****

**QUARTA COMPANHIA INDEPENDENTE DE BOMBEIROS MILITAR**

**CURSO CAPACITAÇÃO SALVAMENTO AQUÁTICO**

**VAGAS:** 15 vagas para indicações de Clubes/ 15 vagas de livre concorrência

**DIVULGAÇÃO:** 18/10/2017

**PRÉ-INSCRIÇÕES:** de 18 a 25/10/2017

**SELETIVA DAS VAGAS - PRÉ-TESTE:** 27/10/2017 (já deverá portar o atestado médico);

**CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO**: Melhor Pontuação e não ter sido eliminado em nenhuma das provas. O Candidato que não obtiver ao menos 18 pontos no somatório dos testes será desclassificado.

**DIVULGAÇÃO DOS APROVADOS:** 30/10/2017 - Local: Av. Professor Aristides Memória, 319, Jardim Paulistano – Patos de Minas/MG. Fone: (34) 3823-3583 (Falar na Seção de Planejamento/B3) e **facebook**;

**MATRÍCULAS:** de 30/10/2017 a 10/11/2017

**DATA LIMITE ENTREGA DOCUMENTOS:** 10/11/2017

**INÍCIO DO CURSO CAPACITAÇÃO:** 20 à 25/11/2017

**INÍCIO DO CURSO ATUALIZAÇÃO (RECICLAGEM):** 27 e 28 /11/2017

**Obs.**:

**1 –** Para realização do **pré-teste** há necessidade de **apresentação do atestado médico** constando apto para participar curso salvamento aquático e cópia dos documentos pessoais (RG e CPF), emitido a no máximo 30 dias;

**2 -** Local do Pré-teste e realização dos cursos: SEST/SENAT (Av. Maria Clara da Fonseca, nº 900, Bairro Planalto, Patos de Minas/MG), sendo que os horários serão informados antecipadamente aos candidatos;

**Telefone contato:** (34) 3823-3583 – Tenente Alan/Ten Guilherme/Subtenente Dias.

**OUTROS REQUISITOS DO CURSO DE CAPACITAÇÃO EM SALVAMENTO AQUÁTICO:**

* Aprovação no Pré-Teste;
* Preenchimento da ficha de matricula;
* 02 Fotos 3X4 recentes;
* Preenchimento do Termo de Uso de Imagem;
* Cópias dos documentos RG e CPF, apresentados juntamente com os originais;
* Certidão Negativa Criminal do TJMG e Justiça Federal;
* Atestado Médico**: Apto** para participar do Treinamento de Salvamento Aquático;
* Comprovante de endereço fixo. As vagas são preferenciais aos residentes em Patos de Minas/MG;
* Gozo de boa saúde física e mental durante todo o curso;

**OUTROS:**

* Camiseta (Padronizada e aprovada pelo Comando da 4ª Cia Ind. BM) – a ser adquirida pelo Aluno, caso não haja patrocínio);
* Presença durante todos os dias do curso;
* Aquisição de Apostilas pelos Aluno – Caso não haja patrocínio;

**DO PRÉ-TESTE**

* **Velocidade na água – natação 75 m:** visa medir a capacidade do candidato em agir com rapidez na atividade de Guarda-Vidas;
* **Resistência na água – 12 minutos de natação:** visa medir a resistência do candidato na atuação aquática;
* **Teste de Apneia – 25 m:** medir a capacidade do candidato em realizar a submersão.

**Obs.**:

**1 –** No teste de velocidade o(a) candidato(a) deverá percorrer a distância de 75 metros no menor tempo possível, sendo este avaliado com pontuação conforme tabela em anexo (com variável de acordo com idade e sexo);

**2 –** No teste de resistência o(a) candidato(a) deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, sendo este avaliado com pontuação conforme tabela em anexo (com variável de acordo com idade e sexo);

**3 –** No teste de apneia dinâmica o(a) avaliado(a) deverá deslocar-se submerso, sem equipamento, a uma distância mínima de 12,5 metros, sendo pontuado com nota total 10 pontos ao completar os 25 metros e a cada metro que antecede esta distância será subtraído um ponto. A nota mínima de 12,5 metros equivale a 5 pontos. Não atingindo o mínimo, o candidato será desclassificado;

**4 –** O(A) candidato(a) será aprovado(a) para realização do curso de capacitação conforme soma de sua pontuação e disponibilidade de vagas (classificatório).

