

NOTA DE INSTRUÇÃO Nº 7/2019-NUEF/CEPRAE/AESP

1. FINALIDADE:

Regular as ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de **“EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR III”**, de caráter eliminatório e classificatório, do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares - **CFPCO/BM - Turma II**, regido pelo Edital de Concurso Público Nº 01/2013 - SSPDS/AESP - 1º TENENTE BMCE, de 18/11/2013, publicado no DOE/CE Nº 216, de 18/11/2013, regulamentado pelo PAE Nº 53/2018 - COENI/DG/AESP, sob SPU Nº 3914570/2018, publicado no DOE/CE Nº 127, de 10/07/2018, ora em funcionamento na AESP/CE.

2. OBJETIVO GERAL:

Avaliar o desempenho da capacidade física dos candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares - **CFPCO/BM - Turma II, grupos 01 e 02**, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar III.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

3.1 Cumprir o que estabelece o Edital do concurso;

3.2 Estabelecer parâmetros para a prova prática da disciplina **de Educação Física Militar III**;

3.3 Avaliar o desempenho da capacidade física dos candidatos ao final da referida disciplina;

3.4 Aplicar notas conforme os parâmetros estabelecidos.

4. COORDENAÇÃO E EQUIPE DE APOIO:

4.1 A Coordenação ficará a cargo do IPC James da Silva Viana - Respondendo como Orientador da Célula de Práticas Educacionais - CEPRAE/COENI/AESP, com o apoio e supervisão direta do IPC Antonio Wladimir Bezerra Sombra, Supervisor do Núcleo de Educação Física - NUF/CEPRAE, este, que comporá a banca de avaliadores;

4.2 A equipe de apoio será formada pelos demais instrutores avaliadores da prova prática da disciplina de **“EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR III”**.

5. DO DESENVOLVIMENTO DA INSTRUÇÃO:



5.1 Cronograma de atividades: As ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de “**EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR III**”, de caráter eliminatório e classificatório, do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares - **CFPCO/BM - Turma II**, serão as seguintes:

1º DIA: 14/12/2019 (SÁBADO)

ABDOMINAL E NATAÇÃO

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 14/12/2019 MANHÃ	06h30min às 11h00min	01 e 02	56

2º DIA: 15/12/2019 (DOMINGO)

FLEXÃO DE BRAÇO/BARRA FIXA/ISOMETRIA E CORRIDA DE 12MIN

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	ALUNOS
AESPICE 15/12/2019 MANHÃ	06h30min às 11h00min	01 e 02	56

6. PARTICIPANTES:

6.1 DA EQUIPE DE AVALIAÇÃO

ORDEM	NOME	LOTAÇÃO
01	TEN CEL FRANCISCO WEINER LOPES RODRIGUES	CBM
02	IPC JOAQUIM de Freitas Silva	AESP
03	TENENTE MARCOS JOSE DOS SANTOS RIBEIRO	AESP
04	IPC Antônio WLADEMIR Bezerra Sombra	AESP
05	TENENTE Jose ROBERTO Silva do Rego	CBM

6.2 DISCENTES

Todos os candidatos do **Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares - CFPCO BM - Turma II**, ora em funcionamento na **AESPICE**, Grupos 01 e 02, totalizando 56 (cinquenta e seis) candidatos, consoante relação que se segue no **Anexo III**.

7. EXECUÇÃO:



7.1 LOCAL / DATA / HORÁRIO / GRUPOS:

AESP/CE	14 DEZ / SÁB	06h30min às 11h00min	GRUPOS 01 e 02
AESP/CE	15 DEZ/ DOM	06h30min às 11h00min	GRUPOS 01 e 02

7.2 UNIFORME

7.2.1 INSTRUTORES: Uniforme de Educação Física padrão adotado pela INSTITUIÇÃO AESP;

7.2.2 DISCENTES: Uniforme de Educação Física padrão do curso, consoante a Portaria nº 2.110/2013-GS.

7.3 EQUIPAMENTOS

Apitos, cronômetros, pontos de apoio (escada), cones e raias, a cargo da AESP/CE.

7.4 DA PROVA PRÁTICA DA DISCIPLINA DE “EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR III”:

7.4.1 A Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar III, **de caráter eliminatório e classificatório**, será aplicada para todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares - **CFPCO/BM - Turma II, grupos 01 e 02, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar III**, totalizando 56 (cinquenta e seis) candidatos, divididos em 02 (dois) grupos e visa aferir o desempenho da capacidade física dos candidatos ao final da referida disciplina;

7.4.2 A avaliação de capacidade física será composta pelos seguintes testes, que serão realizados na seguinte ordem:

a) 1º Dia - FLEXÃO ABDOMINAL E NATAÇÃO;

b) 2º Dia - FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA/ISOMETRIA E CORRIDA DE 12 MINUTOS.

