



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO**

Separata ao Boletim do Exército

SEPARATA AO BE Nº 23/2018

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 099-DECEx, DE 18 DE MAIO DE 2018.

**Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais
(PED/CFO).**

Brasília-DF, 8 de junho de 2018.



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
(Insp G Ens Ex / 1937)**

PORTARIA Nº 099-DECEX, DE 18 DE MAIO DE 2018.

Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO).

O CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO, no uso das atribuições que lhe confere o Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999 (Regulamento da Lei do Ensino no Exército), a alínea “d” do inciso VIII do art. 1º da Portaria do Comandante do Exército nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017, que delega competência para atos administrativos, o art. 41 da Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 (Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército - EB10-IG-01.002), e o número II do art. 15 da Portaria nº 372-EME, de 17 de agosto de 2016 (Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios no Âmbito do Sistema de Ensino do Exército - EB20-D-01.037), resolve:

Art. 1º Aprovar o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO), que com esta baixa.

Art. 2º Revogar a Portaria nº 078-DECEX, de 14 de março de 2017 e a Portaria nº 234-DECEX, de 1º de novembro de 2017.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor a contar de 1º de janeiro de 2018, para os alunos que ingressem no CFO e para os cadetes matriculados na AMAN, a partir do ano letivo de 2018.

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS (PED/CFO)

ÍNDICE DE ASSUNTOS

| | Art. |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| CAPÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES | |
| SEÇÃO I - DA FINALIDADE..... | 1º/3º |
| SEÇÃO II - DA CONCEPÇÃO DO PED/CFO..... | 4º |
| CAPÍTULO II - DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFO | |
| SEÇÃO I - INTRODUÇÃO..... | 5º/6º |
| SEÇÃO II - FATORES CONDICIONANTES..... | 7º |
| SEÇÃO III - PLANEJAMENTO..... | 8º/9º |
| SEÇÃO IV- PROCESSO DE AVALIAÇÃO DAS DISCIPLINAS DE TFM DOS CFO..... | 10/11 |
| SEÇÃO V - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA..... | 12/14 |
| SEÇÃO VI - AVALIAÇÃO FORMATIVA..... | 15/17 |
| SEÇÃO VII - AVALIAÇÃO DE CONTROLE..... | 18/24 |
| SEÇÃO VIII - ACOMPANHAMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES DE TFM NOS CFO..... | 25/29 |
| SEÇÃO IX - ALUNOS/CADETES COM RESTRIÇÕES FÍSICAS..... | 30/34 |
| SEÇÃO X - NOTA DOS ALUNOS / CADETES ATLETA..... | 35/36 |
| CAPÍTULO III - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS..... | 37/43 |

ANEXOS:

A - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsPCEEx

B - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - 1º Ano da AMAN

C - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - 2º Ano da AMAN

D - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - 3º Ano da AMAN

E - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - 4º Ano da AMAN

F - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsSEEx e EsFCEEx

CAPÍTULO I

DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I

Da Finalidade

Art. 1º Regular a avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar I (TFM I), Treinamento Físico Militar II (TFM II) e Treinamento Físico Militar III (TFM III) nos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens) formadores de oficiais de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB) e a disciplina TFM dos Estb Ens formadores de oficiais de carreira da Linha de Ensino Militar de Saúde e Complementar.

Art. 2º Estabelecer e uniformizar a metodologia de avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar (TFM), TFM I, TFM II e TFM III nos CFO.

Art. 3º Definir o Padrão Especial de Desempenho Físico a ser desenvolvido durante os CFO (PED/CFO).

Seção II

Da Concepção do PED/CFO

Art. 4º A elaboração do PED/CFO baseou-se nos pressupostos que se seguem:

I - a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação preconiza que:

a) os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências do Exército e servem para nortear o treinamento físico dos militares, considerando a situação funcional e a idade do militar;

b) o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos às escolas de formação e é definido nos editais dos concursos de admissão aos CFO;

c) o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição mínima que deverá ser mantida por todos os militares no serviço ativo. É responsabilidade do comandante de OM exigir e criar condições para que todos os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho;

d) o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição física mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelos militares integrantes de OM Operativas;

e) o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) é condição mínima (que inclui os índices do PBD e PAD) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações especiais e em OM com características peculiares, previamente estabelecidas. O PED deverá ser atingido nos Estb Ens pelos alunos/cadetes, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O DECEX (o DCT, para o caso do IME) poderá estabelecer um PED diferente do previsto na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final do aluno/cadete em curso nas escolas de formação e nos centros de instrução;

f) as avaliações previstas do desempenho físico individual, não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do TFM, que também permitirá a constatação da obtenção, pelo aluno/cadete, dos PED estabelecidos nesta portaria;

g) 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 Restrições” participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando as recomendações previstas; e

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

II - o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estb Ens (R-126) determina que:

a) a habilitação escolar do aluno/cadete é reconhecida, levando-se em consideração seu rendimento integral: cognitivo, afetivo, psicomotor e sua aptidão moral; e

b) o aluno/cadete é considerado habilitado ao término do curso ou à promoção de ano quando, além de aprovado no rendimento escolar com nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todas as disciplinas curriculares, for considerado apto moralmente pelo Diretor de Ensino.

III - as Normas para a Avaliação de Aprendizagem (NAA) e as Normas Internas para a Avaliação de Aprendizagem (NIAA) regulam as atividades relacionadas com a avaliação educacional nos Estb Ens e orientam os trabalhos para elaboração dos instrumentos, procedimentos e técnicas de avaliação da aprendizagem, respectivamente, inclusive no que se refere à avaliação da atuação discente nos aspectos predominantemente psicomotores;

IV - os Documentos de Currículos regulam as disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III, bem como seus objetivos particulares, a carga horária e o número de avaliações. Os PLADIS definem as competências, padrões de desempenho, o tipo das provas formais e o conteúdo de cada disciplina; e

V - para efeito desta Portaria, serão tratados como “o(s) aluno(s)” todos os militares que ingressarem no CFO na EsPCEX, na EsFCEX e na EsSEX, e como “o(s) cadete(s)” os que ingressarem na AMAN, independente de pertencerem ao sexo masculino e feminino.

CAPÍTULO II

DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFO

Seção I

Introdução

Art. 5º De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Ensino do Exército Brasileiro, o TFM, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando um "desempenho individual" estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos, com base nas competências definidas em cada fase dos CFO. No caso específico do TFM, os objetivos são definidos por três elementos:

I - desempenho ou comportamento observável;

II - condição; e

III - critérios.

Art. 6º Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são apresentadas pelos PLADIS de TFM dos CFO, pelo Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar e pelo planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM I, de TFM II e de TFM III elaborado pelas Seções de Educação Física da EsPCEx e da AMAN, e de TFM elaborado pelas Seções de Educação Física da EsFCEx e da EsSEx.

Seção II

Fatores Condicionantes

Art. 7º Os testes previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

I - a faixa etária do aluno/cadete está condicionada à idade estabelecida como limite nas Instruções Reguladoras para o Concurso de Admissão e Matrícula nos CFO (IRCAM/CFO);

II - os níveis de condição físicas mínimas foram estabelecidos pelo PAFI constante das IRCAM/CFO;

III - os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros oficiais; e

IV - a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos dos CFO.

Seção III

Planejamento

Art. 8º As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no PGE de cada Estb Ens.

Art. 9º Todo o planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros oficiais de carreira encontrarão nas OM onde poderão ser classificados após a formação. As metodologias empregadas serão as previstas no Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar. O planejamento das sessões de TFM deverá conduzir o treinamento para que sejam atingidos os índices previstos nos anexos a este documento.

Seção IV

Processo de Avaliação das Disciplinas TFM dos CFO

Art. 10. Os índices exigidos nas avaliações foram estabelecidos com base no PBD, PAD e PED existentes na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro. As exigências serão gradativamente incrementadas, considerando os níveis atingidos nos períodos dos CFO, de maneira que o oficial formado tenha alcançado as competências exigidas para desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso.

Art. 11. De acordo com o previsto em cada CFO, haverá uma ou mais disciplinas de TFM. Os CFO da LEMB cobrarão as disciplinas TFM I, TFM II e TFM III, que são independentes e baseadas

nas principais valências físicas exigidas e na aplicação das competências necessárias. Os CFO da Linha de Ensino Militar de Saúde e Complementar cobrarão a disciplina TFM, que engloba diversas valências físicas e tem seu foco na condição física geral, visando à saúde e à capacidade de desempenhar as funções inerentes ao oficial subalterno:

I - objetivos:

a) atingir a média 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) e a suficiência na disciplina, de acordo com as tabelas de conversão de graus, estabelecidas nos anexos desta Portaria, correspondentes a cada CFO; e

b) desenvolver habilidades, capacidades físicas e competências necessárias para a formação do(a) oficial.

| CFO | Disciplina | Objetivos |
|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EsPCEEx e AMAN | TFM I | Desenvolver as capacidades natatória e utilitária, além de auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações. |
| | TFM II | Desenvolver a capacidade neuromuscular e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações. |
| | TFM III | Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações. |
| EsSEEx e EsFCEEx | TFM | Desenvolver as capacidades cardiorrespiratórias e neuromusculares e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício das funções de oficial subalterno da Linha de Ensino Militar de Saúde e Complementar. |

II - o aluno/cadete será submetido a três modalidades de avaliação em cada uma das disciplinas de TFM:

a) Avaliação Diagnóstica (AD);

b) Avaliação Formativa (AF); e

c) Avaliação de Controle (AC).

III - cada avaliação (AD, AF e AC) constituir-se-á na execução de todos os testes físicos previstos na disciplina, conforme o anexo correspondente a cada CFO desta Portaria; e

IV - o aluno/cadete será submetido a uma Avaliação de Recuperação (AR), caso haja necessidade. A AR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) no(s) qual(ais) o aluno/cadete não obtiver nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou não atingir o padrão de suficiência no teste físico de Abdominal Supra.

Seção V

Avaliação Diagnóstica

Art. 12. A Avaliação Diagnóstica (AD) tem por objetivos:

I - diagnosticar a condição física apresentada pelo aluno/cadete ao iniciar o ano letivo no Estabelecimento de Ensino;

II - permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os alunos/cadetes que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos no anexo correspondente a cada CFO desta Portaria; e

III - servir de referência de condição física para o planejamento e a divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM, TFM I, TFM II e TFM III, conforme o CFO.

Art. 13. Os testes físicos previstos na AD são:

| CFO | Testes |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EsPCEEx | 1º dia: Natação 50m (TFM I); 2º dia: Corrida de 3.000m (TFM III); 3º dia: Abdominal Supra (TFM II), Flexão de Braços (TFM II) e Flexão na Barra Fixa (TFM II). |
| AMAN (1º Ano) | 1º dia: Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.1) e Salto da Plataforma de 5m + Natação 50m (TFM I.1); 2º dia: Flexão de Braços (TFM II.1), Flexão na Barra Fixa (TFM II.1) e Corrida de 3.000m (TFM III.1). |
| AMAN (2º Ano) | 1º dia: Salto da Plataforma de 5,0m ou 7,5m + Natação 150m (TFM I.2); 2º dia: Flexão de Braços (TFM II.2), Flexão na Barra Fixa (TFM II.2) e Corrida de 4.000m (TFM III.2); 3º dia: Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.2) e Corrida de 400m (TFM III.2). |
| AMAN (3º Ano) | 1º dia: Salto da Plataforma 7,5m ou 10,0m + Natação Utilitária 50m (TFM I.3) e Flexão de Braços (TFM II.3); 2º dia: Corrida Rústica de Calça e Coturno de 4.000m (TFM III.3) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.3). |
| AMAN (4º Ano) | 1º dia: Salto da Plataforma 10,0m + Nado Submerso + Natação Fardado 50m (TFM I.4) e Flexão na Barra Fixa (TFM II.4); 2º dia: Corrida Rústica de 5.000m (TFM III.4) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.4). |
| EsSEEx | 1º dia: Flexão de Braços e Abdominal Supra; 2º dia: Corrida de 3.000m e Flexão na Barra Fixa. |
| EsFCEEx | 1º dia: Flexão de Braços e Abdominal Supra; 2º dia: Corrida de 3.000m e Flexão na Barra Fixa. |

I - o Estb Ens poderá ajustar a ordem dos testes e distribuição dos dias de aplicação da AD, bem como inserir outro teste, conforme orientação da SEF do Estb Ens. Caso julgue necessário, o Estb Ens poderá aplicar a AD em mais dias, a critério da SEF de cada Escola; e

II - na EsSEEx e na EsFCEEx, os alunos realizam o teste físico Flexão na Barra Fixa apenas como AD e AF.

Art. 14. Considerações Gerais sobre a AD:

I - serão utilizadas como referência, para a condição de execução e para a obtenção dos graus, as tabelas das disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III, constantes dos anexos correspondentes a cada CFO desta Portaria; e

II - esta avaliação não contribui para o cálculo da Nota Final de Disciplina (ND) e da Nota Final de Curso (NFC).

Seção VI

Avaliação Formativa

Art. 15. A Avaliação Formativa (AF) tem por objetivos:

I - atingir o PED;

II - reavaliar a condição física dos alunos/cadetes; e

III - ratificar ou retificar o plano de treinamento físico geral e dos alunos/cadetes que permanecerem apresentando alguma deficiência na obtenção do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), nos testes físicos constantes do anexo correspondente a cada CFO desta Portaria.

Art. 16. Os testes físicos previstos na AF são idênticos aos previstos para a AD de cada Estb Ens:

I - o Estb Ens poderá ajustar a ordem dos testes e distribuição dos dias de aplicação da AF, bem como inserir outro teste, conforme orientação da SEF do Estb Ens. Caso julgue necessário, o Estb Ens poderá aplicar a AF em mais de 2 dias, a critério da SEF de cada Escola; e

II - na EsSEx e na EsFCEx, os alunos realizam o teste físico Flexão na Barra Fixa apenas como AD e AF.

Art. 17. Considerações Gerais sobre a AF:

I - para a realização da AF, deverão ser adotados como parâmetro os valores a serem atingidos pelos alunos/cadetes na AC das disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III, constantes do anexo correspondente a cada CFO desta portaria;

II - para a execução dos exercícios físicos, deverão ser observadas as condições previstas no anexo correspondente a cada CFO desta Portaria;

III - a AF não contribui para o cálculo da Nota Final de Disciplina (ND) e da Nota Final de Curso (NFC);

IV - a cada ano de formação, o Estb Ens poderá aplicar mais de uma AF antes de cada AC, caso julgue necessário;

V - ao menos uma AF deve ser realizada com pelo menos 30 (trinta) dias de antecedência de cada AC; e

VI - o desempenho apresentado na Avaliação Formativa poderá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação/aprovação do aluno/cadete nas disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III.

Seção VII

Avaliação de Controle

Art. 18. A Avaliação de Controle (AC) tem por objetivos:

I - atingir o PED;

II - avaliar o índice atingido pelo aluno/cadete, comparando com os índices mínimos previstos no anexo correspondente a cada CFO desta portaria, para as disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III; e

III - formular um planejamento individualizado, visando a recuperação dos alunos/cadete que não atingiram os índices mínimos previstos no anexo correspondente a cada CFO desta Portaria.

