

**Anexo A da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
NORMAS PARA A APLICAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)**

Sequência		Condições de Execução	Tempo para Execução
	Provas		
01	SHUTTLE RUN (corrida de ir e vir)	a. Material: dois tacos de madeira (5cm x 5cm x 10cm), cronômetro e espaço livre de obstáculos. b. Procedimento: O avaliado coloca-se atrás da linha de largada. Ao comando de voz do avaliador, o avaliado inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O avaliado, em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os tacos colocados após a linha demarcatória, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse taco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai buscar o segundo taco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o avaliado deposita o último taco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o taco, o avaliado terá que transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O taco não deve ser jogado, mas sim, depositado ao solo, não podendo ficar sobre as linhas demarcatórias. A pista do teste deve ter a distância de 9,14 metros medidos nas extremidades externas das linhas que limitam o espaço demarcado e os tacos devem estar depositados a 10 centímetros, posicionados longitudinalmente além da linha oposta a largada, separados os tacos na distância de 30 centímetros entre ambos. c. Número de tentativas: o avaliado terá 02 (duas) tentativas para realizar o exercício, sendo considerado válido o seu melhor tempo.	Conforme os Anexos B e C
02	TRAÇÃO NA BARRA FIXA (optativo masculino e feminino)	a. 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. b. É proibido o contato das pernas ou do corpo com qualquer objeto ou auxílios. c. Para a contagem serão válidas as trações corretamente executadas, encerrando-se o exercício assim que o avaliado largar a barra. d. Serão computadas 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. Não será computada a primeira tração caso o avaliado a realize com o aproveitamento do impulso feito durante o salto para a empunhadura de tomada à barra. e. O avaliado para tomar a posição inicial do exercício poderá sair do solo ou utilizar-se de apoio para tal. f. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma). g. Número de repetições: conforme os Anexos B e C.	O tempo é livre
02	ISOMETRIA NA BARRA FIXA (optativo masculino e feminino)	a. Procedimento: Partindo da posição inicial (pegada) na barra, posição pronação, braços flexionados, queixo em ângulo reto com o pescoço acima da parte superior da barra, devendo manter-se suspenso, ficando com o queixo acima do nível da barra, pés fora do solo, o maior tempo possível. O cronômetro é acionado no momento em que o queixo do avaliado estiver acima do nível da barra e com os pés suspensos; o cronômetro será desacionado quando o avaliado deixar o queixo abaixar do nível da barra. Será anotado o tempo que o avaliado conseguiu manter-se acima do nível da barra. b. Não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. c. O avaliado, para tomar a posição inicial do exercício, poderá sair do solo ou utilizar-se de apoio para tal. d. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma).	Conforme os Anexos B e C
02	APOIO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO (optativo masculino e feminino a partir dos 36 anos)	a. Procedimento para homens: Adotar a posição inicial, com os braços estendidos e preferencialmente alinhados com os ombros, mãos espalmadas apoiadas sobre o solo, pernas unidas e estendidas, pontas dos pés tocando o solo. Ao comando do avaliador, quando será acionado o cronômetro, o avaliado iniciará o teste flexionando os cotovelos, levará o tórax à distância de 10 centímetros do chão, tocando com a parte central do peito em uma base de espuma para caracterizar ao avaliador e ao avaliado a altura correta de execução, e em seguida estenderá novamente os braços completando assim uma execução. Durante o teste não poderá haver contato de outra parte do corpo com o solo, exceto a ponta dos pés e as palmas das mãos. O corpo deverá permanecer ereto durante todo o teste, e se houver qualquer contato de outra parte do corpo com o solo, ou ocorrer elevação ou abaixamento de quadris durante a execução do movimento, aquela repetição não será contada. O avaliado poderá fazer pausas durante a execução	1min (um minuto)