7.4.3 O candidato terá apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os casos fortuitos como quedas, escorregões e outras situações excepcionais serão analisados de imediato pela comissão avaliadora;

7.4.4 As provas práticas valerão cada uma de 0,00 (zero) a 10,00 pontos, **conforme tabela do Anexo I**, sendo a Nota do candidato à média aritmética das 04 (quatro) provas;

7.4.5 Será reprovado na prova prática de Educação Física Militar III e eliminado do concurso público, após as tentativas previstas e recursos, o candidato que obtiver média inferior a 7,00 (sete) pontos na média final da disciplina. Caso o candidato não consiga



atingir a média na primeira tentativa, realizará uma segunda tentativa em data posterior a ser divulgada pela AESP;

7.4.6 Parâmetros da Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar III no Anexo I da presente Nota de Instrução;

7.4.7 O candidato que desejar interpor recurso contra o resultado provisório da prova prática de Educação Física Militar III, disporá de 02 (dois) dias após a divulgação do resultado para fazê-lo;

7.4.8 A contagem oficial de tempo da distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será exclusivamente a ser realizada pela banca avaliadora;

7.4.9 O candidato deverá comparecer na data, horário e local especificado **com o uniforme de Educação Física da AESPICE**, podendo utilizar tênis diferenciado para a prática da corrida;

7.4.10 Antes do início das provas, o candidato deverá apresentar um documento oficial com foto;

7.4.11 O candidato que não estiver em condições de realizar os testes físicos deverá apresentar laudo médico especificando o motivo, bem como realizará os testes oportunamente em data a ser fixada pela AESPICE.

7.5 DA FORMA DE EXECUÇÃO DOS TESTES

7.5.1 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

7.5.1.1 O teste terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

7.5.1.2 A metodologia para a preparação e execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) A posição inicial será tomada com o candidato deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo em que os joelhos deverão ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o quadril deverá estar flexionado (posição sentado), e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida, e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. Esse



movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial;

c) Ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo; se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver no meio à execução, essa repetição não será computada. O avaliador deverá proceder à contagem das repetições em voz alta, deixando de contar aquelas realizadas incorretamente.

7.5.2 TESTE DE NATAÇÃO

7.5.2.1 Os índices a serem alcançados pelos candidatos estão descritos na tabela em anexo;

7.5.2.2 A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

- a)** Ao comando “em posição”, o candidato deverá posicionar-se em pé fora da piscina;
- b)** Ao silvo de apito, o candidato deverá saltar na piscina e nadar 50 metros em nado livre no menor tempo possível;
- c)** O teste de natação será realizado na piscina de 50 metros, não sendo permitido apoiar-se na borda lateral ou raias, tocar o fundo da piscina ou receber ajuda física durante a prova;
- d)** Não será permitido utilizar quaisquer acessórios que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação;
- e)** A chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.

7.5.3 TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA OU APOIO DE FRENTE

7.5.3.1 Teste dinâmico de flexão na barra fixa, somente para os candidatos do sexo masculino:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo em posição vertical, pernas estendidas e pés um ao lado do outro sem contato com o solo;



- b) Execução:** ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa;
- c)** Um componente da banca avaliadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente realizada pela banca examinadora. Quando o exercício não atender ao previsto nesta Nota de Instrução, o responsável pela contagem repetirá o número da última barra realizada corretamente e quando se tratar da primeira incorreta, dirá “**zero**”. O examinador poderá declinar o motivo da não contagem da barra;
- d)** Excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos. Não será permitido apoiar o queixo na barra fixa, tocar os pés no solo, ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento estendendo os cotovelos, chutar com os pés no ar no intuito de impulsionar o corpo e ultrapassar a barra, cruzar as pernas, elevar demasiadamente os pés à frente ou encolhê-los no intuito de levar vantagem.

7.5.4 TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA (somente para os candidatos do sexo feminino)

- a) Posição Inicial:** a candidata posiciona-se sob a barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “**em posição**”, a candidata empunhará a barra com a palma das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio;
- b) Execução:** ao comando de “**iniciar**”, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo acima da barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a barra. A partir dessa posição o examinador, com auxílio de um cronômetro, registrará o tempo de permanência da candidata na posição;
- c)** A candidata terá apenas uma oportunidade de execução, e o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o cronometrado pelo integrante da banca examinadora;



d) Quando o exercício não atender ao previsto, o examinador da banca trará de imediato o cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado da maneira prevista.

7.5.5 Teste dinâmico de apoio de frente (04 apoios), somente para os candidatos do sexo masculino:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se sobre o solo, posição de quatro apoios (mãos e pés) tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) Execução: ao comando de iniciar, o candidato flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 90º, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitido apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;

c) A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará “zero”.

7.5.6 Teste dinâmico de apoio de frente (06 apoios), somente para os candidatos do sexo feminino:

a) Posição Inicial: a candidata posiciona-se sobre o solo, posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés), tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) Execução: ao comando de iniciar, a candidata flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 45º, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitido apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;

c) A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará “zero”.