**Demais informações sobre o pré-teste estarão no ANEXO ÚNICO.**

**DO CURSO DE REQUALIFICAÇÃO EM SALVAMENTO AQUÁTICO**

**VAGAS:** 20 vagas para indicações de Clubes/ 10 vagas de livre concorrência

**DIVULGAÇÃO:** 18/10/2017

**PRÉ-INSCRIÇÕES:** de 18 a 25/10/2017

**CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO**: Havendo mais de 30 pré-inscritos, serão priorizados aqueles que comprovarem estarem prestando serviços aos clubes sediados em Patos de Minas;

**DIVULGAÇÃO DOS APROVADOS:** 30/10/2017 - Local: Av. Professor Aristides Memória, 319, Jardim Paulistano – Patos de Minas/MG. Fone: (34) 3823-3583 (Falar na Seção de Planejamento/B3) e **facebook**;

**MATRÍCULAS:** de 30/10/2017 a 10/11/2017

**DATA LIMITE ENTREGA DOCUMENTOS (ambos os cursos):** 10/11/2017

**INÍCIO DO CURSO ATUALIZAÇÃO (RECICLAGEM):** 27 e 28 /11/2017

**Dentre os alunos, serão exigidos:**

* Preenchimento da ficha de matricula;
* 02 Fotos 3X4 recentes;
* Preenchimento do Termo de Uso de Imagem;
* Apresentação de Cópia e do Original do Certificado Conclusão do Curso de Guarda-Vidas;
* Cópias dos documentos RG e CPF, apresentados juntamente com os originais;
* Certidão Negativa Criminal do TJMG e Justiça Federal;
* Atestado Médico: **Apto** para participar do Treinamento de Salvamento Aquático;
* Comprovante de endereço fixo em Patos de Minas/MG;
* Gozo de boa saúde física e mental durante todo o treinamento;

**OUTROS:**

* Camiseta (Padronizada e aprovada pelo Comando da 4ª Cia Ind. BM) – a ser adquirida pelo Aluno, caso não haja patrocínio;
* Presença durante todos os dias do curso;
* Aquisição de Apostilas pelos Aluno – Caso não haja patrocínio;

**ANEXO ÚNICO**

**TESTE DE NATAÇÃO DE 12 MINUTOS (SEXO MASCULINO E FEMININO)**

(Marins, João Carlos Bouzas & Giannichi, Ronaldo Sérgio apud Cooper, 1982, Shape, 2ª Ed 1998, RJ)

**2.1 OBJETIVO**

Medir indiretamente a resistência aeróbica devendo o avaliado(a) nadar 12 (doze) minutos contínuos, percorrendo a maior distância possível em nado estilo livre, conforme protocolo de Cooper 1982, e adaptação as tabelas, segundo faixas etárias e sexos de cada avaliado.

* 1. **RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

2.2.1 Piscina com comprimento mínimo de 25 m, se possível com divisão em raias e pelo menos umas das bordas laterais demarcada metro por metro;

2.2.2 Cronômetros com precisão de segundos, apito, trena e material para anotação de resultados;

2.2.3 Avaliados: Uniforme previsto para atividades aquáticas, conforme RUIBM, e candidatos civis em concursos na instituição será permitido o uso de vestuário adequado ao teste.

**2.3 PROCEDIMENTOS**

2.3.1O teste inicia-se com o avaliado(a) dentro da piscina junto à borda e ao comando do avaliador iniciará o teste;

2.3.2 Durante a realização do teste não é permitido em hipótese alguma o avaliado(a) pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste;

2.3.4 Ocorrendo qualquer das situações previstas em 2.3.2 o avaliado será desclassificado do teste;

2.3.5 O teste é iniciado ao comando do avaliador “Atenção! **Vai**! Ou Apito!” Com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando o teste quando o avaliado completar o tempo de 12 (doze) minutos com o comando “Pare! Ou apito final” E o respectivo travamento do cronômetro; marcando-se o ponto e a distância percorrida pelo avaliado, conforme número de viradas realizadas.