Art. 19. Considerações gerais sobre a AC:

I - a cada ano de formação, serão realizadas 2 (duas) AC de cada disciplina de TFM, de acordo com o CFO. Estas avaliações têm caráter somativo, contribuindo para o cálculo da ND e da NFC;

II - na AC 2 da EsPCEX e da AMAN (1º, 2º e 4º ano), será exigido o índice de suficiência no teste físico de Abdominal Supra, que não será computado como grau na avaliação da disciplina. O militar que não atingir os índices mínimos exigidos deverá realizar a AR, como nos demais testes físicos;

III - fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina:

$$ND = \frac{AC\ 1 + AC\ 2}{2}$$

onde:

ND = Nota final a ser calculada para cada disciplina (TFM, TFM I, TFM II e TFM III)

AC 1 = Nota da primeira AC da disciplina

AC 2 = Nota da segunda AC da disciplina

IV - a nota de cada teste físico que constitui cada disciplina é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo aluno/cadete no teste em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto no anexo correspondente a cada CFO desta Portaria;

V - o aluno/cadete que não realizar qualquer um dos testes físicos por motivo justificado pelo Diretor de Ensino realizará uma 2ª Chamada nas mesmas condições previstas inicialmente para a AC (composta por todos os testes físicos previstos para essa AC). Neste caso, será considerada a nota da 2ª Chamada para o cálculo da ND; e

VI - não haverá 2ª Chamada para o aluno/cadete que faltar um teste físico de uma AC sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no citado teste.

Art. 20. Os testes físicos que compõe as AC1 e AC2 serão aplicados de acordo com a tabela abaixo:

| Estb Ens | Avaliação | 1º Dia | 2º Dia | 3º Dia |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EsPCEEx | AC 1 | Natação 50m (TFM I) | Corrida de 3.000m (TFM III) | Flexão de Braços (TFM II) |
| | AC 2 | Natação 50m (TFM I) | Corrida de 3.000m (TFM III) | Flexão de Braços (TFM II), Flexão na Barra Fixa (TFM II) e Abdominal Supra* (TFM II) |
| Estb Ens | Avaliação | 1º Dia | | 2º Dia |
| AMAN (1º ano) | AC 1 | Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.1) e Natação 50m (TFM I.1) | | Corrida de 3.000m (TFM III.1), Flexão de Braços (TFM II.1) e Flexão na Barra Fixa (TFM II.1) ** |
| | AC 2 | Salto da Plataforma de 5,0m + Natação 100m (TFM I.1) | | Corrida de 3.000m (TFM III.1), Flexão na Barra Fixa (TFM II.1) e Abdominal Supra (TFM II.1) ** |
| AMAN (2º ano) | AC 1 | Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.2) e Natação 150m (TFM I.2) | | Corrida de 400m (TFM III.2) e Flexão de Braços (TFM II.2) ** |
| | AC 2 | Salto da Plataforma 5,0 ou 7,5m + Natação 200m (TFM I.2) | | Corrida de 4.000m (TFM III.2), Flexão na Barra Fixa (TFM II.2) e Abdominal Supra (TFM II.2) ** |
| AMAN (3º ano) | AC 1 | Salto da Plataforma 7,5m ou 10,0m + Natação Utilitária 50m (TFM I.3) | | Corrida Rústica de 4.000m (TFM III.3) e Flexão de Braços (TFM II.3) *** |
| | AC 2 | PPM (TFM I.3) | | Corrida de 5.000m (TFM III.3) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.3) *** |
| AMAN (4º ano) | AC 1 | Salto da Plataforma 10m + Nado Submerso Fardado 7m + Natação Fardado 50m (TFM I.4) | | Corrida Rústica de 5.000m (TFM III.4) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II.4) **** |
| | AC 2 | PPM (TFM I.4) e Flexão na Barra Fixa (TFM II.4) | | Corrida de 3.000m (TFM III.4), Flexão de Braços (TFM II.4) e Abdominal Supra (TFM II.4) **** |
| EsSEEx e EsFCEEx | AC 1 | Flexão de Braços | | Corrida de 3.000m e Abdominal Supra ***** |
| | AC 2 | Flexão de Braços | | Corrida de 3.000m e Abdominal Supra ***** |

Os Estb Ens, a critério da SEF, de acordo com as condições meteorológicas ou outra julgada pertinente, poderão alterar a ordem de realização das provas para a aplicação dos testes físicos dentro das AC.

I - observação (*):

a) o aluno somente será avaliado quanto à suficiência no teste físico Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação;

b) para o cálculo da ND de TFM II, será considerada a média aritmética do resultado do teste físico de Flexão de Braços na AC1 com a média aritmética do resultado dos testes físicos de Flexão de Braços e de Flexão na Barra Fixa na AC 2;

c) fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina TFM II na EsPCEEx:

$$ND\ TFM\ II = \frac{Flex\tilde{a}o\ de\ Bra\c{c}os\ AC1 + \frac{(Flex\tilde{a}o\ de\ Bra\c{c}os\ AC2 + Flex\tilde{a}o\ na\ Barra\ Fixa\ AC2)}{2}}{2}$$

d) para as demais disciplinas de TFM, o cálculo da ND segue o mesmo raciocínio (média aritmética das notas obtidas em cada AC).

II - observação (**):

a) o cadete somente será avaliado quanto à suficiência no teste físico de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação;

b) para o cálculo da ND de TFM II no 1º ano da AMAN, será considerada a média aritmética do resultado do teste físico de Flexão na Barra Fixa na AC 2 com a média aritmética do resultado dos testes físicos de Subida na Corda com o auxílio dos membros inferiores, Flexão de Braço e Flexão na Barra Fixa na AC 1. Além disso, para que o cadete obtenha aprovação na disciplina TFM II, é necessário também que alcance nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico de Flexão na Barra Fixa da AC 2;

c) fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina TFM II no 1º ano da AMAN:

$$ND\ TFM\ II = \frac{\left(\frac{Subida\ na\ Corda\ com\ o\ Aux\il\io\ dos\ Membros\ Inferiores\ AC1 + Flex\tilde{a}o\ de\ Bra\c{c}os\ AC1 + Flex\tilde{a}o\ na\ Barra\ Fixa\ AC1}{3} \right) + Flex\tilde{a}o\ na\ Barra\ Fixa\ AC2}{2}$$

PARA APROVAÇÃO: Nota Flexão na Barra Fixa AC2 ≥ 5,000

d) para o cálculo da ND de TFM II no 2º ano da AMAN, será considerada a média aritmética do resultado do teste físico de Flexão na Barra Fixa na AC 2 com a média aritmética do resultado dos testes físicos de Subida na Corda com o auxílio dos membros inferiores e Flexão de Braço na AC 1.

e) fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina TFM II no 2º ano da AMAN:

$$ND\ TFM\ II = \frac{\left(\frac{Subida\ na\ Corda\ com\ o\ Aux\il\io\ dos\ Membros\ Inferiores\ AC1 + Flex\tilde{a}o\ de\ Bra\c{c}os\ AC1}{2} \right) + Flex\tilde{a}o\ na\ Barra\ Fixa\ AC2}{2}$$

f) para as demais disciplinas de TFM, o cálculo da ND segue o mesmo raciocínio (média aritmética das notas obtidas em cada AC).

III - Observação (***):

a) para o cálculo da ND de TFM II no 3º ano da AMAN, será considerada a média aritmética do resultado da Flexão de Braços na AC1 com o resultado da Subida na Corda sem o auxílio dos membros inferiores na AC 2;

b) fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina TFM II no 3º ano da AMAN:

$$ND\ TFM\ II = \frac{Flexão\ de\ Braços\ AC1 + Subida\ na\ Corda\ sem\ o\ Auxílio\ dos\ Membros\ Inferiores\ AC2}{2}$$

c) para as demais disciplinas de TFM, o cálculo da ND segue o mesmo raciocínio (média aritmética das notas obtidas em cada AC).

IV - Observação (****):

a) o cadete somente será avaliado quanto à suficiência no teste físico de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação;

b) para o cálculo da ND de TFM II no 4º ano da AMAN, será considerada a média aritmética do resultado do teste físico de Subida na Corda sem o auxílio dos membros inferiores na AC 1 com a média aritmética do resultado dos testes físicos de Flexão na Barra Fixa e de Flexão de Braços na AC 2. Além disso, para que o cadete no 4º ano obtenha aprovação nas disciplinas TFM I, TFM II e TFM III, é necessário também que alcance nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada um dos testes físicos previstos para a AC1 e a AC2, independentemente das médias obtidas.

c) fórmula a ser aplicada para o cálculo da ND de TFM II no 4º ano da AMAN:

$$ND\ TFM\ II = \frac{Subida\ na\ Corda\ sem\ o\ Auxílio\ dos\ Membros\ Inferiores\ AC1 + \left(\frac{Flexão\ na\ Barra\ Fixa\ AC2 + Flexão\ de\ Braços\ AC2}{2} \right)}{2}$$

PARA APROVAÇÃO: Nota de cada um dos Testes Físicos das AC1 e AC2 \geq 5,000

d) para as demais disciplinas de TFM, o cálculo da ND segue o mesmo raciocínio (média aritmética das notas obtidas em cada AC).

V - Observação (*****):

a) o (a) aluno (a) somente será avaliado quanto à suficiência no teste físico de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação;

b) para o cálculo da Nota Final de Disciplina TFM na EsSEx e na EsFCEX, será considerada a média aritmética do resultado obtido em cada uma das AC. Por sua vez, as notas das AC são obtidas pela média aritmética dos resultados alcançados nos testes de Corrida e Flexão de Braços. Além disso, para que o aluno obtenha aprovação na disciplina TFM, é necessário também que alcance

nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada um dos testes físicos previstos para a AC2, independentemente das médias obtidas;

EsFCEEx: c) fórmula a ser aplicada para o cálculo da Nota Final da Disciplina TFM na EsSEEx e na

$$ND\ TFM = \frac{AC\ 1 + AC\ 2}{2}$$

PARA APROVAÇÃO: Nota de cada um dos Testes Físicos da AC2 \geq 5,000

Art. 21. A Avaliação de Recuperação (AR) das disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III:

I - objetivos:

a) atingir os índices mínimos em cada disciplina (grau 5,000 - cinco vírgula zero zero zero e suficiência) previstos nos anexos correspondentes ao ano de formação deste documento;

b) atingir os índices mínimos (grau 5,000 - cinco vírgula zero zero zero) em testes especificamente selecionados durante o 1º ano da AMAN (Flexão na Barra Fixa na AC2), o 4º ano da AMAN (cada um dos testes previstos para as AC1 e AC2) e na EsSEEx e na EsFCEEx (cada um dos testes previstos para a AC2); e

c) atingir as competências previstas no PLADIS das disciplinas TFM.

II - considerações gerais:

a) a AR será realizada pelo aluno/cadete que:

1. não obtiver a média igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer das Notas Finais de Disciplina (ND) de TFM, ou suficiência no teste físico de Abdominal Supra, quando for o caso;

2. não obtiver, no 1º ano da AMAN, nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico de Flexão na Barra Fixa na AC2;

3. não obtiver, no 4º ano da AMAN, nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada um dos testes físicos previstos para a AC1 e a AC2; e

4. não obtiver, na EsSEEx e na EsFCEEx, nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada um dos testes físicos previstos para a AC2.

b) a AR constituir-se-á dos testes físicos em que o aluno/cadete não obteve grau maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência no teste físico Abdominal Supra;

c) o aluno/cadete, quando submetido à AR, utilizará as tabelas e os índices previstos nos anexos desta Portaria, correspondentes para cada teste físico. Havendo mais de uma tabela para um mesmo teste no ano, o aluno/cadete será submetido à tabela referente à AC2;

d) o aluno/cadete submetido à AR que não obtiver grau igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada um dos testes físicos, será reprovado na disciplina correspondente e permanecerá com a ND obtida antes da realização da AR;

e) a AR é considerada somente para fins de aprovação do aluno/cadete, ou seja, os índices obtidos acima do mínimo necessário para a aprovação não influenciarão a ND do aluno/cadete. Dessa forma, caso o aluno/cadete realize a AR e seja aprovado, a Nota de Aprovação (NAp) na disciplina em que for realizada a AR será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero). Para fins de classificação, será considerada a ND, obtida antes da realização da AR;

Exemplo 1: o aluno da EsPCEX obteve na AC1 da disciplina TFM II (Flexão de Braços) a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), e na AC2 atingiu a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão de Braços e a nota 1,000 (um vírgula zero zero zero) na Flexão na Barra Fixa. No teste físico Abdominal Supra alcançou a suficiência. Na AR do teste físico Flexão na Barra Fixa, o aluno obteve a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero). A Nota de Aprovação (NAp) do aluno será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na disciplina TFM II e a sua ND permanecerá 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero), ou seja: $[6 + (5 + 1) / 2] / 2 = ND$.

f) na disciplina TFM II, o aluno/cadete que for aprovado nos testes físicos de Flexão de Braços e Flexão na Barra Fixa, mas não apresentar suficiência no teste físico de Abdominal Supra terá como ND 4,900 (quatro vírgula nove zero zero);

g) o aluno/cadete que não obtiver suficiência no teste físico de Abdominal Supra deve realizar a AR especificamente deste teste. Caso não obtenha suficiência na AR, será considerado reprovado na disciplina TFM II, permanecendo com ND 4,900 (quatro vírgula nove zero zero), independentemente da média calculada para a disciplina;

Exemplo 2: na disciplina TFM II, o cadete do 4º ano da AMAN obteve no teste físico de Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), no teste físico de Flexão de Braços alcançou a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa conquistou a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra não alcançou a suficiência. Na AR do teste físico Abdominal Supra novamente não alcançou a suficiência. A nota do cadete para fins de histórico escolar, será 4,900 (quatro vírgula nove zero zero), ou seja, a ND obtida antes da realização da AR, mesmo que a média das duas AC esteja acima de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), sendo considerado reprovado na Disciplina TFM II.

Exemplo 3: na AC1, o cadete do 1º ano da AMAN obteve a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores, a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) na Flexão de Braços e a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero) na Flexão na Barra Fixa. Na AC2, no teste físico Flexão na Barra Fixa conquistou a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra alcançou a suficiência. Na AR, alcançou a nota 8,500 (oito vírgula cinco zero zero zero) no teste físico Flexão de Braços, e nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão na Barra Fixa. A nota do cadete para fins de histórico escolar, será 3,500 (três vírgula cinco zero zero), ou seja, a ND obtida antes da realização da AR, mesmo que a média das duas AC esteja acima de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), sendo considerado reprovado na Disciplina TFM II.

Exemplo 4: na AC1, o cadete do 2º ano da AMAN obteve no teste físico Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no teste físico Flexão de Braços conquistou a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero). Na AC2, no teste de Flexão na Barra Fixa atingiu a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra não alcançou a suficiência. Na AR do teste físico Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores, o

cadete obteve a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa, obteve a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), no teste físico de Flexão de Braços obteve a nota 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero) e no teste físico Abdominal Supra não alcançou a suficiência. A nota do cadete para fins de histórico escolar, será 3,750 (três vírgula sete cinco zero), ou seja, a ND obtida antes da realização da AR.

h) o aluno/cadete que não realizar algum dos testes da AR por qualquer motivo não justificado, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) ao teste faltado; e

i) não haverá 2ª Chamada para o aluno/cadete que faltar à realização de algum teste da AR, sendo-lhe atribuído a nota 0,00 (zero vírgula zero zero) no teste faltado, salvo em casos definidos pelo Comando do Estabelecimento de Ensino como sendo de motivo justificado. Nessas situações, a 2ª Chamada deverá ser aplicada com até 3 (três) dias de antecedência para a data da matrícula do ano escolar subsequente.