		<p>somente com os braços estendidos e com o corpo ereto; se ocorrer pausa para descanso com o corpo tocando o solo, além de palmas das mãos e pontas dos pés, o teste será encerrado. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério do avaliador. Procedimento para mulheres: Poderá optar por realizar o teste usando o mesmo procedimento para homens ou adotar a posição inicial, com os braços estendidos e preferencialmente alinhados com os ombros, mãos espalmadas apoiadas sobre o solo, pernas unidas e estendidas, pontas dos pés e joelhos tocando o solo, posição da coxa formando ângulo aproximado de 120 (cento e vinte) graus em relação ao tronco. Ao comando do avaliador, quando será acionado o cronômetro, a avaliada iniciará o teste flexionando os cotovelos, levará o tórax à distância de 10 centímetros do chão, tocando com a parte central do peito em uma base de espuma para caracterizar ao avaliador e à avaliada a altura correta de execução, e em seguida estenderá novamente os braços completando assim uma execução. Durante o teste não poderá haver contato de outra parte do corpo com o solo, exceto a ponta dos pés, joelhos e as palmas das mãos. Os 06 (seis) apoios do corpo sobre o solo devem ocorrer durante toda execução e o ângulo coxa/tronco deve permanecer em aproximadamente 120 (cento e vinte) graus. Se durante o teste houver qualquer contato de outra parte do corpo com o solo, além de palmas das mãos, joelhos e pontas dos pés, ou o ângulo entre coxa e tronco ficar diferente do recomendado, ou ainda os pés perderem o contato com o solo, aquela repetição não será contada. A avaliada poderá fazer pausas durante a execução somente com os braços estendidos e o corpo na posição inicial do teste; se ocorrer pausa para descanso com o corpo tocando o solo, o teste será encerrado. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos fica a critério da avaliada. b. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma). c. Número de repetições: conforme os Anexos B e C.</p>	
03	CORRIDA DE 12 MINUTOS	<p>a. Procedimento: o avaliado deverá percorrer, correndo ou andando, a maior distância possível em 12 minutos, não sendo permitido parar durante o percurso. Ao final do teste serão computados os metros percorridos por cada avaliado. b. Número de tentativas: será aceita apenas 01 (uma).</p>	12 (doze) minutos, conforme os Anexos B e C
<ul style="list-style-type: none"> • O estado físico, em cada um dos testes, será classificado em APTO OU INAPTO, sendo considerado inabilitado o avaliado que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. • O Teste de Aptidão Física (TAF) será aplicado em 01 (um) dia, não podendo ser na mesma data do Teste de Habilidade Específica (THE), caso também seja exigido. • Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. • A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito, sendo optativo o teste de tração na barra fixa, o teste de isometria na barra fixa ou, a partir dos 36 anos, apoio de braços sobre o solo. 			

