

O Novo Manual de Treinamento Físico Militar C-21-20

Major ORLANDO JORGE PORTELA RAMIREZ

Presidente da Comissão de Reestruturação do Manual C — 21 — 20

1 — INTRODUÇÃO

Neste momento encontra-se em vias de aprovação pelo Estado-Maior do Exército o Manual de Treinamento Físico Militar C — 21 — 20.

É um trabalho de reestruturação feito por uma Comissão da Escola de Educação Física do Exército, composta por sete oficiais.

2 — DIVISÃO

O manual está dividido em duas partes, sendo a primeira composta pela doutrina e mais os trabalhos físicos considerados obrigatórios.

A segunda parte do manual contém

os trabalhos físicos considerados complementares.

A filosofia que orientou os trabalhos da Comissão foi a de fazer um manual exequível, objetivo e dentro da orientação mais atualizada em matéria de treinamento físico-militar.

Para isso, em uma 2.^a fase, a Comissão organizou-se em dois grupos de trabalho; um para os exercícios de fundo orgânico e outro para os exercícios de fundo neuromuscular.

3 — CONSTITUIÇÃO

Os parâmetros da forma física, considerados como os mais necessários para a aptidão física do militar fica-

ram na seguinte ordem: endurance, resistência, força muscular geral e localizada.

Partindo em busca desses parâmetros é que foram montados os trabalhos físicos obrigatórios constituídos de quatro modalidades:

- Corridas
- Treinamento em circuito
- Grandes jogos
- Pistas de pentatlo militar

No quadro abaixo podemos observar tudo o que se relacionou com as quatro modalidades de trabalho físico selecionadas.

| MODALIDADE | FUNDO | PARÂMETRO Q/DESENV. | MATERIAL NECESS. | REPETIÇÕES POR SEMANA | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|---------|--------|
| | | | | Básico | Qualif. | Aplic. |
| CORRIDA | — Orgânico | — Endurance — Resist. | Nenhum | 3 | 2 | 1 |
| TREINAMENTO EM CIRCUITO | — Neuro-Muscular — Orgânico | — Resist. geral e local. | Pista de Aparel. | 3 | 2 | 1 |
| GRANDES JOGOS | — Orgânico | — Agilidade — Coord. | Bolas | 1 | — | — |
| PISTA PENTATLO MILITAR | — Neuro-Muscular — Orgânico | — Resist. — Flexib. — Destreza | Pista de Pent. | — | 1 | 1 |

A segunda parte do manual contém os trabalhos físicos complementares que a Organização Militar poderá fazê-los, em função dos seguintes elementos:

- Objetivos a atingir
- Instrutores adequados
- Instruções adequadas
- Meios disponíveis

Dessa forma, todas as OM terão que cumprir o programa da 1.^a parte obrigatoriamente e poderão, se assim o quiserem fazer algo da 2.^a parte, em função dos elementos acima citados.

4 — TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Foi introduzido o Teste de Aptidão Física para todos os militares até a idade de 45 anos.

Esse teste consta de três provas realizada em dois dias consecutivos e devem ser executados uma vez em cada semestre para os militares até a idade de 45 anos e na 4.^a, 16.^a e 28.^a semanas para os conscritos.

A menção de Aptidão Física do militar será proposta ao Escalão Superior para que influa na contagem de pontos para promoção e, também, influa em uma pequena percentagem dos vencimentos.

A elaboração da Ficha de Aptidão Física foi feita criteriosamente, buscando uma solução adequada para o militar brasileiro.

Foi uma pesquisa que contou com a colaboração de algumas unidades e estabelecimentos de ensino.

O teste consta das seguintes provas:

1.^o dia: Flexão em barra horizontal. Exercício de abdominal, durante um minuto.

2.^o dia: Corrida de 12 minutos.

O resultado deve ser lançado na ficha que contém os pontos correspondentes aos grupos etários, distanciados de cinco em cinco anos.

Os conceitos variam de MB até I, de acordo com a soma de pontos obtidos. Segue o modelo de ficha para todos os militares. A ficha destinada aos conscritos consta de mais um teste no ano e no verso aparece o gráfico de controle do peso e altura. (pág. 4) Como exemplo vamos supor um Capitão com a idade de 32 anos; que obteve os seguintes resultados no teste.