Art. 22. A 2ª Chamada das disciplinas TFM:

I - haverá 2ª Chamada para os alunos/cadetes que não realizarem, por quaisquer motivos, a 1ª chamada da AD e da AF, devendo a 2ª Chamada da AD ser realizada pelo menos com duas semanas de antecedência da AF, e a 2ª Chamada da AF deverá ser realizada com, pelo menos, duas semanas de antecedência da AC;

II - o aluno/cadete que não realizar, por motivo considerado justificado pelo Cmt Estb Ens, alguma AC da disciplina TFM correspondente ao ano de formação, será submetido a uma 2ª Chamada;

III - não caberá 2ª Chamada para a AR, salvo em casos definidos pelo Comando do Estabelecimento de Ensino como motivo justificado, conforme já mencionado;

IV - a não realização de qualquer uma das avaliações previstas neste documento só se justificará por dispensa médica, ou por motivo justificado pelo Cmt Estb Ens, ambos publicados em BI, e que não caracterize condição permanente para o aluno/cadete. É responsabilidade do Cmt SU Escolar, dos instrutores e dos monitores acompanhar os alunos/cadete com dispensa médica, coordenando suas ações com a Seção de Saúde do Estb Ens, visando à pronta recuperação do aluno/cadete;

V - caberá 2ª Chamada para o aluno/cadete que não concluir um teste, uma vez iniciado, por motivo de saúde devidamente atestado pelo médico do Estb Ens. Este item não se aplicará quando o teste tratar de uma 2ª Chamada ou uma Avaliação de Recuperação: nesses casos, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no respectivo teste;

VI - a 2ª Chamada será realizada nas mesmas condições previstas para a 1ª Chamada, isto é, deverão ser novamente realizados todos os testes físicos previstos na 1ª Chamada, mesmo que o aluno/cadete já tenha iniciado e concluído algum teste e, por motivo justificado, previsto nesta Portaria, não tenha conseguido completar a 1ª Chamada;

VII - a 2ª Chamada será realizada entre 30 (trinta) dias e 60 (sessenta) dias após a realização da 1ª Chamada, de acordo com o calendário de verificações do Estb Ens. Este item não se aplica ao cadete do 4º ano da AMAN, que deverá ter sua 2ª Chamada aplicada em até 30 (trinta) dias após a realização da 1ª chamada; e

VIII - ao aluno que não realizar o teste de 2ª Chamada, por qualquer motivo, lhe será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no respectivo teste.

Art. 23. Condições de aprovação para cada disciplina TFM:

I - será considerado aprovado em cada disciplina o aluno/cadete que:

a) obtiver média igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na ND das disciplinas de TFM e obtiver suficiência no teste físico de Abdominal Supra quando aplicado; e

b) obtiver NAp igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) após a realização da AR das disciplinas de TFM, quando aplicada.

II - no 1º ano da AMAN, somente será aprovado o cadete que, além de atender às condições previstas no parágrafo anterior, obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico de Flexão na Barra Fixa da AC 2.

III - no 4º ano da AMAN, somente será aprovado o cadete que obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos previstos nas AC1 e AC2 do ano;

IV - na EsSEx e na EsFCEEx, somente será aprovado o aluno que obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos previstos na AC2;

V - a nota final da disciplina (ND) corresponderá à média das notas das AC da disciplina TFM;

VI - o aluno/cadete que obtiver, na AR do teste físico em recuperação, a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) e suficiência no teste de Abdominal Supra, quando previsto, será aprovado e terá como Nota de Aprovação (NAp) na disciplina TFM 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), independentemente da obtenção de uma nota maior na AR. Para fins de classificação, será considerada a Nota Final da Disciplina, obtida antes da realização da AR;

VII - caso o aluno/cadete submetido à AR obtenha em um ou mais testes físicos nota inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), será reprovado e permanecerá com a ND obtida antes da realização da AR; e

VIII - o aluno/cadete que no teste físico Abdominal Supra não obtenha suficiência na AR e obtenha nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nos demais testes, será considerado reprovado na disciplina TFM II, permanecendo com a ND 4,900 (quatro vírgula nove zero zero), obtida antes da realização da AR.

Art. 24. Exame de Aptidão Física para Rematrícula:

I - o Exame de Aptidão Física (EAF) para a rematrícula será realizado pela Seção de Educação Física do Estb Ens onde o aluno/cadete será rematriculado;

II - o EAF para a rematrícula na EsPCEEx, EsSEx e EsFCEEx será constituído dos mesmos testes físicos constantes do EAF para o Processo Seletivo do ano que requer rematrícula, divulgado no Edital do ano anterior à rematrícula, ou seja, com os mesmos índices da nova turma que ingressará na

Escola naquele ano letivo. O candidato à rematrícula deverá obter os índices mínimos em todos os testes físicos, de acordo com o edital supracitado, para ser considerado apto para a rematrícula. Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em alguma prova, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula; e

III - o EAF para a rematrícula na AMAN será constituído das mesmas provas constantes da 2ª AC do ano anterior à rematrícula. O candidato à rematrícula deverá obter os índices referentes ao grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência em todas as provas físicas previstas para ser considerado apto para a rematrícula. Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em alguma prova, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

Seção VIII

Acompanhamento e Desenvolvimento das Sessões de TFM nos CFO

Art. 25. Os resultados obtidos nas AD servirão de subsídios para orientar o treinamento dos alunos/cadetes. Os resultados obtidos nas AF servirão de subsídios para reorientar o treinamento dos alunos/cadetes que apresentarem deficiências e rendimento físico insatisfatório. Servirão, também, para subsidiar decisões do Conselho de Ensino no que se refere às decisões que envolvam o julgamento do aluno/cadete nos casos de reprovação na disciplina.

Art. 26. O aluno/cadete que obtiver índice correspondente à nota inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer um dos testes físicos ou não atingir o padrão de suficiência no teste físico de Abdominal Supra deverá ser submetido a um plano de recuperação de padrões físicos, em horários diferentes ao do TFM previsto em QTS ou QTQ.

Art. 27. O planejamento e orientação das sessões de TFM serão realizados pelas SEF dos Estb Ens e as SU Escolares realizarão o acompanhamento e desenvolvimento das sessões de TFM.

Art. 28. A supervisão e orientação técnica do TFM serão realizadas pelos Oficiais de Seção de Educação Física dos Estb Ens.

Art. 29. A Direção de Ensino do Estb Ens será a responsável pelo controle e supervisão pedagógica das disciplinas de TFM.

Seção IX

Alunos/Cadetes com Restrição Física

Art. 30. Todo o aluno/cadete considerado apto para o serviço ativo está obrigado a realizar o treinamento físico militar.

Art. 31. Os alunos/cadetes portadores de restrição física não definitiva e considerados aptos para continuação no curso, em ato oficial, constante de suas alterações, ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de inspeção de saúde ou parecer médico militar, deverão participar do treinamento físico militar, executando exercícios e atividades adequadas.

Art. 32. Cabe à Seção de Educação Física do Estb Ens, assessorada pelo médico, planejar o TFM dos alunos/cadetes enquadrados no Art. 31 e submeter esse planejamento à aprovação do Comandante do Corpo de Alunos/Cadetes ou do Diretor de Ensino.

Art. 33. A dispensa do TFM por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

Art. 34. Poderá ser concedido trancamento de matrícula para o aluno/cadete cuja dispensa do TFM por doença, tratamento médico e convalescença o impossibilite de realizar as AC, 2ª Chamada ou AR.

Seção X

Nota dos Alunos/Cadetes Atletas

Art. 35. A NAE e a NAVAMAER são competições anuais previstas no calendário da Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB) que congregam os alunos/cadetes das Escolas de Formação de Oficiais da Marinha, Exército e Aeronáutica.

Art. 36. Os alunos/cadetes convocados para compor as equipes da EsPCEx/AMAN para participarem das competições externas, representando os Estb Ens, e que também tiverem participado dos treinamentos regulados pela EsPCEx/AMAN, enquanto estiverem convocados, receberão uma bonificação nas notas das AC das disciplinas TFM I, TFM II e TFM III, da seguinte forma:

I - o aluno/cadete que obtiver nota da AC $\geq 7,000$ (sete vírgula zero zero zero) receberá uma bonificação de até 2,0 (dois vírgula zero) pontos, alcançando, no máximo, a nota 10,0 (dez vírgula zero) nas disciplinas TFM I, TFM II e TFM III;

II - o aluno/cadete que obtiver $5,000$ (cinco vírgula zero zero zero) \leq nota da AC $< 7,000$ (sete vírgula zero zero zero) receberá uma bonificação de 1,0 (um vírgula zero) ponto nas disciplinas TFM I, TFM II e TFM III;

III - o aluno/cadete que não obtiver nota da AC $\geq 5,000$ (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer disciplina de TFM ou não atingir suficiência no teste físico de Abdominal Supra, no ano correspondente, não fará jus a nenhum tipo de bonificação em qualquer disciplina; e

IV - para que o aluno/cadete atleta faça jus à bonificação, é necessário também que obtenha nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos que compõem a AC da disciplina de TFM do ano correspondente.

CAPÍTULO III

Das Disposições Gerais

Art. 37. Os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM.

Art. 38. Os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos alunos/cadetes, previsto no EB20-MC-10.350 - Manual de TFM, e atentar para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões de TFM.

Art. 39. Para o planejamento da recuperação da aprendizagem, deverá ser elaborado, pelo Oficial Orientador da Seção de Educação Física dos Estb Ens, um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR) para o ano de instrução.

Art. 40. As militares do sexo feminino, em situação normal, podem e devem realizar todas as sessões de TFM previstas, respeitando-se algumas adaptações que visam respeitar as diferenças anatômicas e fisiológicas da mulher, conforme prescrevem o EB20-MC-10.350 e esta Portaria. Além disso, o respeito ao princípio da individualidade biológica no tocante à determinação da carga de treinamento, por si só, já garante o respeito a essas diferenças.

Art. 41. Não será permitida uma segunda tentativa na realização dos testes físicos, mesmo que seja para corrigir um insucesso ou melhorar o desempenho.

Art. 42. A execução de todas as avaliações (AD, AF, AC, 2ª Chamada e AR), previstas nesta Portaria, deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições de efetuar o pronto atendimento e evacuação, conforme o previsto na letra “k” do nº 3 da Port nº 008-COTER, de 4 de dezembro de 2002, que aprova o Caderno de Instrução CI 32/1 (Prevenção de Acidentes de Instrução).

Art. 43. Os casos omissos serão resolvidos, de acordo com o grau de complexidade, pelos Cmt Estb Ens, pelo Dir Ens Sup Mil e pelo Ch DECEX.

ANEXO A
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsPCEx

1. AC 1 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

| EsPCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC1 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:11:31 | 10,0 |
| | 00:11:43 | 9,5 |
| | 00:11:55 | 9,0 |
| | 00:12:07 | 8,5 |
| | 00:12:20 | 8,0 |
| | 00:12:32 | 7,5 |
| | 00:12:44 | 7,0 |
| | 00:12:56 | 6,5 |
| | 00:13:08 | 6,0 |
| | 00:13:22 | 5,5 |
| | 00:13:37 | 5,0 |
| | 00:13:52 | 4,5 |
| | 00:14:06 | 4,0 |
| | 00:14:18 | 3,5 |
| | 00:14:31 | 3,0 |
| | 00:14:43 | 2,5 |
| | 00:14:55 | 2,0 |
| | 00:15:07 | 1,5 |
| | 00:15:19 | 1,0 |
| 00:15:31 | 0,5 | |
| 00:15:33 | 0,0 | |
| EsPCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC1 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:13:23 | 10,0 |
| | 00:13:37 | 9,5 |
| | 00:13:51 | 9,0 |
| | 00:14:05 | 8,5 |
| | 00:14:20 | 8,0 |
| | 00:14:34 | 7,5 |
| | 00:14:48 | 7,0 |
| | 00:15:02 | 6,5 |
| | 00:15:16 | 6,0 |
| | 00:15:33 | 5,5 |
| | 00:15:50 | 5,0 |
| | 00:16:08 | 4,5 |
| | 00:16:24 | 4,0 |
| | 00:16:38 | 3,5 |
| | 00:16:53 | 3,0 |
| | 00:17:07 | 2,5 |
| | 00:17:21 | 2,0 |
| | 00:17:35 | 1,5 |
| | 00:17:49 | 1,0 |
| 00:18:03 | 0,5 | |
| 00:18:05 | 0,0 | |

2. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

| EsPCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:11:15 | 10,0 |
| | 00:11:27 | 9,5 |
| | 00:11:39 | 9,0 |
| | 00:11:51 | 8,5 |
| | 00:12:03 | 8,0 |
| | 00:12:15 | 7,5 |
| | 00:12:27 | 7,0 |
| | 00:12:39 | 6,5 |
| | 00:12:51 | 6,0 |
| | 00:13:05 | 5,5 |
| | 00:13:20 | 5,0 |
| | 00:13:35 | 4,5 |
| | 00:13:49 | 4,0 |
| | 00:14:01 | 3,5 |
| | 00:14:13 | 3,0 |
| | 00:14:25 | 2,5 |
| | 00:14:37 | 2,0 |
| | 00:14:49 | 1,5 |
| | 00:15:01 | 1,0 |
| | 00:15:13 | 0,5 |
| 00:15:14 | 0,0 | |
| EsPCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:13:05 | 10,0 |
| | 00:13:19 | 9,5 |
| | 00:13:33 | 9,0 |
| | 00:13:47 | 8,5 |
| | 00:14:01 | 8,0 |
| | 00:14:15 | 7,5 |
| | 00:14:29 | 7,0 |
| | 00:14:43 | 6,5 |
| | 00:14:57 | 6,0 |
| | 00:15:13 | 5,5 |
| | 00:15:30 | 5,0 |
| | 00:15:48 | 4,5 |
| | 00:16:04 | 4,0 |
| | 00:16:18 | 3,5 |
| | 00:16:32 | 3,0 |
| | 00:16:46 | 2,5 |
| | 00:17:00 | 2,0 |
| | 00:17:14 | 1,5 |
| | 00:17:28 | 1,0 |
| | 00:17:42 | 0,5 |
| 00:17:43 | 0,0 | |

3. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

| EsPCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------|-----|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O aluno 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 39 | 10,0 | |
| | 36 | 9,0 | |
| | 33 | 8,0 | |
| | 30 | 7,0 | |
| | 27 | 6,0 | |
| | 25 | 5,0 | |
| | 24 | 4,0 | |
| | 23 | 3,0 | |
| | 22 | 2,0 | |
| | 20 | 1,0 | |
| | | 19 | 0,0 |
| | EsPCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- A aluna 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 21 | 10,0 | |
| | 20 | 9,0 | |
| | 19 | 8,0 | |
| | 17 | 7,0 | |
| | 15 | 6,0 | |
| | 13 | 5,0 | |
| | 12 | 4,0 | |
| | 11 | 3,0 | |
| | 10 | 2,0 | |
| | 9 | 1,0 | |
| | | 8 | 0,0 |

4. AC2 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

| EsPCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC2 | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O aluno 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 41 | 10,0 | |
| | 39 | 9,0 | |
| | 37 | 8,0 | |
| | 35 | 7,0 | |
| | 31 | 6,0 | |
| | 29 | 5,0 | |
| | 27 | 4,0 | |
| | 25 | 3,0 | |
| | 24 | 2,0 | |
| | 23 | 1,0 | |
| | 22 | 0,0 | |
| | <p align="center">EsPCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC2</p> | | |
| | CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- A aluna 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA | |
| | 23 | 10,0 | |
| | 22 | 9,0 | |
| | 21 | 8,0 | |
| | 19 | 7,0 | |
| | 17 | 6,0 | |
| | 15 | 5,0 | |
| | 14 | 4,0 | |
| | 13 | 3,0 | |
| | 12 | 2,0 | |
| | 11 | 1,0 | |
| | 10 | 0,0 | |

5. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

| EsPCEEx - ABDOMINAL SUPRA - AC2 | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-------------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE SUFICIÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>a) O (A) aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem nos ombros opostos (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).</p> <p>b) O avaliador deverá se colocar ao lado do (a) avaliado (a), 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O (A) aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.</p> <p>- Observação: o (A) aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | MASCULINO | | |
| | $<$ | 59 | Não Suficiente |
| | \geq | 59 | Suficiente |
| | FEMININO | | |
| | $<$ | 59 | Não Suficiente |
| | \geq | 59 | Suficiente |

6. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

| EsPCEx - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>- Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a 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 aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme. b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 10 | 10,0 |
| | 9 | 9,0 |
| | 8 | 8,0 |
| | 7 | 7,0 |
| | 6 | 6,0 |
| | 5 | 5,0 |
| | 4 | 4,0 |
| | 3 | 3,0 |
| | 2 | 2,0 |
| | 1 | 1,0 |
| 0 | 0,0 | |
| EsPCEx - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a 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. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.</p> <p>b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme. b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 4 Rpt | 10,0 |
| | 3 Rpt | 9,0 |
| | 2 Rpt + t ≥ 30 s | 8,0 |
| | 2 Rpt | 7,0 |
| | 1 Rpt + t ≥ 30 s | 6,0 |
| | 1 Rpt | 5,0 |
| | t > 90 s | 4,0 |
| | 60 s < t ≤ 90 s | 3,0 |
| | 30 s < t ≤ 60 s | 2,0 |
| | 15 s < t ≤ 30 s | 1,0 |
| | t ≤ 15 s | 0,0 |

7. AC1 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I)

| EsPCE_x - NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC1 | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A saída será dada com o aluno no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:00:38 | 10,0 |
| | 00:00:39 | 9,5 |
| | 00:00:40 | 9,0 |
| | 00:00:41 | 8,5 |
| | 00:00:42 | 8,0 |
| | 00:00:43 | 7,5 |
| | 00:00:47 | 7,0 |
| | 00:00:50 | 6,5 |
| | 00:00:55 | 6,0 |
| | 00:01:00 | 5,5 |
| | 00:01:10 | 5,0 |
| | 00:01:15 | 4,5 |
| | 00:01:20 | 4,0 |
| | 00:01:26 | 3,5 |
| | 00:01:32 | 3,0 |
| | 00:01:38 | 2,5 |
| | 00:01:44 | 2,0 |
| | 00:01:50 | 1,5 |
| | 00:01:55 | 1,0 |
| 00:01:58 | 0,5 | |
| 00:01:59 | 0,0 | |
| EsPCE_x - NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC1 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A saída será dada com a aluna no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:00:44 | 10,0 |
| | 00:00:45 | 9,5 |
| | 00:00:47 | 9,0 |
| | 00:00:48 | 8,5 |
| | 00:00:49 | 8,0 |
| | 00:00:50 | 7,5 |
| | 00:00:55 | 7,0 |
| | 00:00:58 | 6,5 |
| | 00:01:04 | 6,0 |
| | 00:01:10 | 5,5 |
| | 00:01:22 | 5,0 |
| | 00:01:28 | 4,5 |
| | 00:01:34 | 4,0 |
| | 00:01:41 | 3,5 |
| | 00:01:48 | 3,0 |
| | 00:01:55 | 2,5 |
| | 00:02:02 | 2,0 |
| | 00:02:09 | 1,5 |
| | 00:02:15 | 1,0 |
| 00:02:18 | 0,5 | |
| 00:02:21 | 0,0 | |

8. AC2 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I)

| EsPCEx - NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC2 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A saída será dada com o aluno no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:00:33 | 10,0 |
| | 00:00:34 | 9,5 |
| | 00:00:35 | 9,0 |
| | 00:00:36 | 8,5 |
| | 00:00:37 | 8,0 |
| | 00:00:39 | 7,5 |
| | 00:00:42 | 7,0 |
| | 00:00:45 | 6,5 |
| | 00:00:47 | 6,0 |
| | 00:00:54 | 5,5 |
| | 00:01:00 | 5,0 |
| | 00:01:05 | 4,5 |
| | 00:01:10 | 4,0 |
| | 00:01:15 | 3,5 |
| | 00:01:20 | 3,0 |
| | 00:01:25 | 2,5 |
| | 00:01:30 | 2,0 |
| | 00:01:35 | 1,5 |
| | 00:01:40 | 1,0 |
| 00:01:43 | 0,5 | |
| 00:01:45 | 0,0 | |
| EsPCEx - NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC2 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A saída será dada com a aluna no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:00:38 | 10,0 |
| | 00:00:40 | 9,5 |
| | 00:00:41 | 9,0 |
| | 00:00:42 | 8,5 |
| | 00:00:43 | 8,0 |
| | 00:00:45 | 7,5 |
| | 00:00:49 | 7,0 |
| | 00:00:52 | 6,5 |
| | 00:00:55 | 6,0 |
| | 00:01:03 | 5,5 |
| | 00:01:10 | 5,0 |
| | 00:01:16 | 4,5 |
| | 00:01:22 | 4,0 |
| | 00:01:28 | 3,5 |
| | 00:01:34 | 3,0 |
| | 00:01:40 | 2,5 |
| | 00:01:45 | 2,0 |
| | 00:01:51 | 1,5 |
| | 00:01:57 | 1,0 |
| 00:02:01 | 0,5 | |
| 00:02:02 | 0,0 | |

ANEXO B
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO AMAN (1º ANO)

1. AC1 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.1)

| AMAN (1º ANO) - SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO) - AC1 (TFM II.1) | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | ALTURA | NOTA |
| | 5,0 m | 10,0 |
| | 4,8 m | 9,0 |
| | 4,6 m | 8,0 |
| | 4,4 m | 7,0 |
| | 4,2 m | 6,0 |
| | 4,0 m | 5,0 |
| | 3,8 m | 4,0 |
| | 3,6 m | 3,0 |
| | 3,4 m | 2,0 |
| | 3,2 m | 1,0 |
| | < 3,2 m | 0,0 |
| AMAN (1º ANO) - SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO) - AC1 (TFM II.1) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada</p> | ALTURA | NOTA |
| | 3,0 m | 10,0 |
| | 2,9 m | 9,0 |
| | 2,8 m | 8,0 |
| | 2,6 m | 7,0 |
| | 2,5 m | 6,0 |
| | 2,4 m | 5,0 |
| | 2,3 m | 4,0 |
| | 2,2 m | 3,0 |
| | 2,0 m | 2,0 |
| | 1,9 m | 1,0 |
| | < 1,9 m | 0,0 |

2. AC1 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.1)

AMAN (1º ANO) - NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.1)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| | TEMPO | NOTA |
| 1) Execução - A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo. 2) Detalhes na Execução a) A saída será dada com o cadete no bloco de partida. b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raíais ou bordas laterais da piscina. c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída. 3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação). | 00:00:30 | 10,0 |
| | 00:00:31 | 9,5 |
| | 00:00:32 | 9,0 |
| | 00:00:33 | 8,5 |
| | 00:00:34 | 8,0 |
| | 00:00:36 | 7,5 |
| | 00:00:38 | 7,0 |
| | 00:00:40 | 6,5 |
| | 00:00:45 | 6,0 |
| | 00:00:50 | 5,5 |
| | 00:00:54 | 5,0 |
| | 00:00:58 | 4,5 |
| | 00:01:03 | 4,0 |
| | 00:01:07 | 3,5 |
| | 00:01:12 | 3,0 |
| | 00:01:16 | 2,5 |
| | 00:01:21 | 2,0 |
| | 00:01:25 | 1,5 |
| | 00:01:30 | 1,0 |
| | 00:01:32 | 0,5 |
| 00:01:33 | 0,0 | |

AMAN (1º ANO) - NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.1)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| | TEMPO | NOTA |
| 1) Execução - A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo. 2) Detalhes na Execução a) A saída será dada com a cadete no bloco de partida. b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raíais ou bordas laterais da piscina. c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída. 3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação). | 00:00:35 | 10,0 |
| | 00:00:36 | 9,5 |
| | 00:00:37 | 9,0 |
| | 00:00:38 | 8,5 |
| | 00:00:40 | 8,0 |
| | 00:00:42 | 7,5 |
| | 00:00:44 | 7,0 |
| | 00:00:47 | 6,5 |
| | 00:00:52 | 6,0 |
| | 00:00:58 | 5,5 |
| | 00:01:03 | 5,0 |
| | 00:01:08 | 4,5 |
| | 00:01:14 | 4,0 |
| | 00:01:19 | 3,5 |
| | 00:01:24 | 3,0 |
| | 00:01:30 | 2,5 |
| | 00:01:35 | 2,0 |
| | 00:01:40 | 1,5 |
| | 00:01:45 | 1,0 |
| | 00:01:48 | 0,5 |
| 00:01:49 | 0,0 | |

3. AC2 - NATAÇÃO 100 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.1)

| AMAN (1º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 100 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM I.1) | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em saltar da plataforma de 5,0 metros e nadar 100 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) O cadete que não saltar da plataforma de 5,0 metros não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) Após o salto da plataforma, para a prova de natação, a saída será dada com o cadete no bloco de partida.</p> <p>c) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina.</p> <p>d) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição de graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 5,0 metros - 1,0 ponto</p> <p>b) Natação de 100 metros - 9,0 pontos</p> | TEMPO | NOTA |
| | 0:01:04 | 9,0 |
| | 0:01:12 | 8,5 |
| | 0:01:21 | 8,0 |
| | 0:01:29 | 7,5 |
| | 0:01:38 | 7,0 |
| | 0:01:46 | 6,5 |
| | 0:01:55 | 6,0 |
| | 0:02:03 | 5,5 |
| | 0:02:12 | 5,0 |
| | 0:02:18 | 4,5 |
| | 0:02:24 | 4,0 |
| | 0:02:30 | 3,5 |
| | 0:02:36 | 3,0 |
| | 0:02:42 | 2,5 |
| | 0:02:48 | 2,0 |
| | 0:02:54 | 1,5 |
| 0:03:00 | 1,0 | |
| 0:03:06 | 0,5 | |
| | 0:03:05 | 0,0 |
| AMAN (1º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 100 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM I.1) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em saltar da plataforma de 5,0 metros e nadar 100 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A cadete que não saltar da plataforma de 5,0 metros não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) Após o salto da plataforma, para a prova de natação, a saída será dada com a cadete no bloco de partida.</p> <p>c) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina.</p> <p>d) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição de graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 5,0 metros - 1,0 ponto</p> <p>b) Natação de 100 metros - 9,0 pontos</p> | TEMPO | NOTA |
| | 0:01:15 | 9,0 |
| | 0:01:25 | 8,5 |
| | 0:01:35 | 8,0 |
| | 0:01:45 | 7,5 |
| | 0:01:55 | 7,0 |
| | 0:02:05 | 6,5 |
| | 0:02:15 | 6,0 |
| | 0:02:25 | 5,5 |
| | 0:02:35 | 5,0 |
| | 0:02:42 | 4,5 |
| | 0:02:49 | 4,0 |
| | 0:02:56 | 3,5 |
| | 0:03:03 | 3,0 |
| | 0:03:10 | 2,5 |
| | 0:03:17 | 2,0 |
| | 0:03:24 | 1,5 |
| 0:03:31 | 1,0 | |
| 0:03:38 | 0,5 | |
| | 0:03:37 | 0,0 |

4. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.1)

| AMAN (1º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.1) | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| 1) Posição inicial - Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão. | 43 | 10,0 | |
| | 41 | 9,0 | |
| | 39 | 8,0 | |
| | 36 | 7,0 | |
| | 32 | 6,0 | |
| | 31 | 5,0 | |
| | 30 | 4,0 | |
| | 29 | 3,0 | |
| | 28 | 2,0 | |
| | 27 | 1,0 | |
| 2) Execução - O cadete 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do cadete e não há limite de tempo. | 26 | 0,0 | |
| | 3) Uniforme a) 14º uniforme. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | | |
| | AMAN (1º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.1) | | |
| | CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 1) Posição inicial - Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão. | 24 | 10,0 |
| | | 23 | 9,0 |
| | | 22 | 8,0 |
| | | 20 | 7,0 |
| | | 18 | 6,0 |
| 17 | | 5,0 | |
| 16 | | 4,0 | |
| 15 | | 3,0 | |
| 14 | | 2,0 | |
| 13 | | 1,0 | |
| 2) Execução - A cadete 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da cadete e não há limite de tempo. | 12 | 0,0 | |
| | 3) Uniforme a) 14º uniforme. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | | |

5. AC 1 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.1)

| AMAN (1º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC 1 (TFM II.1) | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>- Após a ordem de iniciar, o cadete 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 cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 11 | 10,0 |
| | 10 | 9,0 |
| | 9 | 8,0 |
| | 8 | 7,0 |
| | 7 | 6,0 |
| | 6 | 5,0 |
| | 5 | 4,0 |
| | 4 | 3,0 |
| | 3 | 2,0 |
| 2 | 1,0 | |
| 1 | 0,0 | |
| AMAN (1º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC 1 (TFM II.1) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Após a ordem de iniciar, a cadete deverá executar a 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. A cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>b) Quando a cadete decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que o mesmo permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 4 Rpt + t ≥ 30 s | 10,0 |
| | 4 Rpt | 9,0 |
| | 3 Rpt | 8,0 |
| | 2Rpt + t ≥ 30 s | 7,0 |
| | 2 Rpt | 6,0 |
| | 1 Rpt + t ≥ 30 s | 5,0 |
| | 1 Rpt | 4,0 |
| | t > 90 s | 3,0 |
| | 60 s < t ≤ 90 s | 2,0 |
| | 30 s < t ≤ 60 s | 1,0 |
| | 15 s < t ≤ 30 s | 0,0 |

6. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.1)

| AMAN (1º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 (TFM II.1) | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>- Após a ordem de iniciar, o cadete 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 cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA | |
| | 12 | 10,0 | |
| | 11 | 9,0 | |
| | 10 | 8,0 | |
| | 9 | 7,0 | |
| | 8 | 6,0 | |
| | 7 | 5,0 | |
| | 6 | 4,0 | |
| | 5 | 3,0 | |
| | 4 | 2,0 | |
| 3 | 1,0 | | |
| | 2 | 0,0 | |
| AMAN (1º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.1) | | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Após a ordem de iniciar, a cadete deverá executar a 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. A cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>b) Quando a cadete decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que o mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA | |
| | 5 Rpt | 10,0 | |
| | 4 Rpt + t ≥ 30 s | 9,0 | |
| | 4 Rpt | 8,0 | |
| | 3 Rpt | 7,0 | |
| | 2 Rpt + t ≥ 30 s | 6,0 | |
| | 2 Rpt | 5,0 | |
| | 1 Rpt + t ≥ 30 s | 4,0 | |
| | 1 Rpt | 3,0 | |
| | t > 90 s | 2,0 | |
| | 60 s < t ≤ 90 | 1,0 | |
| | | 30 s < t ≤ 60 s | 0,0 |

7. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.1)

| AMAN (1º ANO) - ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.1) | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-------------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE SUFICIÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>a) O (A) cadete deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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).</p> <p>b) O avaliador deverá se colocar ao lado do (a) avaliado (a), 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O (A) cadete deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do (a) cadete.</p> <p>- Observação: O (A) avaliado (a) não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | MASCULINO | | |
| | < | 62 | Não Suficiente |
| | ≥ | 62 | Suficiente |
| | FEMININO | | |
| | < | 62 | Não Suficiente |
| | ≥ | 62 | Suficiente |

