantes, ainda que possua porte ou pertença às forças públicas de segurança ou às Forças Armadas.

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

Art. 21 - Serão considerados documentos de identificação a Carteira de Identidade, a Carteira de Trabalho, a Carteira Profissional, o Passaporte, a Carteira de Identificação Funcional, a Carteira Nacional de Habilitação e outras previstas em lei.

Art. 22 - Os casos omissos relacionados ao processo seletivo serão avaliados e solucionados pelo Comandante do 9º BBM.

Art. 23 - Este Edital entra em vigor na data de sua divulgação.

Art. 24 - Fazem parte do Edital os seguintes anexos:

Anexo "A" - Calendário de atividades.

Anexo "B" - Modelo de formulário de recurso. Anexo "C" - Teste de Proficiência Física.

Anexo "D" - Atestado Médico.

Varginha, 24 de setembro de 2020.

**JÚLIO CÉSAR TÓFFOLI, TENENTE CORONEL BM
COMANDANTE**

**ANEXO "A"
CALENDÁRIO DE ATIVIDADES**

DATA	ATIVIDADES	RESPONSÁVEL	LOCAL/INSTRUMENTO

01Mar2021	Inscrição: início às 08h00min do dia 01/03/2021 e final às 20h00min do dia 19/03/2021	Candidatos	Posto Avançado de Boa Esperança. Rua Tonico Rodrigue, 400 – Bairro Santa Terezinha.
19Mar2021	Aplicação do TPF (01 dia de aplicação)	Comissão	AABB – Boa Esperança. Av. João Júlio de Faria, s/n.
22Mar2021	Resultado do TPF e divulgação dos Classificados para início do curso	Comissão	Posto Avançado de Boa Esperança. Rua Tonico Rodrigue, 400 – Bairro Santa Terezinha. (35) 3851-5121
26Mar2021	Matrícula no Curso	Candidatos	Posto Avançado de Boa Esperança. Rua Tonico Rodrigue, 400 – Bairro Santa Terezinha.
05Abr2021	Início do Curso.	Discentes e 9º BBM	AABB – Boa Esperança. Av. João Júlio de Faria, s/n.
15Abr2021	Solenidade de Formatura	9º BBM	Local à definir

ANEXO “B”

MODELO DE FORMULÁRIO DE RECURSO

1 - IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____ CPF: _____

CI: _____ ÓRGÃO EXPEDIDOR: _____

2 - SOLICITAÇÃO

Senhor Tenente Coronel BM Comandante do 9ºBBM:.

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

() do indeferimento de inscrição;

() do resultado do Teste de Capacitação Física;

() do resultado preliminar final;

() _____ (especificar outra situação).

3 - JUSTIFICATIVA DO CANDIDATO:

4 - DOCUMENTOS ANEXOS

_____, _____ de _____ de 2020

Assinatura do Candidato

INSTRUÇÕES:

O candidato deverá:

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

ANEXO “C”

TESTE DE PROFICIÊNCIA FÍSICA

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

1.1 OBJETIVO

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

1.2 RECURSOS MATERIAIS

1.2.1 Solo/Superfície plano(a);

1.2.2 Material para de

1.3 PROCEDIMENTOS

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

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

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

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

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

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

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

1.4 IMPORTANTE

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

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

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

1.5 RESULTADO

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

1.6 TABELA PARA O FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS

1.6.1 Masculino

TESTE FORÇA MUSCULAR MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO DE BRAÇOS - MASCULINO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19	de 20 a 29	de 30 a 39	de 40 a 49	Acima de 50
10	> 39	> 36	> 30	> 22	> 21
9,5	37 – 38	34 – 35	28 – 29	20 – 21	19 – 20
9,0	35 – 36	32 – 33	26 - 27	19	18
8,5	33 – 34	30 – 31	25	18	17
8,0	31 – 32	28 – 29	23 – 24	17	16
7,5	29 – 30	26 – 27	22	16	15
7,0	27 – 28	24 – 25	20 - 21	15	14
6,5	25 – 26	22 – 23	19	14	13
6,0	23 – 24	20 – 21	17 - 18	13	12
5,5	21 – 22	19	16	12	11
5,0	19 – 20	18	14 - 15	11	10
4,5	17 – 18	16 – 17	13	09 - 10	09
4,0	15 – 16	14 – 15	11 - 12	08	08
3,5	13 – 14	12 – 13	10	07	07
3,0	11 – 12	10 – 11	08 - 09	06	06
2,5	09 – 10	09	07	05	05
2,0	07 – 08	07 – 08	05 - 06	04	04
1,5	05 – 06	05 – 06	04	03	03
1,0	03 - 04	03 - 04	02 - 03	02	02
0,5	01 - 02	01 - 02	01	01	01
00	00	00	00	00	00

