

afastar os braços do tórax no intuito de tomar impulso; o repouso entre os movimentos é permitido, entretanto, o objetivo é alcançar o máximo de repetições corretas em sessenta segundos (60"). O avaliado será avisado nos tempos 30", 50" e 60". Não serão contabilizadas repetições em desacordo com as regras de execução estabelecidas para esta prova. Equipamento: colchonete ou material similar para proteção da coluna e cronômetro com precisão de segundos.

Prova 03 - FLEXÃO DINÂMICA DE BRAÇO NA BARRA FIXA (MASCULINO) A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo. A posição da pegada é com o dorso da mão voltado para o rosto (pronação) e a abertura das mãos correspondente à largura dos ombros (biacromial). Após assumir essa posição, o avaliado aguardará a liberação da comissão para iniciar o teste (no máximo 2 segundos), iniciando com sinal sonoro adequado ("apito", "vai", "liberado", etc.), e elevará o corpo até que o queixo ultrapasse o nível superior da barra, e retornará à posição inicial. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente. Será verificado se os cotovelos estão em extensão para o início de todas as flexões. É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo o avaliado NÃO poderá tocar os pés no chão ou nos apoios laterais da barra. Não é permitido movimento de quadril ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova. O avaliado que não executar nenhuma barra irá receber a nota "zero". Equipamento: uma barra de ferro ou madeira que permita a segurança na empunhadura, caneta e papel para anotação dos resultados. É permitido o uso de luvas, no entanto, serão de inteira responsabilidade do usuário em caso de falhas.

Prova 04 - FLEXÃO ESTATICA DE BRAÇO NA BARRA FIXA (FEMININO) Posição inicial: a avaliada se dirigirá à barra através de um apoio (banco, escada baixa ou outro material disponível); posicionar-se-á na barra com os cotovelos flexionados, com a pegada na barra com as mãos em pronação (dorso das mãos voltado para a face da avaliada); elevará o queixo acima da barra, sem tocá-la com essa parte do corpo; manterá os membros inferiores estendidos e o corpo na posição vertical, sem contato algum com o solo. Após a avaliada perceber que está em posição segura, com o queixo sobre a barra, sem tocá-la, e cotovelos flexionados, avisará ao avaliador para retirar o apoio, com o corpo suspenso, momento em que será acionado o cronômetro; a avaliada permanecerá na posição pelo máximo de tempo possível, sendo que o cronômetro será travado no momento em que a avaliada tocar o queixo na barra, quando a avaliada colocar a cabeça para trás para não tocar na barra ou quando deixar a posição estática inicial. Equipamento: uma barra de ferro ou madeira que permita a segurança na empunhadura, cadeira ou suporte escalonado, caneta e papel para anotação dos resultados. É permitido o uso de luvas, no entanto, serão de inteira responsabilidade da usuária em caso de falhas.

Prova 05 - NATAÇÃO 100 METROS (MASCULINO E FEMININO) O avaliado poderá optar pela saída no bloco, borda ou no interior da piscina, apoiado em uma das bordas no sentido do comprimento. Procedimento: o avaliado deverá se deslocar no meio líquido, percorrer a distância de 100 (cem) metros, no sentido indicado, em qualquer estilo, sendo registrado o tempo em minuto e segundo. O início do teste é determinado através de um silvo de apito, precedido da palavra "Atenção" ou outro sinal sonoro adequado, quando então será acionado o cronômetro. Regras: após o início do teste, o avaliado que se apoiar, com qualquer parte do corpo, nas bordas laterais, nas raíais, ou ainda, tocar o pé no fundo da piscina, de forma que venha a favorecer a sua flutuação, não pontuará nessa prova. É permitido o apoio nas bordas para a realização das viradas, porém sem interrupção da execução do teste ou descanso. Equipamento: piscina de 25 ou 50 metros, cronômetro, apito. O avaliado poderá utilizar touca, tampão de ouvido, óculos de natação. É vedada a utilização de palmares, nadadeiras, flutuadores e outros meios que auxiliem no deslocamento.

