

**ORIENTAÇÕES PARA APLICAÇÃO DO TESTE DE CAPACITAÇÃO FÍSICA
CFO BM 2022**

1) O Teste de Capacitação Física (TCF) da 2ª fase do concurso ao Curso de Formação de Oficiais para o ano de 2022, a ser aplicado por Comissão do CBMMG especialmente designada para esse fim, será realizado em 01 (um) dia e será composto pelas provas abaixo, a serem realizadas na seguinte ordem:

- a) Teste de Resistência Aeróbica.
- b) Teste de Flexão Abdominal.
- c) Teste de Força Muscular de Membros Superiores.
- d) Teste de Agilidade (Shuttle-Run).
- e) Teste de Habilidade Natatória.

Assim, recomenda-se que o candidato se alimente adequadamente antes do teste e leve lanche para consumo conforme necessidade própria, além de portar garrafa de água.

2) O TCF será realizado no Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica – CIAAR.

End.: Rua Ten Aviador Doorgal Borges s/nº Bairro CIAAR cidade de **Lagoa Santa** - MG
CEP: 33240-070, na data **17Nov21**.

O horário será divulgado por meio do Ato de convocação.

a) Não será franqueado o acesso de acompanhantes nos locais de prova no interior do CIAAR e não haverá disponibilidade de estacionamento. No entorno do local também há dificuldades de encontrar vagas de estacionamento.

b) Recomenda-se aos candidatos verificarem com antecedência os meios de deslocamento e acesso ao local.

c) Os candidatos deverão se apresentar ao CIAAR trajando **calça e camisa**, não sendo permitido o acesso às dependências utilizando-se de shorts, bermudas, saias, camisas regatas, chinelos e sandálias.

d) Os candidatos deverão levar trajes adequados para a realização das provas e, antes do início do Teste de Capacitação Física, será disponibilizado tempo para que se troquem nos vestiários indicados no interior do CIAAR.

e) Considerando o período chuvoso, recomenda-se que o candidato leve muda de roupa extra adequada para a realização dos testes.

f) O uso de máscara cobrindo nariz e boca será obrigatório durante toda a realização do Teste de Capacitação Física, inclusive quando da execução do teste de resistência aeróbica (corrida 2.400 m), conforme protocolos de saúde estabelecidos pelas autoridades competentes. A utilização incorreta ou a não utilização de máscara será motivo de eliminação do candidato do certame. O candidato deverá comparecer à etapa do processo seletivo portando máscara própria (e reserva).

3) Os candidatos devem atentar-se para todas as disposições do item 9 do Edital 10/2021, em especial:

a) Ao militar do CBMMG é obrigatório o comparecimento no TCF fardado, nos termos da legislação vigente;

b) Todos candidatos convocados somente serão submetidos ao TCF, mediante prévia entrega da Avaliação Clínica (AC) com parecer APTO, emitido por médico competente, com até 30 (trinta) dias de antecedência à data do Teste, conforme Anexo “IV”.

4) Vídeos de orientação dos testes: segue abaixo os links dos vídeos de orientações gerais quanto à realização das provas que compõem o Teste de Capacitação Física. Ressalta-se que os vídeos servem para dar um panorama da forma de execução dos testes, não substituindo as disposições previstas no edital.

Corrida 2.400m - <https://youtu.be/lb4pYfu5GVw>

Abdominal - <https://youtu.be/nw0fB-3Hf2Y>

Barra fixa masculino - https://youtu.be/fV_Ow0q2m34

Barra fixa feminina - <https://youtu.be/xAfBnf8WRac>

Shuttle Run - <https://youtu.be/Lu0IKDFyKa4>

Habilidade natatória - https://youtu.be/66b9xxk58_c