1.6.1 Feminino

TESTE FORÇA MUSCULAR MEMBROS SUPERIORES FLEXÃO DE BRAÇOS - FEMININO					
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS				
	Até 19	De 20 a 29	de 30 a 39	de 40 a 49	Acima de 50
10	> 33	> 30	> 27	> 24	> 21
9,5	31 – 32	28 – 29	25 – 26	22 – 23	19 – 20
9,0	29 – 30	26 – 27	23 – 24	21	18

8,5	27 – 28	25	22	20	17
8,0	25 – 26	23 – 24	21	19	16
7,5	24	22	19 – 20	17 – 18	15
7,0	22 – 23	20 – 21	18	16	14
6,5	20 – 21	19	17	15	13
6,0	19	17 – 18	15 – 16	14	12
5,5	17 – 18	16	14	13	11
5,0	15 – 16	14 – 15	13	11 – 12	10
4,5	14	13	11 – 12	10	09
4,0	12 – 13	11 – 12	10	09	08
3,5	10 – 11	10	09	08	07
3,0	09	08 – 09	07 – 08	07	06
2,5	07 – 08	07	06	05 -06	05
2,0	05 – 06	05 – 06	05	04	04
1,5	04	04	03 – 04	03	03
1,0	02 – 03	02 – 03	02	02	02
0,5	01	01	01	01	01
00	00	00	00	00	00

2. TESTE DE FORÇA MUSCULAR - Flexão abdominal (ambos os sexos)

2.1 OBJETIVO

Medir indiretamente a força dos grupos musculares que compõem o abdômen, através da realização do maior número possível de flexões abdominais, em 60 segundos.

2.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

2.2.1 Avaliadores com precisão de apito e material para dos

2.2.2. Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

2.3 PROCEDIMENTOS

2.3.1 Os avaliados usarão uniforme adequado ao teste, conforme art. 9, inciso I, item C deste edital;

2.3.2 Para início do teste o avaliado posiciona-se em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços são cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito;

2.3.3 O teste é iniciado ao comando do avaliador (“**Posição! Atenção! Vai! Ou apito!**”), com o acionamento concomitante do cronômetro;

2.3.4 Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, uma flexão;

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

2.4 OBSERVAÇÕES

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

2.4.2 As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las a flexão não será contada;

2.4.3 Os pés deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um militar para segurar com as mãos o dorso dos pés do avaliado;

2.4.4 O avaliado não poderá elevar o quadril do solo durante os movimentos, não sendo contada a flexão realizada nesta condição;

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

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

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

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

2.5 RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste, individualmente.

2.6 RESULTADO

Será obtido pelo número de flexões abdominais realizadas corretamente no tempo de 60 segundos, que será convertido em pontos conforme as tabelas de pontuação constantes deste anexo.

2.7 TABELA PARA O FORÇA MUSCULAR - Flexão abdominal

2.7.1 Masculino

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

2.7.2 Feminino

FLEXÃO ABDOMINAL - FEMININO

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

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

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

3.1 OBJETIVO

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

3.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

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

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

3.2.3 Trena.

3.3 PROCEDIMENTOS

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

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

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

3.3.4 A cada virada na borda da piscina o avaliado deverá tocar com pelo menos uma das mãos ou pés na referida borda;

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

3.4 OBSERVAÇÕES

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

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

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

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

3.4.5 Será permitido ao avaliado alternar os estilos de nado durante o teste, observando-se que somente serão admitidos os nados crawl e peito; 3.4.6 Será desclassificado o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

