

## PORTARIA Nº 032-EME, DE 31 DE MARÇO DE 2008.

Aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação.

**O CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 5º, inciso VI, do Regulamento do Estado-Maior do Exército (R-173), aprovado pela Portaria nº 300, de 27 de maio de 2004 e de conformidade com o inciso X do art. 100 e com o art.117, das Instruções Gerais para a Correspondência, as Publicações e os Atos Administrativos no Âmbito do Exército (IG 10-42), aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 041, de 18 de fevereiro de 2002, resolve:

Art. 1º Aprovar a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, que com esta baixa.

Art. 2º Determinar que esta Portaria entre em vigor em 1º de janeiro de 2009.

Art. 3º Revogar a Portaria nº 223-EME, de 23 de dezembro de 2005 e a Portaria nº 010-EME, de 15 de fevereiro de 2008.

### **DIRETRIZ PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO**

#### **1. FINALIDADE**

Estabelecer os padrões de desempenho físico individual que orientarão o desenvolvimento do treinamento físico no Exército.

#### **2. REFERÊNCIAS**

- a. Sistema de Instrução Militar do Exército Brasileiro (SIMEB); e
- b. C 20-20 - MANUAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.

#### **3. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL**

Os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Força, servem para nortear o treinamento físico dos militares e consideraram dois aspectos:

- situação funcional; e
- idade.

##### **a. Situação funcional**

Considerando esse aspecto, os padrões de desempenho são definidos para quatro situações gerais:

- Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI);

- Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD);
- Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD); e
- Padrão Especial de Desempenho Físico (PED).

#### **b. Idade**

Além de considerar a situação funcional do militar, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são estabelecidos em função das diferentes idades, definidas por pesquisa científica concluída, levando em conta que, com a idade e a realização do treinamento físico, há uma alteração da condição orgânica que se refletirá numa mudança natural do desempenho físico.

### **4. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL**

#### **a. Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI)**

- 1) O PAFI é o padrão evidenciado por meio de um exame físico inicial.
- 2) O PAFI deverá ser atingido:
  - a) pelos candidatos às escolas de formação, devendo ser definido nos editais dos concursos; e
  - b) para matrícula em cursos que exijam preparação física especial de seus militares, devendo ser proposto pelas OM e aprovado pelo EME, considerando os PED a serem atingidos pelos integrantes das organizações que exijam a habilitação do curso.
- 3) O treinamento físico será desencadeado a partir do PAFI, que deverá ser demonstrado pelo conscrito ou candidato por ocasião da avaliação a que será submetido. As qualidades físicas que caracterizarão o PAFI serão estabelecidas considerando duas finalidades:
  - a) servir de critério de seleção física; e
  - b) servir de base para o desenvolvimento do treinamento físico, visando atingir o padrão previsto.
- 4) Para os conscritos, o PAFI servirá como orientação inicial para o prosseguimento das atividades de TFM previstas.

#### **b. Padrão Básico de Desempenho (PBD)**

- 1) O PBD deverá ser atingido:
  - a) Pelo efetivo masculino do Exército:
    - (1) nas OM operacionais:
      - (a) pelos recrutas, no 1º Teste de Avaliação Física (TAF) do ano de instrução;
      - (b) pelos oficiais e graduados, no primeiro TAF após sua apresentação na nova OM; e
      - (c) pelos integrantes de banda de música, em todos os TAF.
    - (2) nas OM não-operacionais, por todos os militares, durante as avaliações realizadas.
  - b) Pelo efetivo feminino do Exército, em todas as OM, exceto os EE.
- 2) O PBD é a condição mínima que deverá ser constantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo. Cabe ao comandante de OM exigir e dar condições para que os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho.