**Anexo B da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – MASCULINO**

PROVAS					PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS										
Shuttle Run (segundos)	Tração na Barra Fixa (repetições)	Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Isometria na Barra Fixa (segundos)	Corrida 12 min (metros)	Até 20	21 a 23	24 a 26	27 a 29	30 a 32	33 a 35	36 a 38	39 a 41	42 a 44	45 a 48	≥ 49
Até 14,4		04	Até 1,0	1.250									01	02	03
Até 14,3		06	> 1,0 a 2,0	1.300									02	03	05
Até 14,2		08	> 2,0 a 3,0	1.350								01	03	05	07
Até 14,1		10	> 3,0 a 4,0	1.400								02	04	06	08
Até 14,0		12	> 4,0 a 5,0	1.450							01	03	05	07	09
Até 13,8		13	> 5,0 a 7,0	1.500							02	04	06	08	10
Até 13,6		14	> 7,0 a 9,0	1.550						01	03	05	07	09	15
Até 13,4		15	> 9,0 a 10,0	1.600						02	04	06	08	10	20
Até 13,3		16	> 10,0 a 11,0	1.650	01				01	03	05	07	09	15	25
Até 13,2		17	> 11,0 a 12,0	1.700	02				02	04	06	08	10	20	30
Até 13,1		18	> 12,0 a 13,0	1.750	03	01		01	03	05	07	09	15	25	35
Até 13,0		19	> 13,0 a 14,0	1.800	04	02		02	04	06	08	10	20	30	40
Até 12,8		20	> 14,0 a 15,0	1.850	05	03	01	03	05	07	09	15	25	35	45
Até 12,6		21	> 15,0 a 16,0	1.900	06	04	02	04	06	08	10	20	30	40	50
Até 12,4	01	22	> 16,0 a 17,0	1.950	07	05	03	05	07	09	15	25	35	45	55
Até 12,2	02	23	> 17,0 a 18,0	2.000	08	06	04	06	08	10	20	30	40	50	60
Até 12,0		24	> 18,0 a 19,0	2.050	09	07	05	07	09	15	25	35	45	55	65
Até 11,9	03	25	> 19,0 a 20,0	2.100	10	08	06	08	10	20	30	40	50	60	70
Até 11,8		26	> 20,0 a 21,0	2.150	15	09	07	09	15	25	35	45	55	65	75
Até 11,7	04	27	> 21,0 a 22,0	2.200	20	10	08	10	20	30	40	50	60	70	80
Até 11,6		28	> 22,0 a 23,0	2.250	25	15	09	15	25	35	45	55	65	75	85
Até 11,5	05	29	> 23,0 a 25,0	2.300	30	20	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Até 11,4		30	> 25,0 a 27,0	2.350	35	25	15	25	35	45	55	65	75	85	95
Até 11,3	06	31	> 27,0 a 29,0	2.400	40	30	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Até 11,2		32	> 29,0 a 31,0	2.450	45	35	25	35	45	55	65	75	85	95	
Até 11,1	07	33	> 31,0 a 33,0	2.500	50	40	30	40	50	60	70	80	90	100	
Até 11,0		34	> 33,0 a 35,0	2.550	55	45	35	45	55	65	75	85	95		
Até 10,9	08	35	> 35,0 a 37,0	2.600	60	50	40	50	60	70	80	90	100		
Até 10,8		36	> 37,0 a 39,0	2.650	65	55	45	55	65	75	85	95			
Até 10,7	09	37	> 39,0 a 41,0	2.700	70	60	50	60	70	80	90	100			
Até 10,6		38	> 41,0 a 43,0	2.750	75	65	55	65	75	85	95				
Até 10,5	10	39	> 43,0 a 45,0	2.800	80	70	60	70	80	90	100				
Até 10,4			> 45,0 a 47,0	2.850	85	75	65	75	85	95					
Até 10,3	11		> 47,0 a 49,0	2.900	90	80	70	80	90	100					
Até 10,2			> 49,0 a 51,0	2.950	95	85	75	85	95						
Até 10,1	12		> 51,0 a 53,0	3.000	100	90	80	90	100						
Até 10,0	13		> 53,0 a 55,0	3.050		95	85	95							
Até 9,8	14		> 55,0 a 57,0	3.100		100	90	100							
Até 9,4	15		> 57,0 a 59,0	3.150			95								
Até 9,2	16		> 59,0	3.200			100								

