



NOTA DE INSTRUÇÃO Nº. 014/2016 - CEPRAE/COGEN/AESP/CE

1. Finalidade

Regular as ações a serem desenvolvidas por ocasião da prova prática da disciplina de "**EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR III**" do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM – Turma I.

2. Objetivos

2.1. Objetivo Geral

Avaliar a capacidade física dos alunos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM, Grupo 01 ao 06, e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM – Grupo 01, após a conclusão da disciplina de Educação Física Militar III.

2.2. Objetivos Específicos

- 2.2.1. Cumprir o que estabelece o edital do concurso;
- 2.2.2. Estabelecer parâmetros para a avaliação prática da disciplina;
- 2.2.3. Medir a capacidade física dos alunos;
- 2.2.4. Aplicar notas conforme os parâmetros estabelecidos.

3. Referências

3.1. Lei nº. 14.629, de 26 de fevereiro de 2010, regulamentada pelo decreto nº. 31.276, de 13 de agosto de 2013, referentes a matrizes curriculares dos cursos de formação inicial e continuada da Academia Estadual de Segurança Pública – AESP/CE;

3.2. Edital nº. 01/SSPDS/AESP, de 18 de novembro de 2013, que regulamenta o concurso do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM e do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros Militares – CFPCO/BM;

3.3. Plano de Ação Educacional dos Cursos de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares, Turma I.

4. Cronograma de Atividades

1ª. ETAPA

LOCAL/DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE 09/04/2016 (Sábado) Manhã	07H00	01 CFO/PM	31	TC PM RR Francisco Paulo Neto Maj PM Johnny Dias Mota
	07H50	02 CFO/PM	32	Maj PM Geancarlo Barroso Gomes Maj PM Cláudio Sérgio G. de Mesquita
	08H40	03 CFO/PM	31	Maj PM Álvaro Coelho Viana Júnior Cap BM RR Jackson Campos Lôbo
	09h30	01 CFO/BM	35	Cb PM José Océlio Barbosa Martins Sd PM Francisco Hemanuel do N. Mota A.

Neto

[Assinatura]

1ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE 09/04/2016 (Sábado) Tarde	15H00	04 CFO/PM	32	TC PM RR Francisco Paulo Neto Maj PM Johnny Dias Mota Maj PM Geancarlo Barroso Gomes Maj PM Cláudio Sérgio G. de Mesquita Maj PM Álvaro Coelho Viana Júnior Maj PM Carlos Augusto Teixeira Magalhães
	15H50	05 CFO/PM	32	Cap BM RR Jackson Campos Lôbo Cb PM José Océlio Barbosa Martins Sd PM Francisco Hemanuel do N. Mota A.
	16H40	06 CFO/PM	32	

2ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE 10/04/2016 (Domingo) Manhã	06H30	01 CFO/PM	31	TC PM RR Francisco Paulo Neto Maj PM Johnny Dias Mota Maj PM Geancarlo Barroso Gomes Maj PM Cláudio Sérgio G. de Mesquita Maj PM Álvaro Coelho Viana Júnior Maj PM Carlos Augusto Teixeira Magalhães
	07H20	02 CFO/PM	32	Cap BM RR Jackson Campos Lôbo Cb PM José Océlio Barbosa Martins Sd PM Francisco Hemanuel do N. Mota A.
	08H10	03 CFO/PM	31	
	09H00	01 CFO/BM	35	

2ª. ETAPA

LOCAL/ DATA	HORA	GRUPOS	QUANT.	RELAÇÃO DOS INSTRUTORES
AESP/CE 10/04/2016 (Sábado) Tarde	15H00	04 CFO/PM	32	TC PM RR Francisco Paulo Neto Maj PM Johnny Dias Mota Maj PM Geancarlo Barroso Gomes Maj PM Cláudio Sérgio G. de Mesquita Maj PM Álvaro Coelho Viana Júnior Maj PM Carlos Augusto Teixeira Magalhães
	15H50	05 CFO/PM	32	Cap BM RR Jackson Campos Lôbo Cb PM José Océlio Barbosa Martins Sd PM Francisco Hemanuel do N. Mota A.
	16H40	06 CFO/PM	32	

5. Participantes

Todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares – CFPCO/PM, no total de 190 (Cento e noventa) candidatos, e todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Bombeiros





Militares – CFPCO/BM, no total de 35 (trinta e cinco) candidatos, somando no geral 225 (duzentos e vinte e cinco) candidatos.