Prova 06 - FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO (MASCULINO E FEMININO) Masculina: com o apoio de frente sobre o solo o avaliado se posiciona em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas com dedos unidos ou punho cerrados apoiados no solo, braços estendidos com abertura entre as mãos equivalente a distância dos ombros (biacromial) com os braços paralelos ao tronco, pernas estendidas, unidas, pontas dos pés tocando o solo. À voz de comando "Iniciar" ou outro sinal sonoro adequado, o avaliado flexionará os cotovelos, até posicionar o tórax próximo ao solo, sem tocá-lo (sem que atrapalhe a execução do movimento, outro auxiliar deverá posicionar seu punho cerrado com dorso da mão voltado para cima posicionado na linha dos ombros do executor), devendo ainda, a linha média da articulação dos ombros estar abaixo da linha média da articulação dos cotovelos, não sendo permitido que os braços fiquem em contato com o tórax nas execuções. O corpo deve permanecer estendido durante todo o teste, caso haja a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida e serão feitas as correções posturais para que contagem seja retomada, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. Caso haja contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as execuções corretamente. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas, sem limite de tempo, que o avaliado é capaz de executar continuamente (as interrupções, com o intuito de descansar, não devem ultrapassar o tempo de 2 segundos na posição inicial ou final, devendo, a contagem, ser interrompida quando exceder o tempo acima e o teste encerrado); Feminina: com o apoio de frente sobre o solo a avaliada se posiciona em decúbito ventral, com o corpo estendido (tomada de posição semelhante ao protocolo masculino, devendo estar em quatro apoios e em seguida apoiar os joelhos no solo), mãos espalmadas ou punhos cerrados apoiados no solo, braços estendidos com abertura entre as mãos equivalente a distância dos ombros com os braços paralelos ao tronco, pernas estendidas, unidas, pontas dos pés e joelhos tocando o solo. À voz de comando "Iniciar" ou outro sinal sonoro adequado, a avaliada flexionará os cotovelos até posicionar o tórax próximo ao solo, sem tocá-lo (sem que atrapalhe a execução do movimento, outro auxiliar deverá posicionar seu punho cerrado com dorso da mão voltado para cima posicionado na linha dos ombros da avaliada). Durante a flexão dos cotovelos, a linha média da articulação dos ombros da avaliada deverá ficar abaixo da linha média da articulação dos cotovelos. O mínimo contato do busto com o solo é permitido, no entanto, deverá atender aos requisitos citados anteriormente. Não poderá haver contato dos braços com o tórax durante as execuções. O corpo deve permanecer estendido durante todo o teste. Caso haja a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida e serão feitas as correções posturais para que a contagem seja retomada, sendo consideradas tão somente as repetições corretas executadas até aquele momento. Caso haja contato dos quadris ou tórax com o solo durante a execução, o teste encerrará automaticamente e serão computadas apenas as repetições executadas corretamente. O objetivo do teste é verificar o número de execuções corretas, sem limite de tempo, que a avaliada é capaz de realizar continuamente (as interrupções, com o intuito de descansar, não devem ultrapassar o tempo de 2 segundos na posição inicial ou final, caso que encerrará o teste). Equipamento: caneta e papel para anotação dos resultados. O TAF será realizado em 2 (dois) dias consecutivos, cabendo à CEPEBM junto a coordenação do curso a divisão das provas nesses dois dias; As notas seguirão os regramentos da PORTARIA Nº480/2025 - CMDO/CBMCE, utilizando os anexos II tabela de índices masculino e anexo III tabela de índice feminino.