Critérios para Aprovação no TAF

1. O avaliado deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, somadas as três pontuações, da seguinte forma:

- Até 35 anos: **150** pontos.
- De 36 a 45 anos: **140** pontos.
- Acima de 45 anos: **130** pontos.

2. O avaliado **não poderá deixar de marcar pontos** em nenhuma das provas.

- Tração na barra fixa e isometria na barra fixa com **pegada em pronação**.
- Optativo tração na barra fixa ou Isometria e, a partir dos 36 anos, optativo apoio de braços sobre o solo.

3. Na prova de corrida **12 minutos**, para fins de pontuação, a partir de **10 pontos**, cada **10 metros** percorridos equivalerão a **01** ponto na tabela.

**Anexo C da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – FEMININO**

P R O V A S					PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS						
Shuttle Run (segundos)	Tração na Barra Fixa (repetições)	Apoio de Braços Sobre o Solo (repetições)	Isometria na Barra Fixa (segundos)	Corrida 12 min (metros)	Até 20	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	≥ 46
Até 15,4		03	Até 1,0	1.300				01	03	05	07
Até 15,2		05	> 1,0 a 2,0	1.350			01	03	05	07	09
Até 15,0		07	> 2,0 a 3,0	1.400		01	03	05	07	09	10
Até 14,8		09	> 3,0 a 4,0	1.450	01	03	05	07	09	10	15
Até 14,6		11	> 4,0 a 5,0	1.500	03	05	07	09	10	15	20
Até 14,4		13	> 5,0 a 6,0	1.550	05	07	09	10	15	20	25
Até 14,2		15	> 6,0 a 7,0	1.600	07	09	10	15	20	25	30
Até 14,0		17	> 7,0 a 8,0	1.650	09	10	15	20	25	30	35
Até 13,8		19	> 8,0 a 9,0	1.700	10	15	20	25	30	35	40
Até 13,6	01	20	> 9,0 a 10,0	1.750	15	20	25	30	35	40	45
Até 13,4		21	> 10,0 a 11,0	1.800	20	25	30	35	40	45	50
Até 13,2		22	> 11,0 a 12,0	1.850	25	30	35	40	45	50	55
Até 13,0	02	23	> 12,0 a 13,0	1.900	30	35	40	45	50	55	60
Até 12,8		24	> 13,0 a 14,0	1.950	35	40	45	50	55	60	65
Até 12,6		25	> 14,0 a 15,0	2.000	40	45	50	55	60	65	70
Até 12,4	03	26	> 15,0 a 16,0	2.050	45	50	55	60	65	70	75
Até 12,2		27	> 16,0 a 17,0	2.100	50	55	60	65	70	75	80
Até 12,0		28	> 17,0 a 18,0	2.150	55	60	65	70	75	80	85
Até 11,8	04	29	> 18,0 a 19,0	2.200	60	65	70	75	80	85	90
Até 11,6		30	> 19,0 a 20,0	2.250	65	70	75	80	85	90	95
Até 11,4	05	31	> 20,0 a 21,0	2.300	70	75	80	85	90	95	100
Até 11,2	06	32	> 21,0 a 22,0	2.350	75	80	85	90	95	100	
Até 11,0	07	33	> 22,0 a 23,0	2.400	80	85	90	95	100		
Até 10,8	08		> 23,0 a 24,0	2.450	85	90	95	100			
Até 10,6	09		> 24,0 a 25,0	2.500	90	95	100				
Até 10,4	10		> 25,0 a 26,0	2.550	95	100					
Até 10,2	11		> 26,0	2.600	100						
Critérios para Aprovação no TAF											
1. A avaliada deverá atingir o mínimo de pontos de acordo com a sua faixa etária, somadas as três pontuações, da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> • Até 35 anos: 150 pontos. • De 36 a 45 anos: 140 pontos. • Acima de 45 anos: 130 pontos. 						2. A avaliada não poderá deixar de marcar pontos em nenhuma das provas. <ul style="list-style-type: none"> • Tração na barra fixa e isometria na barra fixa com pegada em pronação. • Optativo tração na barra fixa ou isometria e, a partir dos 36 anos, optativo apoio de braços sobre o solo. 					
3. Na prova de corrida 12 minutos , para fins de pontuação, a partir de 10 pontos , cada 10 metros percorridos equivalerão a 01 ponto na tabela.											

Anexo D da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE CABOS BOMBEIROS MILITARES –
MASCULINO E FEMININO

Sequência		Dias	Condições de Execução	Tempo para Execução
	Provas			
01	Deslocamento em meio líquido		a. Deslocar por 100m (cem metros) em meio líquido, utilizando qualquer estilo, mantendo-se no nível da água, em piscina com dimensões de 25m (vinte e cinco metros) ou 50m (cinquenta metros) de comprimento e raias divididas por boias. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô, óculos e touca, postado dentro da água, tocando com as mãos a borda de partida e ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, inicia a prova devendo deslocar-se até a borda oposta, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo obrigatoriamente tocar com qualquer parte do corpo na borda de virada, não podendo agarrar-se nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar os pés no fundo da piscina ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares. c. A finalização da prova ocorrerá após o candidato deslocar-se por 100m (cem metros) tocando a borda de chegada da piscina com qualquer parte do corpo, quando o cronômetro será parado.	Até 2min30s (dois minutos e trinta segundos)
02	Mergulho		a. Mergulhar em apneia e resgatar 03 (três) bolas de sinuca a uma profundidade entre 03 (três) e 04 (quatro) metros numa área delimitada de busca de 1m ² (um metro quadrado) no fundo da piscina. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô e touca, dentro da piscina flutuando na posição vertical logo acima do local de mergulho e, ao comando do avaliador e acionamento concomitante do cronômetro, deverá realizar o mergulho e resgatar as 03 (três) bolas simultaneamente. O candidato não poderá apoiar ou impulsionar com os pés nas bordas ou raias, nem utilizar de meios como: óculos, máscaras, palmar, nadadeiras e similares. O candidato poderá, dentro do tempo total previsto para sua execução e sem o cronômetro ser parado, realizar mais de um mergulho, devendo, no entanto, em qualquer uma das tentativas, apanhar as 03 (três) bolas simultaneamente e trazê-las à superfície da água. c. A finalização da prova se dará com o retorno do candidato à superfície da água com as 03 (três) bolas de sinuca ao mesmo tempo, quando será parado o cronômetro.	Até 1min (um minuto)
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito.</p>				

Anexo E da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS BOMBEIROS
MILITARES – MASCULINO E FEMININO