7.5.7 DA CORRIDA DE 12 MINUTOS



7.5.7.1 A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESPICE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 50 em 50 metros;

7.5.7.2 Durante a realização do teste, o candidato não poderá abandonar a pista antes do término da prova, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física, como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc;

7.5.7.3 A execução da prova prática de corrida levará em consideração as seguintes observações:

a) Será considerada distância oficial percorrida pelo candidato somente aquela observada pela comissão examinadora;

b) O candidato poderá caminhar, parar e, se quiser, recomeçar a correr, desde que não saia da pista;

c) Os comandos de iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;

d) O cronômetro da comissão examinadora será o único tempo oficial que servirá de referência para o início e término da prova;

e) Quando faltar 01 minuto para o término da prova o candidato declinará seu nome de guerra para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

f) Ao passar pela linha de início do local da prova, o candidato declinará seu nome de guerra para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

g) Ao soar o apito longo encerrando a prova, o candidato deve permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento para a lateral da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida.

8. FUNDAMENTAÇÃO LEGAL E DOUTRINÁRIA:

8.1 Edital de Concurso Público Nº 01/2013 - SSPDS/AESP - 1º TENENTE BMCE, de 18/11/2013 (Regulamenta o Concurso Público para Ingresso no Cargo de Primeiro-Tenente do Quadro de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CBMCE) - DOE/CE Nº 216, de 18/11/2013;

8.2 PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL Nº 53 - CEFOP/COENI/AESP/CE, de 28/05/2018, que regulamenta o Curso de Formação Profissional para o Cargo de Primeiro-Tenente do Quadro de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará -



CBMCE - Turma II/2018 - DOE/CE Nº 127, de 10/07/2018.

9. PRESCRIÇÕES DIVERSAS:

9.1 A CEPRAE, por meio do Núcleo de Educação Física, coordenará todas as ações para a realização das provas, bem como, fará contato com os instrutores avaliadores da Prova Prática de Educação Física Militar III;

9.2 A Assessoria Especial do Gabinete providenciará Ofício para o CBMCE solicitando uma ambulância para todos os dias de prova;

9.3 Os candidatos deverão comparecer ao local da avaliação com, no mínimo, 45 (quarenta e cinco) minutos de antecedência, munidos de:

a) Documento oficial de identificação com foto (original);

b) Atestado médico original ou cópia autenticada em cartório, emitido nos últimos 30 (trinta) dias anteriores à data de realização dos testes. O atestado médico deverá ser original ou cópia autenticada, estar redigido em letra legível, com citação do nome por extenso do candidato, com carimbo indicando o nome, número do CRM e a assinatura do médico responsável por sua emissão, e deverá ser preenchido conforme modelo do Anexo II.

9.3.1 No atestado médico deverá constar, expressamente, que o candidato está apto a realizar esforço físico junto ao Teste de Aptidão Física do Curso de Formação Profissional para o Cargo de Primeiro-Tenente do Quadro de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - Turma II;

9.4 Candidato, se do sexo feminino, não poderá estar grávida por ocasião da realização do Curso de Formação Profissional, e conseqüentemente, do Teste de Aptidão Física, devido à incompatibilidade desse estado com os exercícios exigidos, conforme prevê o Estatuto dos Militares Estaduais do Ceará (art. 10, inciso XI, da Lei n.º 13.729, de 11 de janeiro de 2006);

9.5 No caso de perda ou roubo do documento de identificação, o candidato deverá apresentar certidão que ateste o registro da ocorrência em órgão policial expedida há, no máximo, 30 (trinta) dias da data de realização do Teste de Aptidão Física;

9.6 Os instrutores avaliadores deverão ser orientados quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas nos dias de provas;

9.7 Os Instrutores avaliadores deverão orientar os candidatos quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas na execução;



9.8 Ao final de cada avaliação individual a ficha de resultados deverá ser assinada por dois avaliadores e pelo próprio candidato;

9.9 Os instrutores avaliadores deverão ter os cuidados necessários, procurando agir sempre com prudência e cautela necessárias, primando pela segurança dos alunos;

9.10 Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação de Ensino e Instrução - COENI, em conjunto com a Direção Geral da AESP/CE.

Fortaleza, aos 27 de novembro de 2019.

ANTONIO WLADEMIR BEZERRA SOMBRA
Supervisor do Núcleo de Educação Física

Confere:

Em: ____/____/____.

James da Silva Viana

Respondendo pela Célula de Práticas Educacionais

Aprovo:

Em: ____/____/____.

Carlo Rômulo Matos Barreto

Respondendo pela Coordenadoria de Ensino e Instrução

Publique-se:

Em: ____/____/____.

Juarez Gomes Nunes Junior

Diretor Geral da AESP|CE