#### **c. Padrão Avançado de Desempenho (PAD)**

- 1) O PAD deverá ser atingido:
  - a) nas unidades operacionais:
    - (1) pelos recrutas, a partir (inclusive) do 2º TAF; e
    - (2) pelos oficiais e graduados, a partir (inclusive) do 2º TAF após sua apresentação na nova OM.
- 2) O PAD é a condição mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelo militar:
  - a) enquanto servir em OM operacional; e
  - b) no serviço em campanha.

#### **d. Padrão Especial de Desempenho Físico (PED)**

- 1) O PED deverá ser atingido:
  - a) nos estabelecimentos de ensino, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O DEP poderá

estabelecer um PED diferente do estabelecido nesta diretriz, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final de curso nas escolas de formação; e

b) pelas OM da FAR (Estratégica e Regionais) e Unidades de Emprego Peculiar definidas em portaria.

2) O PED é condição mínima (que já inclui o PAD e o PBD) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações e nas OM citadas.

## 5. VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

### a. Finalidade

A verificação do desempenho físico será realizada com as seguintes finalidades:

1) constatar se foi atingido e/ou mantido o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) para fins de apreciação de suficiência; e

2) permitir a conceituação (atribuição de menção) do Desempenho Físico Individual.

**É fundamental que se entenda que a verificação não é um fim em si mesma, mas o instrumento de acompanhamento do Treinamento Físico Militar e de apreciação da suficiência do desempenho físico individual.**

### b. Condições de Execução

1) A verificação dos Objetivos Individuais de Instrução (OII) que caracterizam o desempenho físico individual será realizada por meio do TAF. Cada OII (tarefa, condições de execução e padrão mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.

2) Os OII serão verificados em um ou dois dias consecutivos, obedecendo-se à seqüência:

a) 1ª jornada:

- (1) Corrida;
- (2) Flexão de Braços; e
- (3) Abdominal Supra.

b) 2ª jornada:

- (1) Flexão na Barra; e
- (2) Pista de Pentatlo Militar.

3) O TAF será realizado nas seguintes épocas:

Organizações Militares	Pessoal	Padrão de Desempenho	Época de Avaliação
Escolas de Formação e Estabelecimentos de Ensino de natureza especial	Cadetes e Alunos(as)	PED	De acordo com o previsto nos PGE
	Recrutas	PBD	1º TAF (6ª SI) 2º TAF (20ª SI) 3º TAF (32ª SI)
	Oficiais e Praças	PBD	1º TAF após apresentação na nova OM*
PAD		Demais TAF*	
Unidades operacionais	Recrutas	PBD	1º TAF (6ª SI)
		PAD	2º TAF (20ª SI) 3º TAF (32ª SI)
	Oficiais e Praças	PBD	1º TAF após apresentação na nova OM*
		PAD	Demais TAF*

<b>Organizações Militares</b>	<b>Pessoal</b>	<b>Padrão de Desempenho</b>	<b>Época de Avaliação</b>
Unidades não-operacionais, Estabelecimentos de Ensino e Quartéis-Generais	Recrutas	PBD	1º TAF (6ª SI) 2º TAF (20ª SI) 3º TAF (32ª SI)
	Oficiais e Praças	PBD	1º TAF (6ª SI)* 2º TAF (20ª SI)* 3º TAF (32ª SI)*
Unidades da FAR e de Emprego Peculiar	Recrutas	PBD	1º TAF (6ª SI)
		PAD	2º TAF (20ª SI)
		PED	3º TAF (32ª SI)
	Oficiais e Praças	PBD	1º TAF após apresentação na nova OM*
		PED	Demais TAF*
Todas as OM	Banda de Música	PBD	Mesma data prevista para realização do TAF de sua OM
	Efetivo Feminino		
* Nas OM que não formarem recruta, os TAF serão realizados em março, julho e novembro; nas demais OM os TAF serão realizados nas 6ª, 20ª e 32ª SI (Semanas de Instrução).			