Sequência		Dias	Condições de Execução	Tempo para Execução
	Provas			
01	Deslocamento em meio líquido		a. Deslocar por 100m (cem metros) em meio líquido, utilizando qualquer estilo, mantendo-se no nível da água, em piscina com dimensões de 25m (vinte e cinco metros) ou 50m (cinquenta metros) de comprimento e raias divididas por boias. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô, óculos e touca, postado dentro da água, tocando com as mãos a borda de partida e ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, inicia a prova devendo deslocar-se até a borda oposta, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo obrigatoriamente tocar com qualquer parte do corpo na borda de virada, não podendo agarrar-se nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar os pés no fundo da piscina ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares. c. A finalização da prova ocorrerá após o candidato deslocar-se por 100m (cem metros) tocando a borda de chegada da piscina com qualquer parte do corpo, quando o cronômetro será parado.	Até 2min30s (dois minutos e trinta segundos)
02	Mergulho		a. Mergulhar em apneia e resgatar 03 (três) bolas de sinuca a uma profundidade entre 03 (três) e 04 (quatro) metros numa área delimitada de busca de 1m ² (um metro quadrado) no fundo da piscina. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô e touca, dentro da piscina flutuando na posição vertical logo acima do local de mergulho e, ao comando do avaliador e acionamento concomitante do cronômetro, deverá realizar o mergulho e resgatar as 03 (três) bolas simultaneamente. O candidato não poderá apoiar ou impulsionar com os pés nas bordas ou raias, nem utilizar de meios como: óculos, máscaras, palmar, nadadeiras e similares. O candidato poderá, dentro do tempo total previsto para sua execução e sem o cronômetro ser parado, realizar mais de um mergulho, devendo, no entanto, em qualquer uma das tentativas, apanhar as 03 (três) bolas simultaneamente e trazê-las à superfície da água. c. A finalização da prova se dará com o retorno do candidato à superfície da água com as 03 (três) bolas de sinuca ao mesmo tempo, quando será parado o cronômetro.	Até 1min (um minuto)
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito.</p>				

Anexo F da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE OPERAÇÕES DE BUSCA E SALVAMENTO
(CATEGORIAS OFICIAIS E PRAÇAS) – MASCULINO E FEMININO

Sequência		Condições de Execução	Tempo para Execução
Provas	Dias		
01	Subida no cabo	a. Subir 05 (cinco) metros em cabo de sisal de 01 (uma) a 1½ (uma e meia) polegada de diâmetro, sem auxílio dos membros inferiores (pés, pernas e coxas), aparelhos, materiais ou qualquer substância aderente. b. A partida será com os pés apoiados e os braços totalmente estendidos acima da cabeça, com as mãos agarradas na marca de início, colocada a 02 (dois) metros do solo. c. A finalização da prova ocorrerá quando o candidato tocar, ou ultrapassar, com uma das mãos, a marca de 05 (cinco) metros, esta marca de 05 (cinco) metros é contado a partir da marca inicial de 2 (dois) metros. d. O candidato não poderá pegar impulso com os pés para iniciar o teste. e. O candidato terá apenas 01 (uma) tentativa para realização da prova. f. Todos os candidatos deverão estar secos para a realização da prova. g. Os candidatos que não alcançarem a marca inicial (dois metros) poderão fazer uso exclusivamente do material fornecido pela comissão de avaliação para atingimento desta marca inicial, donde se inicia a contagem da prova.	O tempo é livre
02	Mergulho	a. Mergulhar em apneia e resgatar 03 (três) bolas de sinuca a uma profundidade entre 03 (três) e 04 (quatro) metros numa área delimitada de busca de 1m ² (um metro quadrado) no fundo da piscina. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô e touca, dentro da piscina flutuando na posição vertical logo acima do local de mergulho e, ao comando do avaliador e acionamento concomitante do cronômetro, deverá realizar o mergulho e resgatar as 03 (três) bolas simultaneamente. O candidato não poderá apoiar ou impulsionar com os pés nas bordas ou raias, nem utilizar de meios como: óculos, máscaras, palmar, nadadeiras e similares. O candidato poderá, dentro do tempo total previsto para sua execução e sem o cronômetro ser parado, realizar mais de um mergulho, devendo, no entanto, em qualquer uma das tentativas, apanhar as 03 (três) bolas simultaneamente e trazê-las à superfície da água. c. A finalização da prova se dará com o retorno do candidato à superfície da água com as 03 (três) bolas de sinuca ao mesmo tempo, quando será parado o cronômetro.	Até 1min (um minuto)
03	Deslocamento em meio líquido	a. Deslocar por 400m (quatrocentos metros) em meio líquido, utilizando qualquer estilo, mantendo-se no nível da água, em piscina com dimensões de 25m (vinte e cinco metros) de comprimento e raias divididas por boias. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô, óculos e touca, postado dentro da água, tocando com as mãos a borda de partida e ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, inicia a prova devendo deslocar-se até a borda oposta, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo obrigatoriamente tocar com qualquer parte do corpo na borda de virada, não podendo agarrar-se nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar os pés no fundo da piscina, ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares. c. A finalização da prova ocorrerá após o candidato deslocar-se por 400m (quatrocentos metros) tocando a borda de chegada da piscina com qualquer parte do corpo, quando o cronômetro será parado.	Até 8min (oito minutos)
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito.</p>			