6. Uniformes

6.1. Dos Alunos - O uniforme será o utilizado para as instruções da disciplina de Educação Física Militar da AESP/CE, podendo utilizar o tênis apropriado para corrida;

6.2. Dos Instrutores Avaliadores – Fardamento será o de Educação Física da Instituição de origem.

7. Coordenação e equipe de apoio

A prova de avaliação prática da disciplina de Educação Física Militar para os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares será coordenada pelo TC PM Francisco **Paulo Neto** – Orientador da CEPRAE e auxiliado pelo Maj PM **Johnny** Dias Mota, os quais requisitarão à Direção da AESP/CE os recursos materiais e humanos necessários para realização das tarefas.

8. Da Prova prática da disciplina de Educação Física Militar

8.1. A prova prática da disciplina de Educação Física Militar III, de caráter eliminatório e classificatório, será aplicada com todos os candidatos do Curso de Formação Profissional para Carreira de Oficiais Policiais Militares e Bombeiros Militares, e visa aferir a capacidade física dos alunos ao final da disciplina;

8.2. A avaliação da capacidade física será composta pelos seguintes testes, que serão realizados na seguinte ordem:

a) 1º. Dia

- Flexão abdominal e corrida de 50 metros rasos para os candidatos do Curso de Formação de Oficiais Policiais Militares;

- Flexão abdominal e 50 metros de natação para os candidatos do Curso de Formação de Oficiais Bombeiros Militares.

b) 2º. Dia

- Flexão de braço na barra fixa e/ou flexão de braço sobre o solo e corrida de 12 minutos para todos os candidatos;

8.3. Os candidatos terão apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os casos fortuitos como quedas, escorregões e outras situações excepcionais serão analisados de imediato pela comissão avaliadora;

8.4. As provas práticas valerão cada uma de zero a 10,00 pontos, conforme tabela do Anexo III, sendo a nota do candidato à média aritmética das 04 (quatro) provas;

8.5. Será reprovado na prova prática de Educação Física Militar III e eliminado do concurso público o candidato que obtiver nota inferior a 7,00 (sete) na média final da

Profa. [assinatura]



disciplina. Caso o candidato não consiga atingir a média na primeira oportunidade, realizará uma segunda oportunidade em data a ser definida pela AESP/CE;

8.6. Os parâmetros para avaliação da disciplina estão definidos no Anexo III da presente Nota de Instrução;

8.7. O candidato que desejar interpor recursos contra o resultado provisório da prova prática de Educação Física Militar III disporá de **dois dias** úteis após divulgação do resultado provisório para fazê-lo;

8.8. A contagem oficial de tempo, da distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada teste será, exclusivamente, a realizada pela banca;

8.9. O candidato deverá comparecer na data, horário e local especificado com o uniforme de Educação Física da AESP/CE, podendo utilizar o tênis diferenciado para prática da corrida;

8.10. Antes do início das provas, o candidato deverá apresentar um documento de identificação oficial com foto;

8.11. O candidato que não estiver em condições de realizar os testes físicos ou não poder comparecer na data da prova deverá apresentar requerimento, anexando documentos, especificando o motivo, bem como, realizará os testes oportunamente, em data a ser fixada pela AESP/CE.