### **c. Apreciação de suficiência**

1) Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos para cada um dos OII definidos para a idade do militar, em função de sua situação funcional (PBD, PAD ou PED), advindo dessa comparação a indicação de:

- SUFICIENTE (S)
- NÃO-SUFICIENTE (N)

2) Os militares que tenham completado 50 anos terão todos os seus OII avaliados somente por sua suficiência.

3) A prova da Pista de Pentatlo Militar somente será aplicada e apreciada por sua suficiência para os militares que realizam o PAD e PED, quando for o caso deste último.

4) A apreciação de suficiência (S ou N), tanto no PBD quanto no PAD e PED, não tem relação com a conceituação do militar.

5) A única finalidade da apreciação de suficiência é servir de instrumento para os comandantes, em todos os escalões, verificarem se seus subordinados atingiram o padrão mínimo exigido para cada situação (PBD, PAD ou PED).

6) Com relação à apreciação de suficiência, somente será informada ao Escalão Superior e publicada em Boletim Interno, para constar das alterações, aquela referente ao Padrão de Desempenho (Básico, Avançado ou Especial) exigido do militar.

7) A não-realização do TAF, por qualquer motivo, exceto os especificados nesta Diretriz, corresponderá à apreciação NÃO-REALIZADO (NR), sendo o motivo publicado em Boletim Interno, para constar das alterações do militar.

### **d. Conceituação do Desempenho Físico Individual**

1) A conceituação será expressa pelas seguintes menções:

- E - Excelente
- MB - Muito Bom
- B - Bom
- R - Regular
- I - Insuficiente

2) Serão considerados, para conceituação, os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos seguintes OII: Flexão na Barra (somente para o efetivo masculino), Flexão de Braços, Abdominal Supra e Corrida de 12 minutos (somente para militares até 49 anos, inclusive), de acordo com os anexos “A” e “B”.

#### **e. Critérios de Conceituação**

##### 1) Conceituação dos OII

a) A conceituação de cada um dos OII supracitados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar, de acordo com as tabelas constantes do item nº 8, e independerá de sua apreciação de suficiência.

b) O conceito de cada militar deverá ser publicado em Boletim Interno, para constar das alterações, e ser informado ao Escalão Superior.

**A suficiência nos OII é de responsabilidade do Comando!**

**O conceito nos OII é de responsabilidade de cada militar!**

## **6. TESTES FÍSICOS (Condições de execução)**

### **a. Corrida de 12 minutos**

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr ou andar a distância máxima no tempo de 12 minutos, podendo haver ou não interrupções ou modificações do ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com as distâncias marcadas de 50 em 50 metros, sendo considerada como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo militar. Para marcação, deverá ser utilizada uma trena de 50 ou 100 metros anteriormente aferida. O uniforme será o 5º A, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida.

#### **Observações:**

- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos, até 65 anos;
- deverá ser dada atenção ao tamanho do efetivo que irá realizar o teste, de maneira que se tenha o controle do quanto cada militar correu; e
- disponibilizar água para a reposição hídrica antes e após a prova.

### **b. Flexão de Braços**

#### 1) Posição inicial

Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o militar deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

#### 2) Execução

O militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do militar e não há limite de tempo. O uniforme será o 5º A.

#### **Observações:**

- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades; e
- as mulheres deverão realizar o exercício com os joelhos e pés apoiados no solo.

### **c. Abdominal Supra**

#### 1) Posição inicial

O militar deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

#### 2) Execução

O militar deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 5 minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do militar. O uniforme será o 5º A.

#### **Observações:**

- a prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades; e
- o avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício.

### **d. Flexão na Barra**

#### 1) Posição inicial

O militar, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

#### 2) Execução

Após a ordem de iniciar, o militar deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do militar, e sem limite de tempo. O uniforme será o 5º A.

#### **Observações:**

- a prova será realizada por todos os militares do sexo masculino até a idade de 39 anos; e
- não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

### **e. Pista de Pentatlo Militar (PPM)**

Os militares deverão executar a PPM no menor tempo possível, utilizando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos previstas no Manual C 20-20 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR. Será utilizado o uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura (5º B).