Anexo G da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE GUARDA-VIDAS - MASCULINO E FEMININO

Sequência		Dias	Condições de Execução	Tempo para Execução
	Provas			
01	Deslocamento em meio líquido		a. Deslocar por 200m (duzentos metros) em meio líquido, utilizando qualquer estilo, mantendo-se no nível da água, em piscina com dimensões de 25m (vinte e cinco metros) de comprimento e raias divididas por boias. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô, óculos e touca, postado dentro da água, tocando com as mãos a borda de partida e ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, inicia a prova devendo deslocar-se até a borda oposta, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo obrigatoriamente tocar com qualquer parte do corpo na borda de virada, não podendo agarrar-se nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar os pés no fundo da piscina, ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares. c. A finalização da prova ocorrerá após o candidato deslocar-se por 200m (duzentos metros) tocando a borda de chegada da piscina com qualquer parte do corpo, quando o cronômetro será parado.	Até 4min (quatro minutos)
02	Mergulho		a. Mergulhar em apneia e resgatar 03 (três) bolas de sinuca a uma profundidade entre 03 (três) e 04 (quatro) metros numa área delimitada de busca de 1m ² (um metro quadrado) no fundo da piscina. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô e touca, dentro da piscina flutuando na posição vertical logo acima do local de mergulho e, ao comando do avaliador e acionamento concomitante do cronômetro, deverá realizar o mergulho e resgatar as 03 (três) bolas simultaneamente. O candidato não poderá apoiar ou impulsionar com os pés nas bordas ou raias, nem utilizar de meios como: óculos, máscaras, palmar, nadadeiras e similares. O candidato poderá, dentro do tempo total previsto para sua execução e sem o cronômetro ser parado, realizar mais de um mergulho, devendo, no entanto, em qualquer uma das tentativas, apanhar as 03 (três) bolas simultaneamente e trazê-las à superfície da água. c. A finalização da prova se dará com o retorno do candidato à superfície da água com as 03 (três) bolas de sinuca ao mesmo tempo, quando será parado o cronômetro.	Até 1min (um minuto)
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência das provas é conforme acima descrito.</p>				

Anexo H da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE MERGULHADOR (CATEGORIAS OFICIAIS E PRAÇAS)
- MASCULINO E FEMININO