8. AC 1 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.1)

| AMAN (1º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.1) | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 0:11:00 | 10,0 |
| | 0:11:12 | 9,5 |
| | 0:11:24 | 9,0 |
| | 0:11:37 | 8,5 |
| | 0:11:49 | 8,0 |
| | 0:12:01 | 7,5 |
| | 0:12:13 | 7,0 |
| | 0:12:25 | 6,5 |
| | 0:12:37 | 6,0 |
| | 0:12:50 | 5,5 |
| | 0:13:03 | 5,0 |
| | 0:13:15 | 4,5 |
| | 0:13:28 | 4,0 |
| | 0:13:40 | 3,5 |
| | 0:13:52 | 3,0 |
| | 0:14:05 | 2,5 |
| | 0:14:17 | 2,0 |
| | 0:14:29 | 1,5 |
| | 0:14:41 | 1,0 |
| | 0:14:54 | 0,5 |
| | 0:14:55 | 0,0 |
| AMAN (1º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.1) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 0:12:47 | 10,0 |
| | 0:13:01 | 9,5 |
| | 0:13:15 | 9,0 |
| | 0:13:30 | 8,5 |
| | 0:13:44 | 8,0 |
| | 0:13:58 | 7,5 |
| | 0:14:12 | 7,0 |
| | 0:14:26 | 6,5 |
| | 0:14:40 | 6,0 |
| | 0:14:55 | 5,5 |
| | 0:15:10 | 5,0 |
| | 0:15:25 | 4,5 |
| | 0:15:40 | 4,0 |
| | 0:15:54 | 3,5 |
| | 0:16:08 | 3,0 |
| | 0:16:22 | 2,5 |
| | 0:16:36 | 2,0 |
| | 0:16:50 | 1,5 |
| | 0:17:04 | 1,0 |
| | 0:17:20 | 0,5 |
| | 0:17:21 | 0,0 |

9. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

| AMAN (1º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.1) | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 0:10:45 | 10,0 |
| | 0:10:56 | 9,5 |
| | 0:11:08 | 9,0 |
| | 0:11:20 | 8,5 |
| | 0:11:32 | 8,0 |
| | 0:11:44 | 7,5 |
| | 0:11:56 | 7,0 |
| | 0:12:08 | 6,5 |
| | 0:12:20 | 6,0 |
| | 0:12:32 | 5,5 |
| | 0:12:45 | 5,0 |
| | 0:12:58 | 4,5 |
| | 0:13:11 | 4,0 |
| | 0:13:23 | 3,5 |
| | 0:13:35 | 3,0 |
| | 0:13:47 | 2,5 |
| | 0:13:59 | 2,0 |
| | 0:14:11 | 1,5 |
| | 0:14:23 | 1,0 |
| | 0:14:35 | 0,5 |
| 0:14:36 | 0,0 | |
| AMAN (1º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.1) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 0:12:30 | 10,0 |
| | 0:12:43 | 9,5 |
| | 0:12:57 | 9,0 |
| | 0:13:11 | 8,5 |
| | 0:13:25 | 8,0 |
| | 0:13:39 | 7,5 |
| | 0:13:53 | 7,0 |
| | 0:14:07 | 6,5 |
| | 0:14:21 | 6,0 |
| | 0:14:35 | 5,5 |
| | 0:14:50 | 5,0 |
| | 0:15:05 | 4,5 |
| | 0:15:20 | 4,0 |
| | 0:15:34 | 3,5 |
| | 0:15:48 | 3,0 |
| | 0:16:02 | 2,5 |
| | 0:16:16 | 2,0 |
| | 0:16:30 | 1,5 |
| | 0:16:44 | 1,0 |
| | 0:16:58 | 0,5 |
| 0:16:59 | 0,0 | |

ANEXO C

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO AMAN (2º ANO)

1. AC1 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.2)

| AMAN (2º ANO) - SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO) - AC 1 (TFM II.2) | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | ALTURA | NOTA |
| | 5,2 m | 10,0 |
| | 5,0 m | 9,0 |
| | 4,8 m | 8,0 |
| | 4,6 m | 7,0 |
| | 4,4 m | 6,0 |
| | 4,2 m | 5,0 |
| | 4,0 m | 4,0 |
| | 3,8 m | 3,0 |
| | 3,6 m | 2,0 |
| | 3,4 m | 1,0 |
| | < 3,4 m | 0,0 |
| AMAN (2º ANO) - SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO) - AC 1 (TFM II.2) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | ALTURA | NOTA |
| | 3,1 m | 10,0 |
| | 3,0 m | 9,0 |
| | 2,9 m | 8,0 |
| | 2,8 m | 7,0 |
| | 2,6 m | 6,0 |
| | 2,5 m | 5,0 |
| | 2,4 m | 4,0 |
| | 2,3 m | 3,0 |
| | 2,2 m | 2,0 |
| | 2,0 m | 1,0 |
| | < 2,0 m | 0,0 |

2. AC1 - NATAÇÃO 150 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.2)

| AMAN (2º ANO) - NATAÇÃO 150 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.2) | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 150m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A partida será dada com o cadete no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raíais ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | 00:01:48 | 10,0 |
| | 00:01:50 | 9,5 |
| | 00:01:52 | 9,0 |
| | 00:01:56 | 8,5 |
| | 00:02:06 | 8,0 |
| | 00:02:15 | 7,5 |
| | 00:02:24 | 7,0 |
| | 00:02:33 | 6,5 |
| | 00:02:47 | 6,0 |
| | 00:03:01 | 5,5 |
| | 00:03:15 | 5,0 |
| | 00:03:24 | 4,5 |
| | 00:03:33 | 4,0 |
| | 00:03:42 | 3,5 |
| | 00:03:51 | 3,0 |
| | 00:04:01 | 2,5 |
| | 00:04:10 | 2,0 |
| | 00:04:28 | 1,5 |
| | 00:04:37 | 1,0 |
| 00:04:38 | 0,5 | |
| | 00:04:40 | 0,0 |
| AMAN (2º ANO) - NATAÇÃO 150 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.2) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em nadar 150m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A partida será dada com a cadete no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raíais ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> | 00:02:04 | 10,0 |
| | 00:02:06 | 9,5 |
| | 00:02:07 | 9,0 |
| | 00:02:13 | 8,5 |
| | 00:02:23 | 8,0 |
| | 00:02:34 | 7,5 |
| | 00:02:44 | 7,0 |
| | 00:02:54 | 6,5 |
| | 00:03:10 | 6,0 |
| | 00:03:27 | 5,5 |
| | 00:03:42 | 5,0 |
| | 00:03:52 | 4,5 |
| | 00:04:02 | 4,0 |
| | 00:04:13 | 3,5 |
| | 00:04:24 | 3,0 |
| | 00:04:35 | 2,5 |
| | 00:04:45 | 2,0 |
| | 00:05:06 | 1,5 |
| | 00:05:16 | 1,0 |
| | 00:05:17 | 0,5 |
| | 00:05:29 | 0,0 |

3. AC2 - NATAÇÃO 200 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.2)

| AMAN (2º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 200 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM I.2) | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Execução - A prova consiste em saltar da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros e nadar a distância de 200 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) O cadete que não saltar da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros, não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 5,0 m, à escolha do cadete.</p> <p>c) Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 200 metros de natação terá início com o cadete sobre o bloco de partida.</p> <p>d) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>e) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.</p> <p>f) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros para compor a nota da avaliação.</p> <p>3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição de graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 5,0 metros - 0,5 ponto</p> <p>b) Salto da plataforma de 7,5 metros - 1,5 ponto</p> <p>c) Natação de 200 metros - 8,5 ponto</p> | TEMPO | NOTA | |
| | | 0:02:41 | 8,5 |
| | | 0:02:43 | 8,0 |
| | | 0:02:49 | 7,5 |
| | | 0:02:52 | 7,0 |
| | | 0:03:02 | 6,5 |
| | | 0:03:15 | 6,0 |
| | | 0:03:31 | 5,5 |
| | | 0:03:49 | 5,0 |
| | | 0:04:10 | 4,5 |
| | | 0:04:28 | 4,0 |
| | | 0:04:50 | 3,5 |
| | | 0:05:11 | 3,0 |
| | | 0:05:29 | 2,5 |
| | | 0:05:45 | 2,0 |
| | | 0:05:58 | 1,5 |
| | 0:06:06 | 1,0 | |
| | 0:06:14 | 0,5 | |
| | 0:06:15 | 0,0 | |
| AMAN (2º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 200 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM I.2) | | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Execução - A prova consiste em saltar da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros e nadar a distância de 200 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A cadete que não saltar da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros, não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 5,0 m, à escolha da cadete.</p> <p>c) Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 200 metros de natação terá início com a cadete sobre o bloco de partida.</p> <p>d) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>e) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.</p> <p>f) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 5,0 metros ou 7,5 metros para compor a nota da avaliação.</p> <p>3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição de graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 5,0 metros - 0,5 ponto</p> <p>b) Salto da plataforma de 7,5 metros - 1,5 ponto</p> <p>c) Natação de 200 metros - 8,5 ponto</p> | TEMPO | NOTA | |
| | | 0:03:09 | 8,5 |
| | | 0:03:11 | 8,0 |
| | | 0:03:18 | 7,5 |
| | | 0:03:23 | 7,0 |
| | | 0:03:35 | 6,5 |
| | | 0:03:50 | 6,0 |
| | | 0:04:08 | 5,5 |
| | | 0:04:30 | 5,0 |
| | | 0:04:54 | 4,5 |
| | | 0:05:16 | 4,0 |
| | | 0:05:41 | 3,5 |
| | | 0:06:05 | 3,0 |
| | | 0:06:27 | 2,5 |
| | | 0:06:46 | 2,0 |
| | | 0:07:01 | 1,5 |
| | 0:07:11 | 1,0 | |
| | 0:07:20 | 0,5 | |
| | 0:07:21 | 0,0 | |

4. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.2)

| AMAN (2º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.2) | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| 1) Posição inicial - Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão. | 45 | 10,0 | |
| | 43 | 9,0 | |
| | 41 | 8,0 | |
| | 39 | 7,0 | |
| | 36 | 6,0 | |
| | 32 | 5,0 | |
| | 31 | 4,0 | |
| | 30 | 3,0 | |
| | 29 | 2,0 | |
| | 28 | 1,0 | |
| 2) Execução - O cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do cadete e não há limite de tempo. | 27 | 0,0 | |
| | 3) Uniforme a) 14º Uniforme; e b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | | |
| | AMAN (2º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.2) | | |
| | CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 1) Posição inicial - Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão. | 25 | 10,0 |
| | | 24 | 9,0 |
| | | 23 | 8,0 |
| | | 21 | 7,0 |
| | | 20 | 6,0 |
| 18 | | 5,0 | |
| 17 | | 4,0 | |
| 16 | | 3,0 | |
| 15 | | 2,0 | |
| 14 | | 1,0 | |
| 2) Execução - A cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da cadete e não há limite de tempo. | 13 | 0,0 | |
| | 3) Uniforme a) 14º Uniforme; e b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | | |

5. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.2)

| AMAN (2º ANO) - ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.2) | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-------------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE SUFICIÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>a) O (A) cadete deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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).</p> <p>b) O avaliador deverá se colocar ao lado do (a) avaliado (a), 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O (A) cadete deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do (a) cadete.</p> <p>- Observação: O (A) avaliado (a) não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme; e</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | MASCULINO | | |
| | < | 65 | Não Suficiente |
| | ≥ | 65 | Suficiente |
| | FEMININO | | |
| | < | 65 | Não Suficiente |
| | ≥ | 65 | Suficiente |

6. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.2)

| AMAN (2º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 (TFM II.2) | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>- Após a ordem de iniciar, o cadete deverá executar a 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 cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 14 | 10,0 |
| | 13 | 9,0 |
| | 12 | 8,0 |
| | 11 | 7,0 |
| | 10 | 6,0 |
| | 9 | 5,0 |
| | 8 | 4,0 |
| | 7 | 3,0 |
| | 6 | 2,0 |
| 5 | 1,0 | |
| 4 | 0,0 | |
| AMAN (2º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.2) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Após a ordem de iniciar, a cadete deverá executar a 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. A cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>b) Quando a cadete decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que o mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 6 Rpt | 10,0 |
| | 5 Rpt | 9,0 |
| | 4 Rpt + t ≥ 30 s | 8,0 |
| | 4 Rpt | 7,0 |
| | 3 Rpt | 6,0 |
| | 2 Rpt + t ≥ 30 s | 5,0 |
| | 2 Rpt | 4,0 |
| | 1 Rpt + t ≥ 30 s | 3,0 |
| | 1 Rpt | 2,0 |
| | t > 90 s | 1,0 |
| | 60 s < t ≤ 90 s | 0,0 |

7. AC1 - CORRIDA DE 400 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.2)

| AMAN (2º ANO) - CORRIDA DE 400 METROS (MASCULINO) - AC 1 (TFM III.2) | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 400 metros, dentro da raia preestabelecida, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | TEMPO | NOTA | |
| | | 00:00:57 | 10,0 |
| | | 00:00:58 | 9,5 |
| | | 00:00:59 | 9,0 |
| | | 00:01:00 | 8,5 |
| | | 00:01:01 | 8,0 |
| | | 00:01:02 | 7,5 |
| | | 00:01:03 | 7,0 |
| | | 00:01:04 | 6,5 |
| | | 00:01:05 | 6,0 |
| | | 00:01:06 | 5,5 |
| | | 00:01:07 | 5,0 |
| | | 00:01:08 | 4,5 |
| | | 00:01:09 | 4,0 |
| | | 00:01:10 | 3,5 |
| | | 00:01:11 | 3,0 |
| | | 00:01:12 | 2,5 |
| | 00:01:13 | 2,0 | |
| | 00:01:14 | 1,5 | |
| | 00:01:15 | 1,0 | |
| | 00:01:16 | 0,5 | |
| | 00:01:17 | 0,0 | |
| AMAN (2º ANO) - CORRIDA DE 400 METROS (FEMININO) - AC 1 (TFM III.2) | | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 400 metros, dentro da raia preestabelecida, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | TEMPO | NOTA | |
| | | 00:01:03 | 10,0 |
| | | 00:01:04 | 9,5 |
| | | 00:01:05 | 9,0 |
| | | 00:01:07 | 8,5 |
| | | 00:01:08 | 8,0 |
| | | 00:01:09 | 7,5 |
| | | 00:01:10 | 7,0 |
| | | 00:01:11 | 6,5 |
| | | 00:01:12 | 6,0 |
| | | 00:01:13 | 5,5 |
| | | 00:01:14 | 5,0 |
| | | 00:01:15 | 4,5 |
| | | 00:01:16 | 4,0 |
| | | 00:01:17 | 3,5 |
| | | 00:01:19 | 3,0 |
| | | 00:01:20 | 2,5 |
| | 00:01:21 | 2,0 | |
| | 00:01:22 | 1,5 | |
| | 00:01:23 | 1,0 | |
| | 00:01:24 | 0,5 | |
| | 00:01:25 | 0,0 | |

8.AC2 - CORRIDA DE 4.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.2)

| AMAN (2º ANO) - CORRIDA DE 4.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.2) | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:14:40 | 10,0 |
| | 00:14:55 | 9,5 |
| | 00:15:12 | 9,0 |
| | 00:15:30 | 8,5 |
| | 00:15:51 | 8,0 |
| | 00:16:11 | 7,5 |
| | 00:16:32 | 7,0 |
| | 00:16:55 | 6,5 |
| | 00:17:18 | 6,0 |
| | 00:17:42 | 5,5 |
| | 00:18:06 | 5,0 |
| | 00:18:25 | 4,5 |
| | 00:18:43 | 4,0 |
| | 00:19:00 | 3,5 |
| | 00:19:17 | 3,0 |
| | 00:19:34 | 2,5 |
| | 00:19:51 | 2,0 |
| | 00:20:08 | 1,5 |
| | 00:20:25 | 1,0 |
| | 00:20:41 | 0,5 |
| 00:20:44 | 0,0 | |
| AMAN (2º ANO) - CORRIDA DE 4.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.2) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:17:36 | 10,0 |
| | 00:17:54 | 9,5 |
| | 00:18:15 | 9,0 |
| | 00:18:37 | 8,5 |
| | 00:19:02 | 8,0 |
| | 00:19:26 | 7,5 |
| | 00:19:51 | 7,0 |
| | 00:20:18 | 6,5 |
| | 00:20:46 | 6,0 |
| | 00:21:15 | 5,5 |
| | 00:21:44 | 5,0 |
| | 00:22:06 | 4,5 |
| | 00:22:28 | 4,0 |
| | 00:22:48 | 3,5 |
| | 00:23:09 | 3,0 |
| | 00:23:29 | 2,5 |
| | 00:23:50 | 2,0 |
| | 00:24:10 | 1,5 |
| | 00:24:31 | 1,0 |
| | 00:24:50 | 0,5 |
| 00:24:53 | 0,0 | |