#### **Observações:**

- a prova será realizada pelos militares do sexo masculino, servindo em OM Operacional, até a graduação de 2º sargento (praças), ou até o posto de capitão (oficiais), inclusive, até completarem 40 anos, excetuando-se os integrantes do QAO, QCO, QE e banda de música;
- antes da realização da pista, todos os militares devem ter realizado, naquele ano de instrução, pelo menos, três passagens na PPM durante a realização do TFM; e
- os comandos enquadrantes deverão fiscalizar o treinamento e a execução da PPM pelas OM operacionais subordinadas, visando obter o maior efetivo possível atingindo os padrões mínimos de desempenho.

**f. O quadro abaixo sintetiza os OII que deverão ser atingidos pelos militares:**

Idade	Sexo	Corrida de 12 minutos	Flexão de Braços	Abdominal Supra	Flexão na Barra	PPM
18 a 39 anos	Masculino	X	X	X	X	X*
	Feminino	X	X	X		
40 a 49 anos	Ambos	X	X	X		
50 anos ou mais	Ambos	X	X	X		

\* Somente para avaliação no PAD/PED para os militares que estiverem servindo em unidades operacionais, até o posto de capitão (oficiais) e a graduação de 2º sargento (praças) inclusive.

g. Os comandos enquadrantes poderão acompanhar a execução dos TAF nas OM subordinadas com a finalidade de corrigir eventuais incorreções.

## 7. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

### a. Situações Especiais

1) Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF nas épocas programadas, deverá ser marcada uma nova data, até 30 dias após, quando então, caso não o realize, será registrado em suas alterações o motivo da não-realização.

2) O militar da ativa, quando fora da Força por comissão, continua obrigado ao Treinamento Físico e, conseqüentemente, deverá realizar o TAF, de acordo com esta Portaria, nas épocas previstas, na organização onde estiver, remetendo o resultado para a organização do Exército a que estiver vinculado.

3) Ao militar em missão no exterior é facultativa a execução do TAF, devendo, no entanto, manter os padrões físicos exigidos para a sua faixa etária. Caso o militar não informe o resultado do TAF realizado, cabe à OM a que ele estiver vinculado repetir o último resultado do TAF obtido quando no País, fazendo esta observação para que conste das alterações.

4) O militar da ativa, quando fora da Força por motivo de licença, deve manter os seus padrões físicos. Ao término da licença e visando à liberação para a prática do TFM, o militar deverá ser submetido a uma avaliação médica para verificação da condição física, em sua OM, sendo o resultado publicado em Boletim Interno. O primeiro TAF após sua apresentação deverá ser apreciado de acordo com o PBD.

5) O militar que não atingir o padrão previsto para sua situação funcional (PBD, PAD ou PED) deverá realizar treinamento específico, orientado por especialista, em complemento ao TFM previsto, visando obter, nos testes subseqüentes, a suficiência no padrão exigido.

6) Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico. Os militares com o parecer “Apto para o Serviço do Exército, com Recomendações” participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando-se as recomendações previstas.

7) A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

8) Deve ser observado o previsto no Manual de Campanha C 20-20 – TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, quanto à realização dos exames médicos que antecedem ao TAF.

### b. TAF para militares com problemas de saúde

1) Realizará o TAF alternativo o militar que estiver na condição de “Apto para o Serviço do Exército com Recomendações”, julgado por junta de inspeção de saúde (JIS), por um período igual ou superior a quinze meses, devendo tal decisão ser publicada em boletim interno da OM, para constar nas alterações do militar, definindo-se se é em caráter definitivo ou temporário.