1.^o dia — Flexão em barra: 8 repetições

— Abdominal: 30 repetições (1 minuto).

2.^o dia — Corrida 12 minutos: 2 830 metros

A soma dos pontos será:

| | |
|-----------------|-------------------|
| Flexão na barra | 100 pontos |
| Abdominal | 60 pontos |
| Corrida | 90 pontos |
| Total | 250 pontos |

Conceito de Aptidão Física: B (bom)

5 — CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DAS PROVAS DO TESTE

1. Flexão na barra (Fig. 1)

— Empunhadura em pronação (direta)

— Após o comando de empunhar, deverá ser iniciada a série de flexões

— O examinador contará toda vez que o queixo do executante ultrapassar a barra.

O exercício deve ser perfeitamente executado, caso contrário não será computado.

2. Abdominal (Fig. 2)

— Posição deitado em decúbito dorsal, com as pernas estiradas e os braços esticados atrás da cabeça.

FICHA DE APTIDÃO FÍSICA

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|--------|--------------|--------|---------------------------|------------|--|----------------|-------|-------|-------|-------|--|-----|
| ANO: | OM: | | | | SUBUNIDADE | | | | | | | | | |
| POSTO OU GRAD. | NOME: | | | | IDADE: | | | | | | | | | |
| DISCRIMINAÇÃO | 1.º SEMESTRE | | 2.º SEMESTRE | | TABELA DE PONTOS | | | | | | | | | |
| | Resultado | Pontos | Resultado | Pontos | PROVAS | | | PONTOS — IDADE | | | | | | |
| | | | | | Fle-xão | Abdo-minal | Cor-rida | Até 25 | 25 30 | 30 35 | 35 40 | 40 45 | | |
| FLEXÃO NA BARRA | | | | | — | 5 | 1800 | | | | | | | 10 |
| | | | | | — | 10 | 1900 | | | | | 10 | | 20 |
| | | | | | — | 14 | 2000 | | | 10 | | 20 | | 30 |
| ABDOMINAL 1 MIN | | | | | — | 17 | 2100 | | 10 | 20 | 30 | 40 | | 50 |
| | | | | | 1 | 20 | 2200 | 10 | 20 | 30 | 40 | | | 60 |
| | | | | | 2 | 23 | 2300 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | 70 |
| CORRIDA 12 MIN | | | | | 3 | 26 | 2400 | 30 | 40 | 50 | 60 | | | 80 |
| | | | | | 4 | 29 | 2500 | 40 | 50 | 60 | 70 | | | 90 |
| | | | | | 5 | 32 | 2600 | 50 | 60 | 70 | 80 | | | 100 |
| CONTROLE | TOTAL: | | TOTAL: | | 6 | 35 | 2700 | 60 | 70 | 80 | 90 | | | |
| | | | | | 7 | 38 | 2800 | 70 | 80 | 90 | 100 | | | |
| | | | | | 8 | 41 | 2900 | 80 | 90 | 100 | | | | |
| | | | | | 9 | 44 | 3000 | 90 | 100 | | | | | |
| | | | | | 10 | 47 | 3100 | 100 | | | | | | |
| APTIDÃO FÍSICA | | | | | APTIDÃO FÍSICA (CONCEITO) | | ATÉ 150 = I (INSUFICIENTE) 151-200 = R (REGULAR) 201-260 = B (BOM) 261-300 = MB (MUITO BOM) | | | | | | | |

— Após o comando de começar; poderá ser iniciado o exercício grupando as pernas de encontro ao peito e os braços estendidos à frente dos joelhos. O examinador contará o número de repetições realizadas durante um minuto.

3. Corrida de 12 minutos

— O executante deverá correr ou andar durante 12 minutos. A compartimentação é de 100 em 100 metros. Ao findar o tempo de 12 minutos a distância será considerada sempre reduzindo-a para os 100 metros anteriores.

O percurso poderá ser em rua, previamente balizada, ou em estádio.

6 — CONCLUSÃO

A Escola de Educação Física do Exército, crê na exequibilidade do presente manual e com isso crê que tenha dado um passo na melhoria da aptidão física de todos os militares.