9. Da forma de execução dos testes

9.1. Teste de flexão abdominal

9.1.1. O teste terá a duração de 01 (um) minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

9.1.2. A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) A posição inicial será tomada com o candidato deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo, em que os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida, e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial;

c) Ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo; se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição



não será computada. O avaliador deverá proceder a contagem das repetições em voz alta, deixando de contar aquelas realizadas incorretamente.

9.2. Teste de natação

9.2.1. Os índices a serem alcançados pelos candidatos estão descritos na tabela do anexo III.

9.2.2. A metodologia para a preparação e a execução do teste de natação para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

- a) Ao comando **“em posição”**, o candidato deverá posicionar-se em pé fora da piscina;
- b) Ao silvo de apito, o candidato deverá saltar na piscina e nadar 50 metros em nado livre no menor tempo possível;
- c) O teste de natação será realizado na piscina de 50 metros, não sendo permitido apoiar-se na borda lateral ou raias, tocar o fundo da piscina ou receber ajuda física durante à prova;
- d) Não será permitido utilizar qualquer acessório que facilite o ato de nadar, exceto touca e óculos de natação;
- e) A chegada dar-se-á quando o candidato tocar, com qualquer parte do corpo, a borda de chegada.

9.3. Teste de corrida de 50 metros rasos

9.3.1. Os índices a serem alcançados pelos candidatos estão descritos na tabela em anexo.

9.3.2. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 50 metros rasos para os candidatos dos sexos masculino e feminino será constituída de:

- a) O teste de corrida de 50 metros será realizado em local plano sem obstáculos e que possua, além dos 50 metros, um espaço de pelo menos um metro antes da linha de saída e outro espaço, de no mínimo 15 metros, após a linha de chegada;
- b) Ao comando **“em posição”**, o candidato se posiciona em afastamento antero-posterior das pernas e com o pé da frente o mais próximo possível da linha de partida sem tocá-la;
- c) No momento em que o examinador emitir o comando **“prepara”**, o candidato deverá se preparar para a largada. O examinador dará a largada através de um silvo de apito, quando então, o candidato começará a correr e o cronômetro deverá ser acionado;
- d) Na linha de chegada, haverá um examinador, o qual estará marcando o tempo. Quando o candidato ultrapassar a linha de chegada, o examinador travará o cronômetro. O tempo oficial do candidato será exclusivamente o do examinador;



e) Não será permitido ao candidato, quando da realização da corrida de 50 metros rasos: iniciar antes do silvo de apito; dar ou receber qualquer ajuda física; utilizar qualquer acessório que facilite o ato de correr.

9.4. Teste de flexão na barra fixa ou apoio de frente

9.4.1. Teste dinâmico de flexão na barra fixa, somente para os candidatos do sexo masculino:

a) Posição inicial: o candidato posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de **"em posição"**, o candidato empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés um ao lado do outro sem contato com o solo;

b) Execução: ao comando de **"iniciar"**, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente aí será contada como uma execução completa;

c) Um componente da banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente a realizada pela banca examinadora. Quando o exercício não atender ao previsto nesta Nota de Instrução, o responsável pela contagem repetirá o número da última barra realizada corretamente e quando se tratar da primeira barra incorreta, dirá **"zero"**. O examinador poderá declinar o motivo da não contagem da barra;

d) Excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos. Não será permitido apoiar o queixo na barra fixa, tocar os pés no solo, após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento estendendo os cotovelos, chutar com os pés no ar no intuito de impulsionar o corpo para ultrapassar a barra, cruzar as pernas, elevar demasiadamente os pés à frente ou encolhê-los no intuito de levar vantagem.

9.4.2. Teste estático na barra fixa, somente para as candidatas do sexo feminino:

a) Posição inicial: a candidata posiciona-se sob à barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de **"em posição"**, a candidata empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio;

b) execução: ao comando de **iniciar**, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo acima da barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a barra.



A partir dessa posição o examinador, com o auxílio de um cronômetro, registrará o tempo de permanência da candidata na posição;

c) A candidata terá apenas uma oportunidade de execução, e o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o cronometrado pelo integrante da banca examinadora;

d) Quando o exercício não atender ao previsto, o examinador da banca trará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista.