ANEXO D

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO AMAN (3º ANO)

1. AC1 - NATAÇÃO UTILITÁRIA DE 50 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.3)

AMAN (3º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.3)

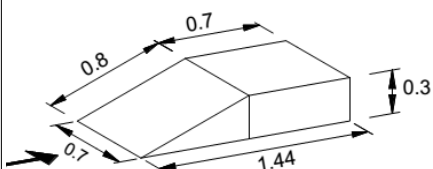
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| | TEMPO | NOTA |
| 1) Execução - A prova consiste em saltar da plataforma de 7,5 metros ou 10 metros e nadar a distância de 50 metros com obstáculos, de acordo com o prescrito no Manual EB20-MC-10.350, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível. | 0:00:31 | 8,0 |
| | 0:00:33 | 7,5 |
| | 0:00:34 | 7,0 |
| | 0:00:35 | 6,5 |
| | 0:00:37 | 6,0 |
| | 0:00:38 | 5,5 |
| | 0:00:40 | 5,0 |
| | 0:00:41 | 4,5 |
| | 0:00:42 | 4,0 |
| | 0:00:44 | 3,5 |
| | 0:00:45 | 3,0 |
| | 0:00:46 | 2,5 |
| | 0:00:47 | 2,0 |
| | 0:00:48 | 1,5 |
| | 0:00:49 | 1,0 |
| | 0:00:50 | 0,5 |
| 2) Detalhes na Execução a) O cadete que não saltar da plataforma de 7,5 metros ou 10,0 metros, não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero). b) Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 50m de natação utilitária terá início com o cadete sobre o bloco de partida. c) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina. d) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 7,5 metros ou 10,0 metros para compor a nota da avaliação. e) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. | | |
| | | |
| 3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação). | | |
| 4) Distribuições dos graus a) Salto da plataforma de 7,5 metros - 0,5 ponto b) Salto da plataforma de 10,0 metros - 2,0 ponto c) Natação de 50 metros - 8,0 pontos | 0:00:51 | 0,0 |
| | | |
| | | |
| | | |

AMAN (3º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.3)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| | TEMPO | NOTA |
| 1) Execução - A prova consiste em saltar da plataforma de 7,5 metros ou 10 metros e nadar a distância de 50 metros com obstáculos, de acordo com o prescrito no Manual EB20-MC-10.350, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível. | 0:00:36 | 8,0 |
| | 0:00:38 | 7,5 |
| | 0:00:41 | 7,0 |
| | 0:00:43 | 6,5 |
| | 0:00:45 | 6,0 |
| | 0:00:48 | 5,5 |
| | 0:00:50 | 5,0 |
| | 0:00:51 | 4,5 |
| | 0:00:52 | 4,0 |
| | 0:00:54 | 3,5 |
| | 0:00:55 | 3,0 |
| | 0:00:56 | 2,5 |
| | 0:00:57 | 2,0 |
| | 0:00:58 | 1,5 |
| | 0:01:00 | 1,0 |
| | 0:01:01 | 0,5 |
| 2) Detalhes na Execução a) A cadete que não saltar da plataforma de 7,5 metros ou 10,0 metros, não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero). b) Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 50m de natação utilitária terá início com a cadete sobre o bloco de partida. c) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina. d) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 7,5 metros ou 10,0 metros para compor a nota da avaliação. e) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. | | |
| | | |
| 3) Uniforme - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação). | | |
| 4) Distribuições dos graus a) Salto da plataforma de 7,5 metros - 0,5 ponto b) Salto da plataforma de 10,0 metros - 2,0 ponto c) Natação de 50 metros - 8,0 pontos | 0:01:02 | 0,0 |
| | | |
| | | |
| | | |

2. AC2 - PISTA DE PENTATLO MILITAR PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.3)

| AMAN (3º ANO) - PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO) AC2 - TFM I.3 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Detalhes de Execução</p> <p>a) 1 (uma) tentativa.</p> <p>b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350.</p> <p>c) O cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.</p> <p>2) Uniforme</p> <p>- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).</p> | 00:03:20 | 10,0 |
| | 00:03:22 | 9,5 |
| | 00:03:24 | 9,0 |
| | 00:03:29 | 8,5 |
| | 00:03:34 | 8,0 |
| | 00:03:39 | 7,5 |
| | 00:03:44 | 7,0 |
| | 00:03:54 | 6,5 |
| | 00:04:05 | 6,0 |
| | 00:04:21 | 5,5 |
| | 00:04:38 | 5,0 |
| | 00:04:50 | 4,5 |
| | 00:05:05 | 4,0 |
| | 00:05:20 | 3,5 |
| | 00:05:35 | 3,0 |
| | 00:05:50 | 2,5 |
| | 00:06:05 | 2,0 |
| | 00:06:20 | 1,5 |
| | 00:06:35 | 1,0 |
| 00:06:50 | 0,5 | |
| | 00:06:51 | 0,0 |
| AMAN (3º ANO) - PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO) AC2 - TFM I.3 | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Detalhes de Execução</p> <p>a) 1 (uma) tentativa.</p> <p>b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.</p> <p>c) A cadete deverá cumprir a extensão da pista, desbordando os obstáculos ESCADA DE CORDA, RAMPA DE ESCALADA COM CORDA, VIGAS EM DEGRAUS E ESCADA FIXA e terá disponível a banqueta para a transposição dos obstáculos MESA IRLANDESA, FOSSO E MURO DE ASSALTO.</p> <p>d) A cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.</p> <p>2) Uniforme</p> <p>- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).</p> <p>3) Banqueta</p> <p>a) As caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução da mesma por militares do sexo feminino. Na mesa irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior da mesma fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para frente de modo algum. Tanto no fosso quanto no muro de assalto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da caixa não deve ser escorregadia.</p> <p>b) Dimensão das banquetas em metros:</p> | 00:03:20 | 10,0 |
| | 00:03:22 | 9,5 |
| | 00:03:24 | 9,0 |
| | 00:03:29 | 8,5 |
| | 00:03:34 | 8,0 |
| | 00:03:39 | 7,5 |
| | 00:03:44 | 7,0 |
| | 00:03:54 | 6,5 |
| | 00:04:05 | 6,0 |
| | 00:04:21 | 5,5 |
| | 00:04:38 | 5,0 |
| | 00:04:50 | 4,5 |
| | 00:05:05 | 4,0 |
| | 00:05:20 | 3,5 |
| | 00:05:35 | 3,0 |
| | 00:05:50 | 2,5 |
| | 00:06:05 | 2,0 |
| | 00:06:20 | 1,5 |
| | 00:06:35 | 1,0 |
| 00:06:50 | 0,5 | |
| | 00:06:51 | 0,0 |



3. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.3)

| AMAN (3º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.3) | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|-----|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 48 | 10,0 | |
| | 46 | 9,0 | |
| | 44 | 8,0 | |
| | 42 | 7,0 | |
| | 38 | 6,0 | |
| | 34 | 5,0 | |
| | 33 | 4,0 | |
| | 32 | 3,0 | |
| | 31 | 2,0 | |
| | 30 | 1,0 | |
| | | 29 | 0,0 |
| | AMAN (3º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.3) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | |
| | REPETIÇÕES | NOTA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- A cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 26 | 10,0 | |
| | 25 | 9,0 | |
| | 24 | 8,0 | |
| | 23 | 7,0 | |
| | 21 | 6,0 | |
| | 19 | 5,0 | |
| | 18 | 4,0 | |
| | 17 | 3,0 | |
| | 16 | 2,0 | |
| | 15 | 1,0 | |
| | | 14 | 0,0 |

4. AC2 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.3)

| AMAN (3º ANO) - SUBIDA NA CORDA SEM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO) - AC2 (TFM II.3) | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o cadete deve realizar a subida na corda sem caracterizar o apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | ALTURA | NOTA |
| | 5,0 m | 10,0 |
| | 4,8 m | 9,0 |
| | 4,6 m | 8,0 |
| | 4,4 m | 7,0 |
| | 4,2 m | 6,0 |
| | 4,0 m | 5,0 |
| | 3,8 m | 4,0 |
| | 3,6 m | 3,0 |
| | 3,4 m | 2,0 |
| | 3,2 m | 1,0 |
| < 3,2 m | 0,0 | |
| AMAN (3º ANO) - SUBIDA NA CORDA SEM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO) - AC2 (TFM II.3) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a cadete deve realizar a subida na corda sem caracterizar o apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | ALTURA | NOTA |
| | 3,0 m | 10,0 |
| | 2,9 m | 9,0 |
| | 2,8 m | 8,0 |
| | 2,6 m | 7,0 |
| | 2,5 m | 6,0 |
| | 2,4 m | 5,0 |
| | 2,3 m | 4,0 |
| | 2,2 m | 3,0 |
| | 2,0 m | 2,0 |
| | 1,9 m | 1,0 |
| < 1,9 m | 0,0 | |

5. AC1 - CORRIDA DE 4.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.3)

| AMAN (3º ANO) - CORRIDA DE 4.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.3) | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 00:15:30 | 10,0 |
| | 00:15:45 | 9,5 |
| | 00:16:02 | 9,0 |
| | 00:16:21 | 8,5 |
| | 00:16:42 | 8,0 |
| | 00:17:02 | 7,5 |
| | 00:17:23 | 7,0 |
| | 00:17:41 | 6,5 |
| | 00:17:59 | 6,0 |
| | 00:18:18 | 5,5 |
| | 00:18:37 | 5,0 |
| | 00:18:56 | 4,5 |
| | 00:19:14 | 4,0 |
| | 00:19:31 | 3,5 |
| | 00:19:48 | 3,0 |
| | 00:20:05 | 2,5 |
| | 00:20:23 | 2,0 |
| | 00:20:39 | 1,5 |
| | 00:20:57 | 1,0 |
| | 00:21:14 | 0,5 |
| 00:21:33 | 0,0 | |
| AMAN (3º ANO) - CORRIDA DE 4.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.3) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 00:18:36 | 10,0 |
| | 00:18:54 | 9,5 |
| | 00:19:15 | 9,0 |
| | 00:19:37 | 8,5 |
| | 00:20:03 | 8,0 |
| | 00:20:27 | 7,5 |
| | 00:20:52 | 7,0 |
| | 00:21:13 | 6,5 |
| | 00:21:35 | 6,0 |
| | 00:21:58 | 5,5 |
| | 00:22:21 | 5,0 |
| | 00:22:43 | 4,5 |
| | 00:23:05 | 4,0 |
| | 00:23:25 | 3,5 |
| | 00:23:47 | 3,0 |
| | 00:24:07 | 2,5 |
| | 00:24:28 | 2,0 |
| | 00:24:48 | 1,5 |
| | 00:25:09 | 1,0 |
| | 00:25:30 | 0,5 |
| 00:25:53 | 0,0 | |

6. AC2 - CORRIDA DE 5.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.3)

| AMAN (3º ANO) - CORRIDA DE 5.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.3) | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:18:55 | 10,0 |
| | 00:19:15 | 9,5 |
| | 00:19:38 | 9,0 |
| | 00:20:02 | 8,5 |
| | 00:20:30 | 8,0 |
| | 00:20:56 | 7,5 |
| | 00:21:24 | 7,0 |
| | 00:21:47 | 6,5 |
| | 00:22:11 | 6,0 |
| | 00:22:36 | 5,5 |
| | 00:23:01 | 5,0 |
| | 00:23:25 | 4,5 |
| | 00:23:50 | 4,0 |
| | 00:24:12 | 3,5 |
| | 00:24:35 | 3,0 |
| | 00:24:57 | 2,5 |
| | 00:25:15 | 2,0 |
| | 00:25:32 | 1,5 |
| | 00:25:50 | 1,0 |
| | 00:26:27 | 0,5 |
| | 00:26:29 | 0,0 |
| AMAN (3º ANO) - CORRIDA DE 5.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.3) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 00:22:42 | 10,0 |
| | 00:23:06 | 9,5 |
| | 00:23:34 | 9,0 |
| | 00:24:03 | 8,5 |
| | 00:24:36 | 8,0 |
| | 00:25:08 | 7,5 |
| | 00:25:41 | 7,0 |
| | 00:26:09 | 6,5 |
| | 00:26:38 | 6,0 |
| | 00:27:08 | 5,5 |
| | 00:27:38 | 5,0 |
| | 00:28:07 | 4,5 |
| | 00:28:36 | 4,0 |
| | 00:29:03 | 3,5 |
| | 00:29:31 | 3,0 |
| | 00:29:57 | 2,5 |
| | 00:30:19 | 2,0 |
| | 00:30:39 | 1,5 |
| | 00:31:01 | 1,0 |
| | 00:31:45 | 0,5 |
| | 00:31:47 | 0,0 |

ANEXO E
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO AMAN (4º ANO)

1. AC1 - NATAÇÃO FARDADO DE 50 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.4)

| AMAN (4º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NADO SUBMERSO + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.4) | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em saltar da plataforma de 10,0 metros, realizar o nado submerso de 7,0 metros e nadar a distância de 50 metros fardado, dentro do percurso raído, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) O cadete que não saltar da plataforma de 10,0 metros, não terá iniciado a prova, recebendo a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) Após o salto, o cadete deverá flutuar na área de segurança, sem tocar as raiais delimitadoras ou as bordas da piscina, executando o nado submerso de 7 metros.</p> <p>c) Caso o cadete não complete os 7 metros de deslocamento no nado submerso, não receberá o valor de 1,000 (um vírgula zero zero zero) na avaliação, por não ter conseguido completar a mesma.</p> <p>d) Após a saída da piscina de saltos, a realização dos 50 metros da natação utilitária terá início com o cadete sobre o bloco de partida.</p> <p>e) A aproximação do tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>f) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.</p> <p>g) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 10,0 metros e do nado submerso para compor a nota da avaliação.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 9º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição dos graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 10,0 metros - 2,0 pontos</p> <p>b) Nado submerso fardado - 1,0 ponto</p> <p>c) Natação de 50 metros - 7,0 pontos</p> | TEMPO | NOTA |
| | 0:00:45 | 7,0 |
| | 0:00:47 | 6,5 |
| | 0:00:49 | 6,0 |
| | 0:00:52 | 5,5 |
| | 0:00:55 | 5,0 |
| | 0:00:58 | 4,5 |
| | 0:01:01 | 4,0 |
| | 0:01:05 | 3,5 |
| | 0:01:10 | 3,0 |
| | 0:01:15 | 2,5 |
| | 0:01:20 | 2,0 |
| | 0:01:25 | 1,5 |
| | 0:01:30 | 1,0 |
| | 0:01:35 | 0,5 |
| | 0:01:36 | 0,0 |

