

realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará “zero”. Teste dinâmico de apoio de frente (06 apoios), somente para os candidatos do sexo feminino: 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; Execução: ao comando de iniciar, a candidata flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 45°, 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”. Teste de Corrida de 12 minutos A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESPICE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 50 em 50 metros; 4.1.3.4.2 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; A execução da prova prática de corrida levará em consideração as seguintes observações: Será considerada distância oficial percorrida pelo candidato somente aquela observada pela comissão do TAF; O candidato poderá caminhar, parar e, se quiser, recomençar a correr, desde que não saia da pista; Os comandos de iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito; O cronômetro da comissão do TAF será o único tempo oficial que servirá de referência para o início e término da prova; 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; 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; 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. Avaliação do TAF (notas) 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; Será reprovado na prova prática de Educação Física Militar, 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; Parâmetros da Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar esta anexado junto ao processo da presente Nota de Instrução. Execução: Local: Academia Estadual de Segurança Pública do Ceará – AESPICE; Data: Conforme o QTS do curso. Horário: Conforme o QTS do curso. Uniforme: Educação Física. MATERIAL PARA A INSTRUÇÃO A SER FORNECIDO PELA AESPICE: Cones e placas de EVA. Munições: Não se aplica. Os casos omissos serão resolvidos pela Diretoria de Ensino Bombeiro Militar. em conjunto com a Direção-Geral da AESPICE. Fortaleza, 18 de junho de 2026.

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

*** **

EXTRATO DA NOTA DE INSTRUÇÃO Nº7/2026-CEPEBM/DEBM/AESP

Referência: Nota de Instrução Nº 7/2026-CEPEBM/DEBM/AESP, datada de 27/05/2026, que regula as ações a serem desenvolvidas por ocasião dos Testes de Aptidão Física (TAF) da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR do primeiro semestre, componente curricular do Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militares - CFO QOBM/2026 - Turma I. Curso: Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militares - CFO QOBM/2026 - Turma I. Objetivo: **Avaliar o desempenho da capacidade física dos discentes do Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militares - CFO QOBM/2026 - Turma I**, consoantes parâmetros, performances e condições mínimas a serem alcançadas pelos discentes do curso em epígrafe. Instrutor Máster e Instrutores Auxiliares: Kleber Oliveira Amaro - 1º TEN BM - M.F: 109.692-1-2 / 1º Pelotão Daniel Cals Theophilo Maciel - 1ºTEN BM - M.F: 300.404- 6-5 / 2º Pelotão Veículos/ transporte/apoio: A cargo da AESP. Quantidade de alunos: 50 (cinquenta) alunos. Equipamento: A cargo da AESP. Procedimentos: O TAF do curso será composto pelas seguintes provas: Corrida de 2.400 Metros; Flexão Abdominal Supra; Flexão Dinâmica de Braço na Barra Fixa; Flexão Estática de Braço na Barra Fixa (feminino); Natação 100 Metros; Flexão de Braço no Solo; Execução dos testes: Prova 01 - CORRIDA DE 2.400 METROS (MASCULINO E FEMININO) Os avaliados ficam na posição inicial de pé, ao comando de “PRONTOS!” seguido do som do apito começarão a correr, devendo percorrer 2.400 metros no menor tempo possível. É permitido ao avaliado caminhar, sendo vedada qualquer ajuda externa, fato que implicará na anulação de sua prova. Equipamentos: pista de corrida ou área demarcada plana, cronômetro e apito. Prova 02- FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA (MASCULINO E FEMININO) o avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados e com os pés juntos apoiados no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros, devendo permanecer assim durante toda a execução dos movimentos. O avaliado, por contração da musculatura abdominal, flexiona o tronco, elevando-se até que parte da região dorsal perca contato com o solo, ocorrendo o contato simultâneo dos cotovelos com a porção medial ou superior dos quadriceps. Em seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas (outro auxiliar deverá posicionar uma das mãos logo abaixo da cervical para conferir o contato da região supraescapular). A prova é iniciada com o comando “atenção, já!” ou outro sinal sonoro adequado e finalizada com o sinal sonoro adequado. A prova será executada em superfície plana, podendo usar colchonete ou material similar, desde que não sejam feitos de materiais que impulsionem o executor, facilitando o movimento. O militar deverá ter auxílio de um colaborador, que sustentará os pés do avaliado no solo, não podendo elevar os quadris (retirá-los do solo) ou 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 raízes, 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