Execução: Local: Academia Estadual de Segurança Pública do Ceará – AESP/CE. Data: Conforme o QTS de cada pelotão. Horário: Conforme o QTS de cada pelotão. Uniforme: Educação Física MATERIAL PARA A INSTRUÇÃO A SER FORNECIDO PELA AESP/CE: Cones e placas de EVA. Munições: Não se aplica. Os casos omissos serão resolvidos pela Diretoria de Ensino Bombeiro Militar – DEBM AESP/CE, em conjunto com a Direção-Geral da AESP/CE. Fortaleza, 17 de junho de 2026.

Leonardo D'Almeida Couto Barreto - DPC PCCE
DIRETOR-GERAL

*** ** *

EXTRATO DA NOTA DE INSTRUÇÃO Nº9/2026-CEPEBM/DEBM/AESP

Referência: Nota de Instrução Nº 9/2026-CEPEBM/DEBM/AESP, datada de 10 de junho de 2026, referente ao componente curricular disciplina SALVAMENTO EM ALTURA E TERRESTRE do Curso de Formação Profissional para Carreira de Praças do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CFPCP BM/2026 – Turma 1. Curso: Curso de Formação Profissional para Carreira de Praças do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CFPCP BM/2026 – Turma 1. Objetivo: **Capacitar os DISCENTES** para executar técnicas básicas e intermediária de salvamento terrestre, salvamento em altura, obedecendo às normas de segurança, protocolos operacionais e doutrina da corporação. Abrangendo desde a adaptação a altura até ao uso correto de equipamentos. Visando assim padronizar as atividades de salvamento, voltadas para a formação dos profissionais de segurança pública do Corpo de Bombeiros Militar do Ceará, em conformidade com a legislação vigente e com as diretrizes doutrinárias do CBMCE e AESP/CE. Instrutor Máster e Instrutores Auxiliares: João Beime Ferreira - TEN BM, Mat. funcional: 106.751-1-1; Cláudio Braga de Sousa - ST BM, Mat. funcional: 113.759-1-X; Daniel Oliveira do Nascimento - ST BM, Mat. funcional: 113.750-1-4; João Igor Dias Mota - SD BM, Mat. funcional: 300.375-8-8. Veículos/transporte/apoio: A carga da equipe de instrução da vinculada - CBMCE. Quantidade de alunos: 06 (seis) alunos ativos do curso. Equipamento: A carga da equipe de Instrução da vinculada CBMCE. Procedimentos: As disciplinas de Salvamento em Altura e Terrestre serão desenvolvidas por meio de aulas práticas em ambiente adequado com instalações próprias para a instruções. As aulas práticas terão sua execução: Adaptação em altura em local com estrutura dentro da segurança prevista para as instruções devidamente alinhada com as normas de segurança; Adaptação em espaço confinados da própria vinculada ou locais previstos com segurança e com as normas de segurança; Prática de nós e amarrações utilizado cordas cabos conforme a legislação dos materiais; Utilização correto dos equipamentos de segurança; Resgate de vítimas com o uso de equipamentos; Arborismo: Ascensão por cordas; e Técnicas de cortes de árvores; Aplicação do Tipo de Sistema de Vantagem Mecânica; Simulados: Executar um simulado de resgate de vítimas e altura; Executar um simulado de salvamento terrestre. Execução: Local: 1ª Companhia de Busca e Salvamento CBS - 1º BBM - Moura Brasil, Fortaleza-CE; Centro de treinamento VPX - Av. Central, 695 - Tabuba, Caucaia - CE; 4ª CIA do 1º BBM - José Walter, Fortaleza, CE. Data: Conforme QTS do curso. Horário: Conforme QTS do curso. Uniforme: Sala de aula Padrão da AESP. MATERIAL PARA A INSTRUÇÃO A SER FORNECIDO PELA AESP/CE: S/A. Munições: Não se aplica. Os casos omissos serão resolvidos pela Diretoria de Ensino Bombeiro Militar - DEBM/AESP/CE, em conjunto com a Direção-Geral da AESP/CE. Fortaleza, 18 de junho 2026.

Leonardo D'Almeida Couto Barreto - DPC
DIRETOR-GERAL

*** ** *