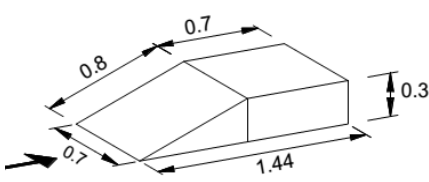
AMAN (4º ANO) - SALTO DA PLATAFORMA + NADO SUBMERSO + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.4)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em saltar da plataforma de 10,0 metros, realizar o nado submerso de 7,0 metros e nadar a distância de 50 metros fardado, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A cadete que não saltar da plataforma de 10,0 metros, não terá iniciado a prova, recebendo a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).</p> <p>b) Após o salto, a cadete deverá flutuar na área de segurança, sem tocar as raias delimitadoras ou as bordas da piscina, executando o nado submerso de 7 metros.</p> <p>c) Caso a cadete não complete os 7 metros de deslocamento no cabo submerso, não receberá o valor de 1,000 (um vírgula zero zero zero) na avaliação, por não ter conseguido completar a mesma.</p> <p>d) Após a saída da piscina de saltos, a realização dos 50 metros da natação utilitária terá início com a cadete sobre o bloco de partida.</p> <p>e) A aproximação do tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>f) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.</p> <p>g) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 10,0 metros e do nado submerso para compor a nota da avaliação.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- 9º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).</p> <p>4) Distribuição dos graus</p> <p>a) Salto da plataforma de 10,0 metros - 2,0 pontos</p> <p>b) Nado submerso fardado - 1,0 ponto</p> <p>c) Natação de 50 metros - 7,0 pontos</p> | TEMPO | NOTA |
| | 00:00:53 | 7,0 |
| | 00:00:55 | 6,5 |
| | 00:00:57 | 6,0 |
| | 00:01:01 | 5,5 |
| | 00:01:04 | 5,0 |
| | 00:01:07 | 4,5 |
| | 00:01:11 | 4,0 |
| | 00:01:15 | 3,5 |
| | 00:01:21 | 3,0 |
| | 00:01:27 | 2,5 |
| | 00:01:33 | 2,0 |
| | 00:01:38 | 1,5 |
| | 00:01:44 | 1,0 |
| | 00:01:50 | 0,5 |
| | 00:01:51 | 0,0 |

2. AC2 - PISTA DE PENTATLO MILITAR PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I.4)

| AMAN (4º ANO) - PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO) AC2 (TFM I.4) | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Detalhes de Execução</p> <p>a) 1 (uma) tentativa.</p> <p>b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350.</p> <p>c) O cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.</p> <p>2) Uniforme</p> <p>- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).</p> | 00:03:10 | 10,0 |
| | 00:03:12 | 9,5 |
| | 00:03:14 | 9,0 |
| | 00:03:19 | 8,5 |
| | 00:03:23 | 8,0 |
| | 00:03:28 | 7,5 |
| | 00:03:33 | 7,0 |
| | 00:03:42 | 6,5 |
| | 00:03:53 | 6,0 |
| | 00:04:08 | 5,5 |
| | 00:04:24 | 5,0 |
| | 00:04:36 | 4,5 |
| | 00:04:50 | 4,0 |
| | 00:05:04 | 3,5 |
| | 00:05:19 | 3,0 |
| | 00:05:33 | 2,5 |
| | 00:05:47 | 2,0 |
| | 00:06:01 | 1,5 |
| | 00:06:16 | 1,0 |
| | 00:06:30 | 0,5 |
| 00:06:31 | 0,0 | |

AMAN (4º ANO) - PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO) AC2 (TFM I.4)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <p>1) Detalhes de Execução</p> <p>a) 1 (uma) tentativa.</p> <p>b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.</p> <p>c) A cadete deverá cumprir a extensão da pista, desbordando os obstáculos ESCADA DE CORDA, RAMPA DE ESCALADA COM CORDA, VIGAS EM DEGRAUS E ESCADA FIXA e terá disponível a banqueteta para a transposição dos obstáculos MESA IRLANDESA, FOSSE E MURO DE ASSALTO.</p> <p>d) A cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.</p> <p>2) Uniforme</p> <p>- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).</p> <p>3) Banqueta</p> <p>a) As caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução da mesma por militares do sexo feminino. Na mesa irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior da mesma fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para frente de modo algum. Tanto no fosso quanto no muro de assalto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da caixa não deve ser escorregadia.</p> <p>b) Dimensão das banquetas em metros:</p>  | TEMPO | NOTA |
| | 00:03:10 | 10,0 |
| | 00:03:12 | 9,5 |
| | 00:03:14 | 9,0 |
| | 00:03:19 | 8,5 |
| | 00:03:23 | 8,0 |
| | 00:03:28 | 7,5 |
| | 00:03:33 | 7,0 |
| | 00:03:42 | 6,5 |
| | 00:03:53 | 6,0 |
| | 00:04:08 | 5,5 |
| | 00:04:24 | 5,0 |
| | 00:04:36 | 4,5 |
| | 00:04:50 | 4,0 |
| | 00:05:04 | 3,5 |
| | 00:05:19 | 3,0 |
| | 00:05:33 | 2,5 |
| 00:05:47 | 2,0 | |
| 00:06:01 | 1,5 | |
| 00:06:16 | 1,0 | |
| 00:06:30 | 0,5 | |
| 00:06:31 | 0,0 | |

3. AC1 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.4)

| AMAN (4º ANO) - SUBIDA NA CORDA SEM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO) - AC1 (TFM II.4) | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | ALTURA | NOTA |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o cadete deve realizar a subida na corda sem caracterizar o apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 5,2 m | 10,0 |
| | 5,0 m | 9,0 |
| | 4,8 m | 8,0 |
| | 4,6 m | 7,0 |
| | 4,4 m | 6,0 |
| | 4,2 m | 5,0 |
| | 4,0 m | 4,0 |
| | 3,8 m | 3,0 |
| | 3,6 m | 2,0 |
| | 3,4 m | 1,0 |
| | < 3,4 m | 0,0 |
| | AMAN (4º ANO) - SUBIDA NA CORDA SEM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO) - AC1 (TFM II.4) | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | ALTURA | NOTA |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a cadete deve realizar a subida na corda sem caracterizar o apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 3,1 m | 10,0 |
| | 3,0 m | 9,0 |
| | 2,9 m | 8,0 |
| | 2,8 m | 7,0 |
| | 2,6 m | 6,0 |
| | 2,5 m | 5,0 |
| | 2,4 m | 4,0 |
| | 2,3 m | 3,0 |
| | 2,2 m | 2,0 |
| | 2,0 m | 1,0 |
| | < 2,0 m | 0,0 |

4. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.4)

| AMAN (4º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| | REPETIÇÕES | NOTA |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>- Após a ordem de iniciar, o cadete 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 cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 16 | 10,0 |
| | 15 | 9,0 |
| | 14 | 8,0 |
| | 13 | 7,0 |
| | 12 | 6,0 |
| | 11 | 5,0 |
| | 10 | 4,0 |
| | 9 | 3,0 |
| | 8 | 2,0 |
| | 7 | 1,0 |
| | | 6 |
| <p align="center">AMAN (4º ANO) - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.4)</p> | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) Após a ordem de iniciar, a cadete deverá executar a 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. A cadete não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>b) Quando a cadete decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e computado o total de tempo para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | 7 Rpt | 10,0 |
| | 6 Rpt | 9,0 |
| | 5 Rpt + 30 s | 8,0 |
| | 5 Rpt | 7,0 |
| | 4 Rpt + 30 s | 6,0 |
| | 4 Rpt | 5,0 |
| | 3 Rpt + 30 s | 4,0 |
| | 3 Rpt | 3,0 |
| | 2 Rpt | 2,0 |
| | 1 Rpt | 1,0 |
| | | < 1 Rpt |

5. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.4)

| AMAN (4º ANO) - ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.4) | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-------------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE SUFICIÊNCIA | | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>a) O (A) cadete deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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).</p> <p>b) O avaliador deverá se colocar ao lado do (a) avaliado (a), 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.</p> <p>2) Execução</p> <p>a) O (A) cadete deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada cadete 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 (a) cadete.</p> <p>b) Observação: O avaliado não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme; e</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | MASCULINO | | |
| | < | 69 | Não Suficiente |
| | ≥ | 69 | Suficiente |
| | FEMININO | | |
| | < | 69 | Não Suficiente |
| | ≥ | 69 | Suficiente |

6. AC2 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II.4)

| AMAN (4º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC2 (TFM II.4) | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- O cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 50 | 10,0 |
| | 48 | 9,0 |
| | 46 | 8,0 |
| | 44 | 7,0 |
| | 42 | 6,0 |
| | 38 | 5,0 |
| | 34 | 4,0 |
| | 33 | 3,0 |
| | 32 | 2,0 |
| | 31 | 1,0 |
| | 30 | 0,0 |
| AMAN (4º ANO) - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC2 (TFM II.4) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| <p>1) Posição inicial</p> <p>- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a cadete deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.</p> <p>2) Execução</p> <p>- A cadete 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, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada cadete deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da cadete e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º Uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p> | REPETIÇÕES | NOTA |
| | 28 | 10,0 |
| | 26 | 9,0 |
| | 25 | 8,0 |
| | 24 | 7,0 |
| | 23 | 6,0 |
| | 21 | 5,0 |
| | 19 | 4,0 |
| | 18 | 3,0 |
| | 17 | 2,0 |
| | 16 | 1,0 |
| | 15 | 0,0 |

1. AC1 - CORRIDA DE 5.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.4)

AMAN (4º ANO) - CORRIDA DE 5.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.4)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 00:20:25 | 10,0 |
| | 00:20:40 | 9,5 |
| | 00:20:58 | 9,0 |
| | 00:21:17 | 8,5 |
| | 00:21:40 | 8,0 |
| | 00:22:02 | 7,5 |
| | 00:22:25 | 7,0 |
| | 00:22:43 | 6,5 |
| | 00:23:07 | 6,0 |
| | 00:23:33 | 5,5 |
| | 00:23:58 | 5,0 |
| | 00:24:22 | 4,5 |
| | 00:24:47 | 4,0 |
| | 00:25:09 | 3,5 |
| | 00:25:32 | 3,0 |
| | 00:25:54 | 2,5 |
| | 00:26:18 | 2,0 |
| | 00:26:40 | 1,5 |
| 00:27:03 | 1,0 | |
| 00:27:46 | 0,5 | |
| 00:27:49 | 0,0 | |

AMAN (4º ANO) - CORRIDA DE 5.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.4)

| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| | TEMPO | NOTA |
| <p>1) Execução</p> <p>- A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p> | 00:24:30 | 10,0 |
| | 00:24:48 | 9,5 |
| | 00:25:10 | 9,0 |
| | 00:25:34 | 8,5 |
| | 00:26:01 | 8,0 |
| | 00:26:27 | 7,5 |
| | 00:26:55 | 7,0 |
| | 00:27:16 | 6,5 |
| | 00:27:45 | 6,0 |
| | 00:28:16 | 5,5 |
| | 00:28:46 | 5,0 |
| | 00:29:16 | 4,5 |
| | 00:29:45 | 4,0 |
| | 00:30:12 | 3,5 |
| | 00:30:39 | 3,0 |
| | 00:31:06 | 2,5 |
| | 00:31:34 | 2,0 |
| | 00:32:01 | 1,5 |
| 00:32:29 | 1,0 | |
| 00:33:21 | 0,5 | |
| 00:33:23 | 0,0 | |

2. AC2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III.4)

| AMAN (4º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.4) | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| 1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. 2) Detalhes na Execução a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. 3) Uniforme a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | TEMPO | NOTA |
| | 0:10:36 | 10,0 |
| | 0:10:48 | 9,5 |
| | 0:11:00 | 9,0 |
| | 0:11:13 | 8,5 |
| | 0:11:25 | 8,0 |
| | 0:11:37 | 7,5 |
| | 0:11:49 | 7,0 |
| | 0:12:01 | 6,5 |
| | 0:12:13 | 6,0 |
| | 0:12:25 | 5,5 |
| | 0:12:37 | 5,0 |
| | 0:12:49 | 4,5 |
| | 0:13:01 | 4,0 |
| | 0:13:13 | 3,5 |
| | 0:13:25 | 3,0 |
| | 0:13:37 | 2,5 |
| | 0:13:49 | 2,0 |
| | 0:14:01 | 1,5 |
| | 0:14:13 | 1,0 |
| 0:14:25 | 0,5 | |
| 0:14:26 | 0,0 | |
| AMAN (4º ANO) - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.4) | | |
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | TABELA DE EQUIVALÊNCIA | |
| 1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. 2) Detalhes na Execução a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. 3) Uniforme a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | TEMPO | NOTA |
| | 0:12:20 | 10,0 |
| | 0:12:34 | 9,5 |
| | 0:12:48 | 9,0 |
| | 0:13:02 | 8,5 |
| | 0:13:16 | 8,0 |
| | 0:13:30 | 7,5 |
| | 0:13:44 | 7,0 |
| | 0:13:58 | 6,5 |
| | 0:14:12 | 6,0 |
| | 0:14:26 | 5,5 |
| | 0:14:40 | 5,0 |
| | 0:14:54 | 4,5 |
| | 0:15:08 | 4,0 |
| | 0:15:22 | 3,5 |
| | 0:15:36 | 3,0 |
| | 0:15:50 | 2,5 |
| | 0:16:04 | 2,0 |
| | 0:16:18 | 1,5 |
| | 0:16:32 | 1,0 |
| 0:16:46 | 0,5 | |
| 0:16:47 | 0,0 | |

ANEXO F
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsSEx e EsFCEx

1. AC 1 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

| EsSEx e EsFCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC 1 | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO | | | | |
| 1) Execução | | | | |
| - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. | | | | |
| 2) Detalhes na Execução | | | | |
| a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. | | | | |
| b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. | | | | |
| 3) Uniforme | | | | |
| a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. | | | | |
| b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO. | | | | |
| TABELA DE EQUIVALÊNCIA | | | | |
| NOTA | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
| | TEMPO | TEMPO | TEMPO | TEMPO |
| 10 | 00:11:50 | 00:12:01 | 00:12:12 | 00:12:23 |
| 9,5 | 00:12:01 | 00:12:12 | 00:12:23 | 00:12:34 |
| 9,0 | 00:12:12 | 00:12:23 | 00:12:34 | 00:12:45 |
| 8,5 | 00:12:23 | 00:12:34 | 00:12:45 | 00:12:56 |
| 8,0 | 00:12:34 | 00:12:45 | 00:12:56 | 00:13:07 |
| 7,5 | 00:12:45 | 00:12:56 | 00:13:07 | 00:13:18 |
| 7,0 | 00:12:56 | 00:13:07 | 00:13:18 | 00:13:29 |
| 6,5 | 00:13:07 | 00:13:18 | 00:13:29 | 00:13:42 |
| 6,0 | 00:13:18 | 00:13:29 | 00:13:42 | 00:13:55 |
| 5,5 | 00:13:29 | 00:13:42 | 00:13:55 | 00:14:08 |
| 5,0 | 00:13:42 | 00:13:55 | 00:14:08 | 00:14:21 |
| 4,5 | 00:13:55 | 00:14:08 | 00:14:21 | 00:14:34 |
| 4,0 | 00:14:08 | 00:14:21 | 00:14:34 | 00:14:47 |
| 3,5 | 00:14:21 | 00:14:34 | 00:14:47 | 00:15:00 |
| 3,0 | 00:14:34 | 00:14:47 | 00:15:00 | 00:15:13 |
| 2,5 | 00:14:47 | 00:15:00 | 00:15:13 | 00:15:26 |
| 2,0 | 00:15:00 | 00:15:13 | 00:15:26 | 00:15:39 |
| 1,5 | 00:15:13 | 00:15:26 | 00:15:39 | 00:15:52 |
| 1,0 | 00:15:26 | 00:15:39 | 00:15:52 | 00:16:05 |
| 0,5 | 00:15:39 | 00:15:52 | 00:16:05 | 00:16:18 |
| 0,0 | 00:15:40 | 00:15:53 | 00:16:06 | 00:16:19 |

EsSEx e EsFCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC 1**CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO****1) Execução**

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

- a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.
- b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