9.4.3. Teste dinâmico de apoio de frente (04 apoios), somente para candidatos do sexo masculino:

a) **Posição Inicial:** o candidato posiciona-se sob o solo, posição de quatro apoios (mãos e pés) tocando o solo, corpo na posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) **Execução:** ao comando de iniciar, o candidato flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição de 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".

9.4.4. Teste dinâmico de apoio de frente (06 apoios), somente para candidatas do sexo feminino:

a) **Posição Inicial:** a candidata posiciona-se sob o solo, posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés) tocando o solo, corpo na posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) **Execução:** ao comando de iniciar, a candidata flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição de 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".

9.5. Da corrida de 12 minutos

9.5.1. A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESP/CE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 100 em 100 metros;



AESP|CE

ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA
PÚBLICA DO CEARÁ



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**

Secretaria da Segurança Pública
e Defesa Social

9.5.2. Durante à 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.);

9.5.3. A execução da prova prática de Educação Física Militar levará em consideração as seguintes observações:

a) Será considerada distancia oficial percorrida pelo candidato somente aquela observada pela comissão examinadora;

b) O candidato poderá caminhar, parar e, se quiser, recomeçar a correr, desde que não saia fora da pista;

c) Os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;

d) O cronômetro da comissão examinadora será o único tempo oficial que servirá de referência para inicio e término da prova;

e) Quando faltar 01 minuto para término da prova, será dado um silvo breve de apito, para que os candidatos tenham ciência da aproximação do final da prova;

f) Ao passar pela linha de início do local da prova, o candidato declinará seu número para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

g) Ao soar um apito longo encerrando a prova, o candidato deve permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento para a parte lateral da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida;

10. Prescrições Diversas

10.1. A CEPRAE coordenará todas as ações para realização das provas, bem como, fará contato com os instrutores avaliadores da prova prática de Educação Física Militar III;

10.2. A CEPRAE solicitará da Direção Geral expediente solicitando uma ambulância, para os dias de provas;

10.3. Os Instrutores deverão ser orientados quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas nos dias de provas;

10.4. Ao final de cada avaliação individual, a ficha de resultados deverá ser assinada por dois avaliadores e pelo próprio candidato;

10.5. Os instrutores avaliadores deverão ter os cuidados necessários, procurando agir sempre com prudência e cautela necessárias, primando pela segurança dos alunos;



AESP|CE
ACADEMIA ESTADUAL DE SEGURANÇA
PÚBLICA DO CEARÁ



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Segurança Pública
e Defesa Social



10.6. Os casos omissos serão resolvidos pela CEPRAE/CEFOP/COGEN, em consonância com a Direção Geral da AESP/CE.

Fortaleza-CE, 05 de abril de 2016.


FRANCISCO PAULO NETO – TC PM
Orientador da CEPRAE
M. F. nº. 020.417-1-5

APROVO:

EM 06/04/2016.


DOUGLAS AFONSO RODRIGUES DA SILVA – TC PM
Coordenador Geral de Ensino e Instrução da AESP/CE

HOMOLOGO:

EM 06/04/2016.


JOSÉ HERLÍNIO DUTRA – CEL QOPM
Diretor Geral da AESP/CE



ANEXO III

TABELAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL MASCULINO – TIPO REMADOR

ABDOMINAL – MASCULINO (TIPO REMADOR)							
REPETIÇÕES EM 01 MINUTO	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						NOTA
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	
	27	26	25	22	21	18	0,50
	28	27	26	24	22	20	1,00
	29	28	27	25	23	21	1,50
	30	29	28	26	24	22	2,00
	31	30	29	27	25	23	2,50
	32	31	30	28	26	24	3,00
	33	32	31	29	27	25	3,50
	34	33	32	30	28	26	4,00
	35	34	33	31	29	27	4,50
	36	35	34	32	30	28	5,00
	37	36	35	33	31	29	5,50
	38	37	36	34	32	30	6,00
	39	38	37	35	33	31	6,50
	40	39	38	36	34	32	7,00
	41	40	39	37	35	33	7,50
	42	41	40	38	36	34	8,00
	43	42	41	39	37	35	8,50
	44	43	42	40	38	36	9,00
	45	44	43	41	39	37	9,50
	46	45	44	42	40	38	10,00



TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO – TIPO REMADOR

ABDOMINAL – FEMININO (TIPO REMADOR)							
REPETIÇÕES EM 01 MINUTO	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	21	20	19	18	17	16	0,50
	22	21	20	19	18	17	1,00
	23	22	21	20	19	18	1,50
	24	23	22	21	20	19	2,00
	25	24	23	22	21	20	2,50
	26	25	24	23	22	21	3,00
	27	26	25	24	23	22	3,50
	28	27	26	25	24	23	4,00
	29	28	27	26	25	24	4,50
	30	29	28	27	26	25	5,00
	31	30	29	28	27	26	5,50
	32	31	30	29	28	27	6,00
	33	32	31	30	29	28	6,50
	34	33	32	31	30	29	7,00
	35	34	33	32	31	30	7,50
	36	35	34	33	32	31	8,00
	37	36	35	34	33	32	8,50
	38	37	36	35	34	33	9,00
	39	38	37	36	35	34	9,50
	40	39	38	37	36	35	10,00



CORRIDA DE 50 METROS RASOS – MASCULINO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	0,50
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	1,00
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	1,50
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	2,00
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	2,50
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	3,00
10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	3,50
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	4,00
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	4,50
10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	5,00
09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	5,50
09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	6,00
09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	6,50
09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	7,00
08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	7,50
08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	8,00
08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	8,50
07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	9,00
07.51 a 07.80	07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	9,50
Até 07.50	Até 07.80	Até 08.00	Até 08.20	Até 08.40	Até 09.00	10,00



CORRIDA DE 50 METROS RASOS – FEMININO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	13.01 a 13.10	0,50
12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	1,00
11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	1,50
11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	2,00
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	2,50
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	3,00
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	3,50
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	4,00
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	0
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	5,00
10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	5,50
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	6,00
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	6,50
09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	7,00
09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	7,50
09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	8,00
08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	8,50
08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	9,00
08.51 a 08.70	08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	9,50
Até 08.50	Até 08.70	Até 08.90	Até 09.10	Até 09.30	Até 09.50	10,00



TESTE DE 50 METROS DE NATAÇÃO MASCULINO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	0,50
80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	1,00
78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	1,50
76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	2,00
74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	2,50
72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	3,00
70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	3,50
68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	4,00
66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	4,50
64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	5,00
62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	5,50
60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	6,00
58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	6,50
56.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	7,00
52.01 a 56.00	56.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	7,50
48.01 a 52.00	52.01 a 56.00	56.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	8,00
44.01 a 48.00	48.01 a 52.00	52.01 a 56.00	56.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	8,50
40.01 a 44.00	44.01 a 48.00	48.01 a 52.00	52.01 a 56.00	56.01 a 58.00	58.01 a 60.00	9,00
36.01 a 40.00	40.01 a 44.00	44.01 a 48.00	48.01 a 52.00	52.01 a 56.00	56.01 a 58.00	9,50
Até 36.00	Até 40.00	Até 44.00	Até 48.00	Até 52.00	Até 56.00	10,00