3.5 RECOMENDAÇÕES

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

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

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

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

3.6 RESULTADO

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

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

3.7.1 Masculino

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

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

3.7.1 Feminino

NATAÇÃO DE 12 MINUTOS - FEMININO								
PONTOS	FAIXAS ETÁRIAS							
	Até 19	de 20 a 24	de 25 a 29	de 30 a 34	de 35 a 39	de 40 a 44	de 45 a 49	Acima de 50
10	≥ 639	≥ 548	≥ 525	≥ 502	≥ 479	≥ 456	≥ 433	≥ 411
9,5	607 - 638	520 - 547	498 - 524	476 - 501	454 - 478	433 - 455	411 - 432	390 - 410
9	575 - 606	493 - 519	472 - 497	451 - 475	430 - 453	410 - 432	389 - 410	369 - 389
8,5	543 - 574	465 - 492	445 - 471	426 - 450	406 - 429	387 - 409	368 - 388	349 - 368
8	511 - 542	438 - 464	419 - 444	401 - 425	382 - 405	364 - 386	346 - 367	328 - 348
7,5	479 - 510	411 - 437	393 - 418	376 - 400	359 - 381	342 - 363	325 - 345	308 - 327
7	447 - 478	383 - 410	367 - 392	351 - 375	335 - 358	319 - 341	303 - 324	287 - 307
6,5	414 - 446	356 - 382	341 - 366	326 - 350	311 - 334	296 - 318	281 - 302	267 - 286
6	382 - 413	328 - 355	314 - 340	301 - 325	287 - 310	273 - 295	259 - 280	246 - 266
5,5	351 - 381	301 - 327	288 - 313	276 - 300	263 - 286	250 - 272	238 - 258	226 - 245
5	319 - 350	274 - 300	262 - 287	251 - 275	239 - 262	228 - 249	216 - 237	205 - 225
4,5	287 - 318	246 - 273	235 - 261	225 - 250	215 - 238	205 - 227	194 - 215	184 - 204
4	255 - 286	219 - 245	209 - 234	200 - 224	191 - 214	182 - 204	173 - 193	164 - 183
3,5	223 - 254	191 - 218	183 - 208	175 - 199	167 - 190	159 - 181	151 - 172	143 - 163
3	191 - 222	164 - 190	157 - 182	150 - 174	143 - 166	136 - 158	129 - 150	123 - 142
0	< 191	< 164	< 157	< 150	< 143	< 136	< 129	< 123

4. TESTE DE APNEIA DINÂMICA (ambos os sexos)

O candidato deverá realizar um percurso submerso de 25 m de apneia dinâmica iniciando de dentro da piscina. Durante o referido percurso, não será permitido que nenhuma parte do corpo do candidato aflore sobre a superfície d'água e a saída não poderá ser através do salto. Será concedida somente uma nova tentativa, caso o candidato não logre êxito na primeira. A segunda tentativa será concedida 10 (dez) minutos após o término da primeira.

ANEXO "D"**MODELO DE ATESTADO MÉDICO**

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

ASSINATURA E CARIMBO DO CRM DO MÉDICO

ANEXO "E"

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA CURSO DE GUARDA-VIDAS CIVIL

NOME: _____
DATA DE NASCIMENTO: _____ IDADE: _____
SEXO: _____
CPF: _____ RG: _____
ENDEREÇO: _____
BAIRRO: _____
CIDADE: _____
TELEFONE PARA CONTATO: _____
CLUBE: _____
TEL: _____

APTO PARA ATIVIDADES FÍSICAS (atestado médico comprovando):
() SIM () NÃO

DECLARO ESTAR CIENTE DAS CARACTERÍSTICAS DA FUNÇÃO DE GUARDA-VIDAS CIVIL E DOS RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES DE SALVAMENTO AQUÁTICO PROPOSTAS PARA O CURSO.

ASSINATURA DO CANDIDATO

Leandro Pifano Medeiros, 2º Tenente BM
Coordenador

Homologo,

Júlio César Tóffoli, Tenente Coronel BM
Comandante



Documento assinado eletronicamente por **Leandro Pifano Medeiros, 2º Tenente**, em 02/03/2021, às 10:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



Documento assinado eletronicamente por **Julio Cesar Toffoli, Tenente Coronel**, em 02/03/2021, às 13:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.mg.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **25994918** e o código CRC **5F0D5139**.

Referência: Processo nº 1400.01.0061368/2020-08

SEI nº 25994918

Antônio Pádua Amâncio, 145 - Bairro Industrial JK - Varginha - CEP 37062-490