2) O militar “Apto para o Serviço do Exército com Recomendações”, por um período inferior a quinze meses deverá ser enquadrado conforme as seguintes situações, a serem publicadas no boletim interno da OM e registradas nas alterações do militar:

a) quando decorrente de acidente em serviço, ou devido à moléstia com relação de causa e efeito com as atividades militares – o conceito do último TAF do militar deverá ser repetido até sua recuperação ou até se enquadrar na situação do item “1)” acima; ou

b) quando decorrente de outras causas – deverá ter o conceito de seu último TAF repetido somente no primeiro TAF que ocorra quando na condição de “Apto para o Serviço do Exército com Recomendações”, e após, terá a sua situação analisada em uma sindicância que permita ao comandante de sua OM decidir sobre nova repetição do conceito de seu último TAF, ou sobre a realização de TAF alternativo até sua recuperação, com base em avaliação por junta de inspeção de saúde.

3) O Comandante, Chefe ou Diretor de OM deverá nomear uma Comissão de Planejamento do TFM e TAF Alternativos, para orientar os militares enquadrados nessa situação. Essa comissão será composta por um oficial com o curso da Escola de Educação Física do Exército e um oficial médico, que trabalharão sob a supervisão do S3 da Unidade. Caso a OM não possua algum dos integrantes da comissão em seus quadros, deverá solicitar apoio ao escalão superior. A decisão adotada será submetida à apreciação do escalão imediatamente superior e deverá constar das alterações do militar.

4) Com base no parecer emitido pela JIS, a comissão deverá estabelecer o(s) exercício(s) físico(s) recomendado(s) para fins de Treinamento Físico Militar Alternativo e o(s) respectivo(s) OII que deixarão de ser realizados pelo militar, sendo a decisão adotada registrada em suas alterações.

5) O TAF alternativo será composto pelos mesmos OII do TAF, excetuando-se aquele(s) julgados incompatíveis para o militar.

6) O militar que realizar o TAF Alternativo será apreciado quanto à SUFICIÊNCIA, utilizando os índices do PBD. Caso o militar alcance os índices, será considerado SUFICIENTE (S) e receberá o conceito REGULAR (R). Caso contrário, será considerado NÃO-SUFICIENTE (NS), o que implicará o conceito INSUFICIENTE (I).

7) Não deverá ser incluído no TAF Alternativo o militar que apresentar limitação para realizar apenas o OII referente à Pista de Pentatlo Militar.

#### **c. Treinamento físico de militar grávida**

1) A militar grávida deverá comunicar, por escrito, este estado ao Comando de sua Organização Militar, sendo a única e exclusiva responsável pela informação oportuna de sua situação.

2) Uma vez comprovado o estado de gravidez, a militar deve ser submetida a inspeção de saúde, a fim de avaliar a conveniência da prática limitada e orientada de TFM, até o fim da gravidez, se for o caso, seguindo as orientações de especialista.

3) A militar grávida não realizará o TAF e deverá ter o conceito de seu último teste repetido e, após o parto, deverá passar por avaliação médica que indique o retorno gradual às atividades físicas e a possibilidade de realização do teste. Caso se julgue inconveniente sua realização, terá o conceito repetido.

#### **d. Acompanhamento do Treinamento Físico Militar e suas Avaliações**

1) A exemplo do que ocorreu com o segmento masculino, está prevista, para curto prazo, uma revisão nas tabelas de avaliação do segmento feminino, baseada no acompanhamento que vem sendo realizado e em pesquisas que se fizerem necessárias à análise.

2) O teste de flexão na barra terá, futuramente, o universo executante estendido até a idade de 44 anos e, em seguida, até 49 anos, abrangendo assim todo o segmento masculino a ser conceituado. A tabela complementar correspondente, cujos índices serão coerentes com as idades, será divulgada oportunamente.

3) Os resultados do TFM e das avaliações serão acompanhados por este ODG e serão analisados pelo Instituto de Pesquisa e Capacitação Física do Exército, com a finalidade de mantê-los adequados aos objetivos do Exército.