TESTE DE 50 METROS DE NATAÇÃO FEMININO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	94.01 a 96.00	0,50
82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	1,00
80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	1,50
78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	2,00
76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	2,50
74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	3,00
72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	82.01 a 84.00	3,50
70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	80.01 a 82.00	4,00
68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	78.01 a 80.00	4,50
66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	76.01 a 78.00	5,00
64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	74.01 a 76.00	5,50
62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	72.01 a 74.00	6,00
60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	70.01 a 72.00	6,50
58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	68.01 a 70.00	7,00
54.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	66.01 a 68.00	7,50
52.01 a 54.00	54.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	64.01 a 66.00	8,00
48.01 a 52.00	52.01 a 54.00	54.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	62.01 a 64.00	8,50
44.01 a 48.00	48.01 a 52.00	52.01 a 54.00	54.01 a 58.00	58.01 a 60.00	60.01 a 62.00	9,00
40.01 a 44.00	44.01 a 48.00	48.01 a 52.00	52.01 a 54.00	54.01 a 58.00	58.01 a 60.00	9,50
Até 40.00	Até 44.00	Até 48.00	Até 52.00	Até 54.00	Até 58.00	10,00



TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA MASCULINO

FLEXÃO NA BARRA FIXA							
NÚMERO DE REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	01	-	-	20 apoios	18 apoios	16 apoios	1,00
	02	01	-	22 apoios	20 apoios	18 apoios	2,00
	03	02	01	24 apoios	22 apoios	20 apoios	3,00
	04	03	02	01	24 apoios	22 apoios	4,00
	05	04	03	02	25 apoios	23 apoios	5,00
	06	05	04	03	26 apoios	24 apoios	6,00
	07	06	05	04	27 apoios	25 apoios	7,00
	08	07	06	05	28 apoios	26 apoios	8,00
	09	08	07	06	29 apoios	27 apoios	9,00
	10	09	08	07	30 apoios	28 apoios	10,00

TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA FEMININO OU FLEXÃO 06 APOIOS

TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA FEMININO OU FLEXÃO 06 APOIOS							
BARRA FIXA TESTE ESTÁTICO (TEMPO EM SEGUNDOS) OU FLEXÃO 06 APOIOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	05	04	03	09 apoios	08 apoios	07 apoios	1,00
	06	05	04	10 apoios	09 apoios	08 apoios	2,00
	07	06	05	11 apoios	10 apoios	09 apoios	3,00
	08	07	06	12 apoios	11 apoios	10 apoios	4,00
	09	08	07	13 apoios	12 apoios	11 apoios	5,00
	10	09	08	14 apoios	13 apoios	12 apoios	6,00
	11	10	09	15 apoios	14 apoios	13 apoios	7,00
	12	11	10	16 apoios	15 apoios	14 apoios	8,00
	13	12	11	18 apoios	16 apoios	15 apoios	9,00
	14	13	12	20 apoios	18 apoios	16 apoios	10,00



CORRIDA DE 12 MINUTOS MASCULINO

CORRIDA DE 12 MINUTOS MASCULINO							
CORRIDA DE 12 MINUTOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1,00
	1900	1800	1700	1600	1500	1400	2,00
	2000	1900	1800	1700	1600	1500	3,00
	2100	2000	1900	1800	1700	1600	4,00
	2200	2100	2000	1900	1800	1700	5,00
	2300	2200	2100	2000	1900	1800	6,00
	2400	2300	2200	2100	2000	1900	7,00
	2500	2400	2300	2200	2100	2000	8,00
	2600	2500	2400	2300	2200	2100	9,00
	2700	2600	2500	2400	2300	2200	10,00

CORRIDA DE 12 MINUTOS FEMININO

CORRIDA DE 12 MINUTOS FEMININO							
CORRIDA DE 12 MINUTOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	1400	1300	1200	1100	1000	900	1,00
	1500	1400	1300	1200	1100	1000	2,00
	1600	1500	1400	1300	1200	1100	3,00
	1700	1600	1500	1400	1300	1200	4,00
	1800	1700	1600	1500	1400	1300	5,00
	1900	1800	1700	1600	1500	1400	6,00
	2000	1900	1800	1700	1600	1500	7,00
	2100	2000	1900	1800	1700	1600	8,00
	2200	2100	2000	1900	1800	1700	9,00
	2300	2200	2100	2000	1900	1800	10,00