2.3.6 Durante as viradas o avaliado(a) poderá apenas tocar na borda da piscina;

2.3.7 O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e o número membros da comissão de aplicação do TAF (avaliadores).

**2.4 IMPORTANTE**

2.4.1 Recomenda-se ao(s) avaliado(s) realizar(em) suas refeições no mínimo com duas horas de antecedência ao teste;

2.4.2 Antes de iniciar o teste recomenda-se ao avaliado preparar-se e predispor-se organicamente para sua submissão ao teste realizando alongamentos e preparação inicial (aquecimento) fora d’água, (individualmente);

 Obs.: recomenda-se que os alongamentos devam abranger os grupos musculares dos membros superiores, tronco, membros inferiores, e paralelamente exercícios de flexibilidade. Recomendando-se também ser realizada preparação inicial dentro d’água realizando o próprio estilo dos nados do teste, para preparar a musculatura e articulações, isto após os alongamentos iniciais.

**2.5 RESULTADO**

Será obtido, conforme as distâncias percorridas no tempo cronometrado de 12 (doze) minutos segundo cada faixa etária e sexo dos avaliados, sendo convertidas as distâncias percorridas em pontos.

|  |
| --- |
| TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - NATAÇÃO 12 MINUTOS – MASCULINO |
| PONTOS | **FAIXAS ETÁRIAS** |
| **Até 19** | **de 20 a 29** | **de 30 a 39** | **de 40 a 49** | **Acima de 50**  |
| **10** | **> 731** | **> 639** | **> 593** | **> 548** | **> 502** |
| 9,5 | 694 – 730 | 607 – 638 | 563 – 592 | 520 – 547 | 476 – 501 |
| **9,0** | **657 – 693** | **575 – 606** | **533 – 562** | **493 – 519** | **451 – 475** |
| 8,5 | 621 – 656 | 543 – 574 | 504 – 532 | 465 – 492 | 426 – 450 |
| **8,0** | **584 – 620** | **511 – 542** | **474 – 503** | **438 – 464** | **401 – 425** |
| 7,5 | 548 – 583 | 479 – 510 | 444 – 473 | 411 – 437 | 376 – 400 |
| **7,0** | **511 – 547** | **447 – 478** | **415 – 443** | **383 – 410** | **351 – 375** |
| 6,5 | 475 – 510 | 414 – 446 | 385 – 414 | 356 – 382 | 326 – 350 |
| **6,0** | **438 – 474** | **382 – 413** | **355 – 384** | **328 – 335** | **301 – 325** |
| 5,5 | 402 – 437 | 351 – 381 | 326 – 354 | 301 – 327 | 276 – 300 |
| **5,0** | **365 – 401** | **319 – 350** | **296 – 325** | **274 – 300** | **251 – 275**  |
| 4,5 | 328 – 364 | 287 – 318 | 266 – 298 | 246 – 273 | 225 – 250 |
| **4,0** | **292 – 327** | **255 – 286** | **237 – 265** | **219 – 245** | **200 – 224** |
| 3,5 | 255 – 291 | 223 – 254 | 207 – 236 | 191 – 218 | 175 – 199 |
| **3,0** | **219 – 254** | **191 – 222** | **177 – 206** | **164 –190** | **150 – 174** |
| 2,5 | 182 – 218 | 159 – 190 | 148 – 176 | 137 – 163 | 125 – 149 |
| **2,0** | **146 – 181** | **127 – 158** | **118 – 147** | **109 – 136** | **100 – 124** |
| 1,5 | 109 – 145 | 095 – 126 | 088 – 117 | 082 – 108 | 075 – 099 |
| **1,0** | **073 – 108** | **063 – 094** | **059 – 087** | **054 – 081** | **050 – 074** |
| 0,5 | 036 – 072 | 031 – 062 | 029 – 058 | 027 – 053 | 025 – 049 |
| **00** | **< 035** | **< 031** | **< 028** | **< 026** | **< 024** |