## 8. TABELAS DE AVALIAÇÃO FÍSICA

Anexo A - Segmento Masculino

Anexo B - Segmento Feminino

Anexo C - Ficha de Desempenho Físico Individual

### ANEXO A – TABELAS DO SEGMENTO MASCULINO CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
19	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
20	Até 2749	2750 - 2849	2850 - 3149	3150 - 3249	3250	3000
21	Até 2799	2800 - 2899	2900 - 3149	3150 - 3249	3250	3050
22	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3249	3250	3000
23	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3199	3200	3000
24	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
25	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3199	3200	2900
26	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
27	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
28	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2999	3000 - 3149	3150	2850
29	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
30	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
31	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2800
32	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
33	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
34	Até 2349	2350 - 2549	2550 - 2849	2850 - 2999	3000	2700
35	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
36	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
37	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
38	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
39	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
40	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
41	Até 2199	2200 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
42	Até 2199	2200 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
43	Até 2149	2150 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
44	Até 2149	2150 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
45	Até 2099	2100 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
46	Até 2099	2100 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
47	Até 2049	2050 - 2249	2250 - 2549	2550 - 2699	2700	2400
48	Até 2049	2050 - 2199	2200 - 2499	2500 - 2649	2650	2350
49	Até 1999	2000 - 2149	2150 - 2449	2450 - 2599	2600	2300

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

### **CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)**

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	1950
<b>51</b>	1950
<b>52</b>	1900
<b>53</b>	1900
<b>54</b>	1850
<b>55</b>	1850
<b>56</b>	1800
<b>57</b>	1800
<b>58</b>	1750
<b>59</b>	1700
<b>60</b>	1650
<b>61</b>	1600
<b>62</b>	1550
<b>63</b>	1500
<b>64</b>	1450
<b>65</b>	1400

### FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>	<b>Suficiência para o PED</b>
18	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
19	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
20	22	23 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
21	26	27 - 29	30 - 37	38 - 40	41	34
22	24	25 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
23	24	25 - 27	28 - 35	36 - 39	40	32
24	23	24 - 27	28 - 34	35 - 38	39	31
25	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	31
26	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
27	22	23 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
28	22	23 - 26	27 - 33	34 - 37	38	30
29	22	23 - 26	27 - 33	34 - 36	37	30
30	22	23 - 25	26 - 32	33 - 36	37	29
31	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
32	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
33	21	22 - 24	25 - 32	33 - 35	36	29
34	18	19 - 21	22 - 29	30 - 33	34	26
35	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25
36	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25
37	17	18 - 20	21 - 28	29 - 32	33	25
38	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
39	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
40	16	17 - 19	20 - 27	28 - 31	32	24
41	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
42	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
43	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
44	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
45	15	16 - 17	18 - 25	26 - 28	29	22
46	15	16 - 17	18 - 24	25 - 27	28	21
47	14	15 - 17	18 - 23	24 - 26	27	21
48	14	15 - 16	17 - 22	23 - 25	26	20
49	14	15 - 16	17 - 22	23 - 24	25	20

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

### FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	14
<b>51</b>	14
<b>52</b>	14
<b>53</b>	13
<b>54</b>	13
<b>55</b>	13
<b>56</b>	12
<b>57</b>	12
<b>58</b>	11
<b>59</b>	11
<b>60</b>	10
<b>61</b>	10
<b>62</b>	9
<b>63</b>	9
<b>64</b>	8
<b>65</b>	8