Sequência		Dias	Condições de Execução	Tempo para Execução
	Provas			
01	Deslocamento em meio líquido		a. Deslocar por 200m (duzentos metros) em meio líquido, utilizando qualquer estilo, mantendo-se no nível da água, em piscina com dimensões de 25m (vinte e cinco metros) de comprimento e raias divididas por boias. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô, óculos e touca, postado dentro da água, tocando com as mãos a borda de partida e ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, inicia a prova devendo deslocar-se até a borda oposta, podendo realizar qualquer estilo de virada, devendo obrigatoriamente tocar com qualquer parte do corpo na borda de virada, não podendo agarrar-se nos separadores de raias flutuantes, nem apoiar os pés no fundo da piscina, ou utilizar-se de meios como: palmar, nadadeiras e similares. c. A finalização da prova ocorrerá após o candidato deslocar-se por 200m (duzentos metros) tocando a borda de chegada da piscina com qualquer parte do corpo, quando o cronômetro será parado.	Até 4min (quatro minutos)
02	Mergulho		a. Mergulhar em apneia e resgatar 03 (três) bolas de sinuca a uma profundidade entre 03 (três) e 04 (quatro) metros numa área delimitada de busca de 1m ² (um metro quadrado) no fundo da piscina. b. O início da prova se dará com o candidato, trajando obrigatoriamente sunga/maiô e touca, dentro da piscina flutuando na posição vertical logo acima do local de mergulho e, ao comando do avaliador e acionamento concomitante do cronômetro, deverá realizar o mergulho e resgatar as 03 (três) bolas simultaneamente. O candidato não poderá apoiar ou impulsionar com os pés nas bordas ou raias, nem utilizar de meios como: óculos, máscaras, palmar, nadadeiras e similares. O candidato poderá, dentro do tempo total previsto para sua execução e sem o cronômetro ser parado, realizar mais de um mergulho, devendo, no entanto, em qualquer uma das tentativas, apanhar as 03 (três) bolas simultaneamente e trazê-las à superfície da água. c. A finalização da prova se dará com o retorno do candidato à superfície da água com as 3 (três) bolas de sinuca ao mesmo tempo, quando será parado o cronômetro.	Até 1min (um minuto)
03	Nado submerso		a. O candidato deverá nadar em apneia, sob a superfície da água, 25 (vinte e cinco) metros de comprimento, em qualquer estilo, sem equipamento algum, partindo de dentro da água, estando o corpo totalmente submerso, durante o nado não poderá aflorar à superfície da água nenhuma das partes do corpo do candidato. b. O candidato terá até duas tentativas para realização da prova com intervalo entre as execuções de no máximo 10 (dez) minutos.	O tempo é livre
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito.</p>				

Anexo I da Portaria do Comando-Geral n.º 076/2016
TESTE DE HABILIDADE ESPECÍFICA PARA O CURSO DE PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIOS
(CATEGORIAS OFICIAIS E PRAÇAS) - MASCULINO E FEMININO

Sequência		Dias	Condições de Execução	Tempo para execução
	Provas			
01	Simulação de resgate		a. Percorrer 25m (vinte e cinco metros) e retornar conduzindo um boneco, pesando até 71Kg (setenta e um quilogramas) por 25m (vinte e cinco metros). b. O início da prova se dará com o candidato postado atrás da linha de partida e, ao comando do avaliador e concomitante acionamento do cronômetro, deverá percorrer os 25m (vinte e cinco metros), apanhar o boneco, que estará posicionado perpendicular e com a cabeça tangenciando a linha, e conduzi-lo à linha de partida. O candidato poderá apanhar o boneco pela(s) alça(s) existente(s) nas costas (ou entre os ombros) ou agarrá-lo com os braços em volta do peito. c. A finalização da prova se dará quando o candidato ultrapassar completamente a linha de partida com o boneco, quando o cronômetro será parado. A linha de partida e o boneco deverão estar distantes 25m (vinte e cinco metros), em linha reta e em terreno plano.	Até 35s (trinta e cinco segundos)
02	Simulação de atendimento de ocorrência em edifícios		a. O candidato deverá subir o equivalente a 04 (quatro) pavimentos da escadaria de um edifício, estando devidamente equipado com equipamento de proteção individual completo (conjunto de roupa de proteção contra incêndios, botas de combate a incêndios "Black Diamond", capacete "Gallet", cinto "Zigler") e com equipamento de proteção respiratória (EPR) com sua carga completa (cheio), levando consigo 02 (dois) lances de mangueiras de combate a incêndios de 1½ (uma e meia) polegada de diâmetro e 30 (trinta) metros de comprimento. b. O candidato deverá iniciar a prova, partindo do pavimento de referência (piso 01) e deslocar-se-á de forma contínua totalmente na ascendente até alcançar o piso do pavimento objetivo (piso 05) e depositar os dois lances de mangueiras no referido piso. c. O candidato terá até 02 (duas) tentativas com intervalo entre as execuções de no máximo 10 (dez) minutos. d. Em cada tentativa o candidato deverá depositar os 02 (dois) lances de mangueiras no piso objetivo e deverá estar devidamente equipado com todos os equipamentos e apetrechos com que iniciou a prova. e. A escadaria e os pavimentos referência e objetivo deverão ser igual para todos os candidatos.	Até 1min (um minuto)
<p>Será considerado inabilitado o candidato que não atingir o índice mínimo em qualquer prova. Haverá prévia demonstração da realização de cada prova. A sequência de realização das provas é conforme o acima descrito.</p>				

Publicada no BG n.º 016, de 25 de janeiro de 2016.