**Adaptação, Cooper (1982);**

|  |
| --- |
| **TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA -** **NATAÇÃO 12 MINUTOS – FEMININO** |
| PONTOS | **FAIXAS ETÁRIAS** |
| **Até 19** | **de 20 a 29** | **de 30 a 39** | **de 40 a 49** | **Acima de 50**  |
| **10** | **> 639** | **> 548** | **> 502** | **> 456** | **> 411** |
| 9,5 | 607 – 638 | 520 – 547 | 476 – 501 | 433 – 455 | 390 – 410  |
| **9,0** | **575 – 606** | **493 – 519** | **451 – 475** | **410 – 432** | **369 – 389** |
| 8,5 | 543 – 574 | 465 – 492 | 426 – 450 | 387 – 409 | 349 – 368 |
| **8,0** | **511 – 542** | **438 – 464** | **401 – 425** | **364 – 386** | **328 – 348** |
| 7,5 | 479 – 510 | 411 – 437 | 376 – 400 | 342 – 363 | 308 – 327 |
| **7,0** | **447 – 478** | **383 – 410** | **351 – 375** | **319 – 341** | **287 – 307** |
| 6,5 | 414 – 446 | 356 – 382 | 326 – 350 | 296 – 318 | 267 – 286 |
| **6,0** | **382 – 413** | **328 – 335** | **301 – 325** | **273 – 295** | **246 – 266** |
| 5,5 | 351 – 381 | 301 – 327 | 276 – 300 | 250 – 272 | 226 – 245 |
| **5,0** | **319 – 350** | **274 – 300** | **251 – 275**  | **228 – 249** | **205 – 225** |
| 4,5 | 287 – 318 | 246 – 273 | 225 – 250 | 205 – 227 | 184 – 204 |
| **4,0** | **255 – 286** | **219 – 245** | **200 – 224** | **182 – 204** | **164 – 183** |
| 3,5 | 223 – 254 | 191 – 218 | 175 – 199 | 159 – 181 | 143 – 163 |
| **3,0** | **191 – 222** | **164 –190** | **150 – 174** | **136 – 158** | **123 – 142** |
| 2,5 | 159 – 190 | 137 – 163 | 125 – 149 | 114 – 135 | 102 – 122 |
| **2,0** | **127 – 158** | **109 – 136** | **100 – 124** | **091 – 113** | **082 – 101** |
| 1,5 | 095 – 126 | 082 – 108 | 075 – 099 | 068 – 090 | 061 – 081 |
| **1,0** | **063 – 094** | **054 – 081** | **050 – 074** | **045 – 067** | **041 – 060** |
| 0,5 | 031 – 062 | 027 – 053 | 025 – 049 | 022 – 044 | 020 – 040 |
| **00** | **< 030** | **< 026** | **< 024** | **< 021** | **< 019** |

**Adaptação, Cooper (1982);**

###### 6. TESTE DE NATAÇÃO - 75 metros (HABILIDADE NATATÓRIA MASCULINO E FEMININO)

**6.1 OBJETIVO**

Verificar a capacidade natatória do avaliado em percorrer uma distância de 75(setenta e cinco) metros em nado estilo livre.

**6.2 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

6.2.1 Colaboradores;

6.2.2 Piscina de 25 m de comprimento no mínimo e materiais para natação;

6.2.3 Cronômetros com precisão de segundos, apito, e material para anotação de dados;

6.2.4 Avaliados: Uniforme previsto para atividade aquática,

**6.3 PROCEDIMENTOS**

6.3.1 O teste inicia-se com o avaliado(a) dentro da piscina junto à borda e ao comando do avaliador iniciará o teste;

6.3.2 O teste é iniciado ao comando do avaliador “Atenção! **Vai**! Ou Apito!” Com o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando o teste quando o avaliado completar o percurso de 75(setenta e cinco) metros, quando será realizado o travamento do cronômetro ;

6.3.3 Durante a realização do teste não é permitido em hipótese alguma o avaliado(a) pisar ou apoiar com os pés no fundo da piscina, segurar nas bordas, raias ou qualquer outro obstáculo que lhe dê condição de descanso ou facilitação do teste;

6.3.4 Ocorrendo qualquer das situações previstas em 6.3.3 o avaliado será desclassificado do teste; e somente poderá reiniciá-lo em outra largada, iniciado novamente a contagem do tempo;

6.3.5 Durante a virada o avaliado(a) poderá apenas tocar na borda da piscina;

6.3.6 O número de avaliados em cada teste será de acordo com a quantidade de raias da piscina e número de avaliadores /membros da comissão de aplicação da prova com cronômetros.