**ABDOMINAL SUPRA (repetições)**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>	<b>Suficiência para o PED</b>
18	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
19	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
20	Até 37	38 - 48	49 - 68	69 - 78	79	59
21	Até 39	40 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
22	Até 40	41 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
23	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
24	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
25	Até 39	40 - 47	48 - 65	66 - 73	74	57
26	Até 37	38 - 46	47 - 65	66 - 73	74	56
27	Até 37	38 - 46	47 - 64	65 - 71	72	56
28	Até 35	36 - 45	46 - 64	65 - 71	72	55
29	Até 35	36 - 45	46 - 63	64 - 71	72	54
30	Até 34	35 - 44	45 - 62	63 - 70	71	53
31	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
32	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
33	Até 32	33 - 41	42 - 60	61 - 69	70	51
34	Até 32	33 - 40	41 - 58	59 - 67	68	50
35	Até 30	31 - 39	40 - 56	57 - 65	66	48
36	Até 30	31 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
37	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
38	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
39	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64	47
40	Até 28	29 - 37	38 - 54	55 - 63	64	46
41	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
42	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
43	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
44	Até 26	27 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
45	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
46	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
47	Até 25	26 - 33	34 - 48	49 - 57	58	41
48	Até 25	26 - 33	34 - 46	47 - 55	56	40
49	Até 24	25 - 32	33 - 45	46 - 53	54	39

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

**TESTE DE ABDOMINAL SUPRA (repetições)**

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	25
<b>51</b>	24
<b>52</b>	24
<b>53</b>	23
<b>54</b>	22
<b>55</b>	21
<b>56</b>	20
<b>57</b>	19
<b>58</b>	18
<b>59</b>	17
<b>60</b>	16
<b>61</b>	15
<b>62</b>	14
<b>63</b>	13
<b>64</b>	12
<b>65</b>	11

**FLEXÃO NA BARRA (repetições)**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>	<b>Suficiência para o PED</b>
<b>18</b>	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
<b>19</b>	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
<b>20</b>	4	5 - 7	8 - 10	11 - 11	12	9
<b>21</b>	5	6 - 7	8 - 10	11 - 12	13	9
<b>22</b>	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
<b>23</b>	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
<b>24</b>	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
<b>25</b>	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
<b>26</b>	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
<b>27</b>	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
<b>28</b>	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
<b>29</b>	3	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11	7
<b>30</b>	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
<b>31</b>	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
<b>32</b>	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
<b>33</b>	3	4 - 5	6 - 8	9 - 9	10	7
<b>34</b>	2	3 - 4	5 - 7	8	9	6
<b>35</b>	1	2 - 3	4 - 7	8	9	6
<b>36</b>	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
<b>37</b>	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
<b>38</b>	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
<b>39</b>	0	1 - 2	3 - 5	6	7	4

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R  
Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

**PISTA DE PENTATLO MILITAR (tempo máximo)**

<b>Idade</b>	<b>PED</b>	<b>PAD</b>
<b>18</b>	04:07	04:37
<b>19</b>	04:07	04:37
<b>20</b>	03:55	04:24
<b>21</b>	04:01	04:31
<b>22</b>	04:04	04:38
<b>23</b>	04:07	04:38
<b>24</b>	04:07	04:38
<b>25</b>	04:09	04:42
<b>26</b>	04:11	04:51
<b>27</b>	04:11	04:51
<b>28</b>	04:18	04:54
<b>29</b>	04:18	04:54
<b>30</b>	04:22	05:01
<b>31</b>	04:24	05:02
<b>32</b>	04:25	05:10
<b>33</b>	04:25	05:10
<b>34</b>	04:50	05:38
<b>35</b>	04:58	05:40
<b>36</b>	05:02	05:44
<b>37</b>	05:10	06:02
<b>38</b>	05:27	06:38
<b>39</b>	06:10	07:10

**ANEXO B – TABELAS DO SEGMENTO FEMININO  
CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>18</b>	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
<b>19</b>	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
<b>20</b>	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
<b>21</b>	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
<b>22</b>	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
<b>23</b>	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
<b>24</b>	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
<b>25</b>	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
<b>26</b>	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
<b>27</b>	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
<b>28</b>	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
<b>29</b>	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
<b>30</b>	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
<b>31</b>	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
<b>32</b>	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
<b>33</b>	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
<b>34</b>	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
<b>35</b>	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
<b>36</b>	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
<b>37</b>	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
<b>38</b>	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
<b>39</b>	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
<b>40</b>	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
<b>41</b>	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
<b>42</b>	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
<b>43</b>	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
<b>44</b>	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
<b>45</b>	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
<b>46</b>	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
<b>47</b>	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
<b>48</b>	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
<b>49</b>	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R