- a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.
- b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| NOTA | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | TEMPO | TEMPO | TEMPO | TEMPO |
| 10 | 00:14:48 | 00:15:01 | 00:15:15 | 00:15:29 |
| 9,5 | 00:15:01 | 00:15:15 | 00:15:29 | 00:15:42 |
| 9,0 | 00:15:15 | 00:15:29 | 00:15:42 | 00:15:56 |
| 8,5 | 00:15:29 | 00:15:42 | 00:15:56 | 00:16:10 |
| 8,0 | 00:15:42 | 00:15:56 | 00:16:10 | 00:16:24 |
| 7,5 | 00:15:56 | 00:16:10 | 00:16:24 | 00:16:38 |
| 7,0 | 00:16:10 | 00:16:24 | 00:16:38 | 00:16:51 |
| 6,5 | 00:16:24 | 00:16:38 | 00:16:51 | 00:17:07 |
| 6,0 | 00:16:38 | 00:16:51 | 00:17:07 | 00:17:24 |
| 5,5 | 00:16:51 | 00:17:07 | 00:17:24 | 00:17:40 |
| 5,0 | 00:17:07 | 00:17:24 | 00:17:40 | 00:17:56 |
| 4,5 | 00:17:24 | 00:17:40 | 00:17:56 | 00:18:12 |
| 4,0 | 00:17:40 | 00:17:56 | 00:18:12 | 00:18:29 |
| 3,5 | 00:17:56 | 00:18:12 | 00:18:29 | 00:18:45 |
| 3,0 | 00:18:12 | 00:18:29 | 00:18:45 | 00:19:01 |
| 2,5 | 00:18:29 | 00:18:45 | 00:19:01 | 00:19:18 |
| 2,0 | 00:18:45 | 00:19:01 | 00:19:18 | 00:19:34 |
| 1,5 | 00:19:01 | 00:19:18 | 00:19:34 | 00:19:50 |
| 1,0 | 00:19:18 | 00:19:34 | 00:19:50 | 00:20:06 |
| 0,5 | 00:19:34 | 00:19:50 | 00:20:06 | 00:20:22 |
| 0,0 | 00:19:35 | 00:19:51 | 00:20:07 | 00:20:23 |

2. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

EsSEx e EsFCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC 2

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Execução

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

- a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.
- b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

- a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.
- b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| NOTA | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | TEMPO | TEMPO | TEMPO | TEMPO |
| 10 | 00:11:39 | 00:11:50 | 00:12:01 | 00:12:12 |
| 9,5 | 00:11:50 | 00:12:01 | 00:12:12 | 00:12:23 |
| 9,0 | 00:12:01 | 00:12:12 | 00:12:23 | 00:12:34 |
| 8,5 | 00:12:12 | 00:12:23 | 00:12:34 | 00:12:45 |
| 8,0 | 00:12:23 | 00:12:34 | 00:12:45 | 00:12:56 |
| 7,5 | 00:12:34 | 00:12:45 | 00:12:56 | 00:13:07 |
| 7,0 | 00:12:45 | 00:12:56 | 00:13:07 | 00:13:18 |
| 6,5 | 00:12:56 | 00:13:07 | 00:13:18 | 00:13:29 |
| 6,0 | 00:13:07 | 00:13:18 | 00:13:29 | 00:13:42 |
| 5,5 | 00:13:18 | 00:13:29 | 00:13:42 | 00:13:55 |
| 5,0 | 00:13:29 | 00:13:42 | 00:13:55 | 00:14:08 |
| 4,5 | 00:13:42 | 00:13:55 | 00:14:08 | 00:14:21 |
| 4,0 | 00:13:55 | 00:14:08 | 00:14:21 | 00:14:34 |
| 3,5 | 00:14:08 | 00:14:21 | 00:14:34 | 00:14:47 |
| 3,0 | 00:14:21 | 00:14:34 | 00:14:47 | 00:15:00 |
| 2,5 | 00:14:34 | 00:14:47 | 00:15:00 | 00:15:13 |
| 2,0 | 00:14:47 | 00:15:00 | 00:15:13 | 00:15:26 |
| 1,5 | 00:15:00 | 00:15:13 | 00:15:26 | 00:15:39 |
| 1,0 | 00:15:13 | 00:15:26 | 00:15:39 | 00:15:52 |
| 0,5 | 00:15:26 | 00:15:39 | 00:15:52 | 00:16:05 |
| 0,0 | 00:15:27 | 00:15:40 | 00:15:53 | 00:16:06 |

EsSEx e EsFCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC 2**CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO****1) Execução**

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

- a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.
- b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

- a) 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.
- b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| NOTA | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | TEMPO | TEMPO | TEMPO | TEMPO |
| 10 | 00:14:34 | 00:14:48 | 00:15:01 | 00:15:15 |
| 9,5 | 00:14:48 | 00:15:01 | 00:15:15 | 00:15:29 |
| 9,0 | 00:15:01 | 00:15:15 | 00:15:29 | 00:15:42 |
| 8,5 | 00:15:15 | 00:15:29 | 00:15:42 | 00:15:56 |
| 8,0 | 00:15:29 | 00:15:42 | 00:15:56 | 00:16:10 |
| 7,5 | 00:15:42 | 00:15:56 | 00:16:10 | 00:16:24 |
| 7,0 | 00:15:56 | 00:16:10 | 00:16:24 | 00:16:38 |
| 6,5 | 00:16:10 | 00:16:24 | 00:16:38 | 00:16:51 |
| 6,0 | 00:16:24 | 00:16:38 | 00:16:51 | 00:17:07 |
| 5,5 | 00:16:38 | 00:16:51 | 00:17:07 | 00:17:24 |
| 5,0 | 00:16:51 | 00:17:07 | 00:17:24 | 00:17:40 |
| 4,5 | 00:17:07 | 00:17:24 | 00:17:40 | 00:17:56 |
| 4,0 | 00:17:24 | 00:17:40 | 00:17:56 | 00:18:12 |
| 3,5 | 00:17:40 | 00:17:56 | 00:18:12 | 00:18:29 |
| 3,0 | 00:17:56 | 00:18:12 | 00:18:29 | 00:18:45 |
| 2,5 | 00:18:12 | 00:18:29 | 00:18:45 | 00:19:01 |
| 2,0 | 00:18:29 | 00:18:45 | 00:19:01 | 00:19:18 |
| 1,5 | 00:18:45 | 00:19:01 | 00:19:18 | 00:19:34 |
| 1,0 | 00:19:01 | 00:19:18 | 00:19:34 | 00:19:50 |
| 0,5 | 00:19:18 | 00:19:34 | 00:19:50 | 00:20:06 |
| 0,0 | 00:19:19 | 00:19:35 | 00:19:51 | 00:20:07 |

3. AC 1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC 1

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- O aluno 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 37 | 37 | 36 | 35 |
| 9,0 | 34 | 34 | 33 | 32 |
| 8,0 | 31 | 31 | 30 | 29 |
| 7,0 | 28 | 28 | 27 | 26 |
| 6,0 | 25 | 25 | 24 | 23 |
| 5,0 | 23 | 23 | 22 | 21 |
| 4,0 | 21 | 21 | 20 | 19 |
| 3,0 | 19 | 19 | 18 | 17 |
| 2,0 | 17 | 17 | 16 | 15 |
| 1,0 | 15 | 15 | 14 | 13 |
| 0,0 | 14 | 14 | 13 | 12 |

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC 1**CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO****1) Posição inicial**

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- A aluna 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 21 | 21 | 20 | 19 |
| 9,0 | 20 | 20 | 19 | 18 |
| 8,0 | 19 | 19 | 18 | 17 |
| 7,0 | 17 | 17 | 16 | 15 |
| 6,0 | 15 | 15 | 14 | 13 |
| 5,0 | 13 | 13 | 12 | 11 |
| 4,0 | 12 | 12 | 11 | 10 |
| 3,0 | 11 | 11 | 10 | 9 |
| 2,0 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| 1,0 | 9 | 9 | 8 | 7 |
| 0,0 | 8 | 8 | 7 | 6 |

4. AC 2 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC 2

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- O aluno 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 39 | 39 | 38 | 37 |
| 9,0 | 36 | 36 | 35 | 34 |
| 8,0 | 33 | 33 | 32 | 31 |
| 7,0 | 31 | 31 | 30 | 29 |
| 6,0 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 5,0 | 27 | 27 | 26 | 25 |
| 4,0 | 24 | 24 | 23 | 22 |
| 3,0 | 21 | 21 | 20 | 19 |
| 2,0 | 19 | 19 | 18 | 17 |
| 1,0 | 17 | 17 | 16 | 15 |
| 0,0 | 16 | 16 | 15 | 14 |

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC 2**CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO****1) Posição inicial**

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, 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 dos ombros. 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, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- A aluna 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, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 23 | 23 | 22 | 21 |
| 9,0 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| 8,0 | 21 | 21 | 20 | 19 |
| 7,0 | 19 | 19 | 18 | 17 |
| 6,0 | 17 | 17 | 16 | 15 |
| 5,0 | 15 | 15 | 14 | 13 |
| 4,0 | 14 | 14 | 13 | 12 |
| 3,0 | 13 | 13 | 12 | 11 |
| 2,0 | 12 | 12 | 11 | 10 |
| 1,0 | 11 | 11 | 10 | 9 |
| 0,0 | 10 | 10 | 9 | 8 |

5. AC 1 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

EsSEx e EsFCEx - ABDOMINAL SUPRA - AC 1

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitada em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do aluno, 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

a) O aluno 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 aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

b) **Observação:** O aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

| Masculino | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| Não Suficiente | < 42 | < 40 | < 35 | < 32 |
| Suficiente | ≥ 42 | ≥ 40 | ≥ 35 | ≥ 32 |
| Feminino | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| Não Suficiente | < 42 | < 40 | < 35 | < 32 |
| Suficiente | ≥ 42 | ≥ 40 | ≥ 35 | ≥ 32 |

6. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DA DISCIPLINA TFM

EsSEx e EsFCEx - ABDOMINAL SUPRA - AC 2

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitada em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, 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).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do aluno, 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. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

a) O aluno 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 aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

b) **Observação:** o aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

| Masculino | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| Não Suficiente | < 45 | < 42 | < 38 | < 35 |
| Suficiente | ≥ 45 | ≥ 42 | ≥ 38 | ≥ 35 |
| Feminino | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| Não Suficiente | < 45 | < 42 | < 38 | < 35 |
| Suficiente | ≥ 45 | ≥ 42 | ≥ 38 | ≥ 35 |

7. AF - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA E FORMATIVA DE TFM

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AD e AF CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

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

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a 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 aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.

b) Quando o aluno decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que o mesmo permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 11 | 11 | 9 | 9 |
| 9,0 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| 8,0 | 9 | 9 | 7 | 7 |
| 7,0 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 6,0 | 7 | 7 | 5 | 5 |
| 5,0 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 4,0 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 3,0 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 2,0 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 1,0 | 2 | 2 | t > 60 s | t > 60 s |
| 0,0 | 1 | 1 | t ≤ 60 s | t ≤ 60 s |

EsSEx e EsFCEx - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AD e AF**CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO****1) Posição inicial**

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

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a 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. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.

b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

| Nota | ≤ 25 anos | 26 a 29 anos | 30 a 33 anos | ≥ 34 anos |
|-------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições | Nr de Repetições |
| 10,0 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 9,0 | 3 | 3 | 2 + t ≥ 30 s | 2 + t ≥ 30 s |
| 8,0 | 2 + t ≥ 30 s | 2 + t ≥ 30 s | 2 | 2 |
| 7,0 | 2 | 2 | 1 + t ≥ 30 s | 1 + t ≥ 30 s |
| 6,0 | 1 + t ≥ 30 s | 1 + t ≥ 30 s | 1 | 1 |
| 5,0 | 1 | 1 | t > 90 s | t > 90 s |
| 4,0 | t > 90 s | t > 90 s | 60 s < t ≤ 90 s | 60 s < t ≤ 90 s |
| 3,0 | 60 s < t ≤ 90 s | 60 s < t ≤ 90 s | 30 s < t ≤ 60 s | 30 s < t ≤ 60 s |
| 2,0 | 30 s < t ≤ 60 s | 30 s < t ≤ 60 s | 15 s < t ≤ 30 s | 15 s < t ≤ 30 s |
| 1,0 | 15 s < t ≤ 30 s | 15 s < t ≤ 30 s | 5 s < t ≤ 15 s | 5 s < t ≤ 15 s |
| 0,0 | t ≤ 15 s | t ≤ 15 s | t ≤ 5 s | t ≤ 5 s |

REFERÊNCIAS

BRASIL. Congresso. Senado. **Constituição da República Federativa do Brasil, de 5 de outubro de 1988. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 191-A.** Brasília, 1988.

_____. Presidência da República. **Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999.** Dispõe sobre o Ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 27-E.** Brasília, 1999.

_____. Presidência da República. **Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999.** Regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 184.** Brasília, 1999.

COMANDO DO EXÉRCITO. **Portaria nº 549, de 6 de outubro de 2000.** Aprova o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército (R-126). **Boletim do Exército nº 42.** Brasília, 2000.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 769, de 7 de dezembro de 2011.** Aprova as Instruções Gerais para a Correspondência do Exército (EB10-IG-01.001), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 50.** Brasília, 2011.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 770, de 7 de dezembro de 2011.** Aprova as Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 50.** Brasília, 2011.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017.** Delega e subdelega competência para a prática de atos administrativos e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 50.** Brasília, 2017.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 1.718, de 13 de dezembro de 2017.** Reconhece e credencia Escolas, Centros de Instrução e Instituições de Pesquisa como Instituições de Educação Superior, de Extensão e de Pesquisa (IESEP). **Boletim do Exército nº 52.** Brasília, 2017.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 032, de 31 de março de 2008.** Aprova a Diretriz para Avaliação Física do Exército Brasileiro e sua Avaliação. **Boletim do Exército nº 15.** Brasília, 2008.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 354, de 28 de dezembro de 2015.** Aprova o Manual de Campanha (EB20-MC-10.350), Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015. **Boletim do Exército nº 53.** Brasília, 2015.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 372, de 17 de agosto de 2016.** Aprova a Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios (EB20-D-01.037) no âmbito do Sistema de Ensino do Exército (SEE) e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 34.** Brasília, 2016.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 461, de 21 de novembro de 2017.** Define o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 48.** Brasília, 2017.

_____. Departamento-Geral do Pessoal. **Portaria nº 306, de 13 de dezembro de 2017.** Aprova as Normas Técnicas sobre as Perícias Médicas no Exército - NTPMEx (EB30-N 20.008), e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 51.** Brasília, 2017.

_____. Departamento de Ensino e Pesquisa. **Portaria nº 026, de 3 de abril de 2003.** Aprova as Normas para Avaliação Educacional (NAE). **Boletim do Exército nº 15.** Brasília, 2003.

_____. Departamento de Ensino e Pesquisa. **Portaria nº 038, de 3 de maio de 2006.** Aprova as Instruções Reguladoras dos Critérios de Avaliação Educacional a serem seguidos pelos Estabelecimentos

de Ensino e Organizações Militares subordinadas ou vinculadas (IR 60-34). **Boletim do Exército nº 18**. Brasília, 2006.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 041, de 30 de abril 2012**. Aprova as Instruções Reguladoras do Sistema de Educação Superior Militar no Exército: Organização e Execução (EB 60-IR 57.002). **Boletim do Exército nº 21**. Brasília, 2012.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 143, de 25 de novembro de 2014**. Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA - EB60-N-05.013). **Boletim do Exército nº 50**. Brasília, 2014.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 202, de 2 de dezembro de 2016**. Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem, 3ª edição (NAA - EB60-N-06.004). **Boletim do Exército nº 48**. Brasília, 2016.