**6.4 IMPORTANTE**

6.4.1 Recomenda-se ao(s) avaliado(s) realizar(em) suas refeições no mínimo com duas horas de antecedência ao teste;

6.4.4 Antes de iniciar o teste recomenda-se ao avaliado a preparar-se e predispor-se organicamente para sua submissão ao teste devendo realizar alongamentos e preparação inicial (aquecimento);

 Obs.: recomenda-se que os alongamentos devam abranger os grupos musculares dos membros superiores, tronco, membros inferiores, e paralelamente exercícios de flexibilidade. Realizando-se também preparação inicial dentro d’água.

**6.5 RESULTADO**

Será dado pelo tempo em que o avaliado concluir o teste dentro de cada faixa etária e sexo, sendo convertido o tempo registrado em pontos.

|  |
| --- |
| TESTE DE 75 m NATAÇÃO – HABILIDADE DE NATAÇÃO - MASCULINO |
| PONTOS | FAIXAS ETÁRIAS |
| **Até 19** | **de 20 a 29** | **de 30 a 39** | **De 40 a 49** | **Acima de 50**  |
| **2,0** | **> 1`58``** | **> 2`27``** | **> 2`48``** | **> 3`55``** | **> 4`55``** |
| 2,5 | 1`52” – 1`57”  | 2`19`` - 2`26`` | 2`37`` - 2`47``  | 3`45``- 3`54`` | 4`38`` - 4`54`` |
| **3,0** | **1`47`` - 1`51``**  | **2`11`` - 2`18``**  | **2`27`` - 2`36``** | **3`35`` - 3`44``** | **4`22`` - 4`37"**  |
| 3,5 | 1`43`` - 1`46`` | 2`04`` - 2`10`` | 2`19 – 2`26`` | 3`26`` - 3´34`` | 4`08`` - 4`21`` |
| **4,0** | **1`38`` - 1`42``** | **1`58`` - 2`03``** | **2`11`` - 2`18``** | **3`17`` - 3`25``** | **3`55`` - 4`07``** |
| 4,5 | 1`34`` - 1`37`` | 1`52`` - 1`57`` | 2`04`` - 2`10`` | 3`01`` - 3`16`` | 3`34`` - 3`54`` |
| **5,0** | **1`31`` - 1`33``**  | **1`47`` - 1`51``** | **1`58`` - 2`03``** | **2`48`` - 3`00``** | **3`17`` - 3`33``** |
| 5,5 | 1`27`` - 1`30`` | 1`43`` - 1`46`` | 1`52``- 1`57`` | 2`37``- 2`47`` | 3`01`` - 3`17`` |
| **6,0** | **1`24`` - 1`26``** | **1`38`` - 1`42``** | **1`47`` - 1`51``** | **2`27`` - 2`36``** | **2`48`` - 3`00``** |
| 6,5 | 1`21`` - 1`23`` | 1`35`` - 1`37`` | 1`40`` - 1`46`` | 2`19`` - 2`26`` | 2`37`` - 2`47`` |
| **7,0** | **1`19`` - 1`20``** | **1`31`` - 1`34``** | **1`37``- 1`39``** | **2`11`` - 2`18``** | **2`27`` - 2`36``** |
| 7,5 | 1`16`` - 1`18`` | 1`28`` -1`30`` | 1`34`` - 1`36`` | 2`04`` - 2`10`` | 2`18`` - 2`26`` |
| **8,0** | **1`13`` - 1`15``** | **1`25``- 1`27``** | **1`31`` - 1`33``** | **1`58`` - 2`04``** | **2`11``- 2`17``** |
| 8,5 | 1`10`` - 1`12`` | 1`22 - 1`24``  | 1`28`` - 1`30`` | 1`52` `- 1`57`` | 2`04`` - 2`10`` |
| **9,0** | **1`07`´ - 1`09``** | **1`19`` -1`21``** | **1`25`` - 1`27``** | **1`47`` - 1`51``** | **1`58`` - 2`03``** |
| 95 | 1`04`` - 1`06`` | 1`16``- 1`18`` | 1`22``- 1`24`` | 1`42`` - 1`46`` | 1`52`` - 1`57`` |
| **10** | **< 1`03```**  | **<1`15``** | **< 1`21``** | **< 1`41``** | **< 1`51``** |