### **CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)**

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	1500
<b>51</b>	1450
<b>52</b>	1450
<b>53</b>	1450
<b>54</b>	1450
<b>55</b>	1400
<b>56</b>	1400
<b>57</b>	1400
<b>58</b>	1350
<b>59</b>	1350
<b>60</b>	1350

### **FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>18</b>	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
<b>19</b>	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
<b>20</b>	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
<b>21</b>	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
<b>22</b>	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
<b>23</b>	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
<b>24</b>	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
<b>25</b>	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
<b>26</b>	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
<b>27</b>	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
<b>28</b>	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
<b>29</b>	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
<b>30</b>	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
<b>31</b>	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
<b>32</b>	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
<b>33</b>	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
<b>34</b>	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
<b>35</b>	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
<b>36</b>	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
<b>37</b>	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
<b>38</b>	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
<b>39</b>	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
<b>40</b>	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
<b>41</b>	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
<b>42</b>	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
<b>43</b>	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
<b>44</b>	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
<b>45</b>	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
<b>46</b>	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
<b>47</b>	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
<b>48</b>	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
<b>49</b>	Até 7	8 - 11	12 - 20	21 - 25	26

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

**TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)**

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	8
<b>51</b>	8
<b>52</b>	7
<b>53</b>	7
<b>54</b>	7
<b>55</b>	7
<b>56</b>	6
<b>57</b>	6
<b>58</b>	6
<b>59</b>	5
<b>60</b>	5

**ABDOMINAL SUPRA (repetições)**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>18</b>	Até 32	33 - 41	42 - 57	58 - 66	67
<b>19</b>	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66
<b>20</b>	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66
<b>21</b>	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65
<b>22</b>	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65
<b>23</b>	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64
<b>24</b>	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64
<b>25</b>	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63
<b>26</b>	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63
<b>27</b>	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62
<b>28</b>	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62
<b>29</b>	Até 26	27 - 35	36 - 51	52 - 60	61
<b>30</b>	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60
<b>31</b>	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60
<b>32</b>	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59
<b>33</b>	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59
<b>34</b>	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58
<b>35</b>	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58
<b>36</b>	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57
<b>37</b>	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57
<b>38</b>	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56
<b>39</b>	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56
<b>40</b>	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55
<b>41</b>	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55
<b>42</b>	Até 19	20 - 28	29 - 44	45 - 53	54
<b>43</b>	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53
<b>44</b>	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53
<b>45</b>	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52
<b>46</b>	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52
<b>47</b>	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51
<b>48</b>	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51
<b>49</b>	Até 15	16 - 24	25 - 40	41 - 49	50

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

**TESTE DE ABDOMINAL SUPRA (repetições)**

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
<b>50</b>	16
<b>51</b>	15
<b>52</b>	15
<b>53</b>	14
<b>54</b>	13
<b>55</b>	13
<b>56</b>	12
<b>57</b>	12
<b>58</b>	11
<b>59</b>	11
<b>60</b>	10

**ANEXO C – FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL**

<b>FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL</b>			
Posto/Graduação:		(nome)	Idade:
SU:	Nr:		Ano:

<b>Provas</b>	<b>TAF</b>	<b>1º TAF</b>		<b>2º TAF</b>		<b>3º TAF</b>	
		Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação
Padrão de Desempenho							
Corrida							
Braço							
Abdominal							
Barra							
PPM							
Avaliação Global do Padrão		(Suficiente ou Não-suficiente)	(Menor conceito apresentado)	(Suficiente ou Não-suficiente)	(Menor conceito apresentado)	(Suficiente ou Não-suficiente)	(Menor conceito apresentado)