|  |
| --- |
| TESTE DE 75 m NATAÇÃO – HABILIDADE DE NATAÇÃO – FEMININO |
| PONTOS | **FAIXAS ETÁRIAS** |
| Até 19 | **de 20 a 29** | **De 30 a 39** | **de 40 a 49** | **Acima de 50**  |
|  **2,0**  | **> 2`27``** | **> 2`48``** | **> 3`55``** | **> 4`55``** | **> 5`35``** |
|  2,5  | 2`19`` - 2`26`` | 2`37`` - 2`47``  | 3`45``- 3`54`` | 4`38`` - 4`54`` | 5´18``- 5`34`` |
|  **3,0** | **2`11`` - 2`18``**  | **2`27`` - 2`36``** | **3`35`` - 3`44``** | **4`22`` - 4`37``**  | **5`02`` - 5`17``** |
|  3,5  | 2`04`` - 2`10`` | 2`19 - 2`26`` | 3`26`` - 3´34`` | 4`08`` - 4`21`` |  4`48`` - 5`01`` |
|  **4,0** | **1`58`` - 2`03``** | **2`11`` - 2`18``** | **3`17`` - 3`25``** | **3`55`` - 4`07``** | **4`35``- 4`47``** |
|  4,5  | 1`52`` - 1`57`` | 2`04`` - 2`10`` | 3`01`` - 3`16`` | 3`34`` - 3`54`` |  4`14``- 4`34`` |
|  **5,0** | **1`47`` - 1`51``** | **1`58`` - 2`03``** | **2`48`` - 3`00``** | **3`17`` - 3`33``** |  **3`57``- 4`13``** |
|  5,5 | 1`43`` - 1`46`` | 1`52``- 1`57`` | 2`37``- 2`47`` | 3`01`` - 3`17`` | 3`37``- 3`56`` |
|  **6,0** | **1`38`` - 1`42``** | **1`47`` - 1`51``** | **2`27`` - 2`36``** | **2`48`` - 3`00``** | **3`20``- 3`36``** |
|  6,5 | 1`35`` - 1`37`` | 1`40`` - 1`46`` | 2`19`` - 2`26`` | 2`37`` - 2`47`` | 3`03``- 3`19`` |
|  **7,0**  | **1`31`` - 1`34``** | **1`37``- 1`39``** | **2`11`` - 2`18``** | **2`27`` - 2`36``** | **2`53``- 3`02``** |
|  7,5  | 1`28`` -1`30`` | 1`34`` - 1`36`` | 2`04`` - 2`10`` | 2`18`` - 2`26`` | 2`44``- 2`52`` |
|  **8,0**  | **1`25``- 1`27``** | **1`31`` - 1`33``** | **1`58`` - 2`04``** | **2`11``- 2`17``** | **2`35 - 2`43``** |
|  8,5 | 1`22 - 1`24``  | 1`28`` - 1`30`` | 1`52` `- 1`57`` | 2`04`` - 2`10`` | 2`28``- 2`34`` |
|  **9,0**  | **1`19`` -1`21``** | **1`25`` - 1`27``** | **1`47`` - 1`51``** | **1`58`` - 2`03``** | **2`22``- 2`27``** |
|  9,5  | 1`16``- 1`18`` | 1`22``- 1`24`` | 1`42`` - 1`46`` | 1`52`` - 1`57`` | 2`16``- 2`21`` |
|  **10** | **<1`15``** | **< 1`21``** | **< 1`41``** | **< 1`51``** | **< 2`15``** |

Adaptação, Cooper, 1982.