Separata ao Boletim do Exército

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO

SEPARATA AO BE Nº 12/2017

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 078-DECEx, DE 14 DE MARÇO DE 2017.

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

Brasília-DF, 24 de março de 2017.

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

PORTARIA Nº 078-DECEx, DE 14 DE MARÇO DE 2017.

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 102, de 10 de fevereiro de 2017 (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 Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação, para os (as) alunos (as)/cadetes que ingressam no CFO a partir do ano letivo de 2017.

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

1. FINALIDADE

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.

2. REFERÊNCIAS

a. Portaria Cmt Ex nº 549, de 6 de outubro de 2000 - Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino (R-126).

b. Portaria nº 342-EME, de 17 de dezembro de 2015 - define o Padrão de Aptidão Física Inicial a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro.

c. Portaria nº 354-EME, de 28 de dezembro de 2015 - Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015.

d. Portaria nº 268-EME, de 18 de julho de 2016 - Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-01.039).

e. Portaria nº 104-DEP, de 28 de dezembro de 2000 - Normas para Elaboração dos Instrumentos de Avaliação Educacional (NEIAE).

f. Portaria nº 026-DEP, de 3 de abril de 2003 - Normas para Avaliação Educacional (NAE), alteradas pelas Portarias nº 112-DEP, de 24 NOV 04 e nº 096-DEP, de 5 OUT 07.

g. Portaria nº 202-DECEx, de 23 de novembro de 2016 - Normas para a Avaliação da Aprendizagem - 3ª Edição (NAA - EB60-IR-06.004).

h. Portaria nº 223-DECEx, de 14 de dezembro de 2016 - Instruções Reguladoras para a Organização, o Funcionamento e a Matrícula nos Cursos de Formação de Oficiais da Linha de Ensino Militar Bélico (IROM/CFO LEMB - EB60-IR-06.002).

3. OBJETIVOS

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

b. Apresentar o desenvolvimento do Padrão Especial de Desempenho Físico para os CFO (PED/CFO).

4. CONCEPÇÃO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS (PED/CFO)

A elaboração do PED/CFO baseou-se nos pressupostos que se seguem:

a. a Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (Portaria nº 268-EME, de 18 de julho de 2016 - EB20-D-01.039), preconiza que:

1) 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;

2) o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos às escolas de formação e é definido no edital do concurso ao CFO;

3) o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição mínima que deverá ser constantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo;

4) o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em OM operacional;

5) o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) deverá ser atingido nos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens), nas condições e nos prazos estabelecidos, para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e competências. O Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx) poderá estabelecer um PED diferente do estabelecido 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 de curso nas escolas de formação;

6) as verificações do desempenho físico individual previstas não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do TFM, que também permitirão a constatação da obtenção, pelo(a) aluno(a), dos PED estabelecidos nesta portaria;

7) todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico. Os militares com o parecer "Apto para o Serviço do Exército, com Recomendações" participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando as recomendações previstas; e

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

b. O Regulamento de Preceitos Comuns aos Estb Ens (R-126) determina que:

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

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

c. As Normas para Avaliação Educacional (NAE) e as Normas para Elaboração dos Instrumentos de Avaliação Educacional (NEIAE) 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.

d. 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, objetivos, o tipo das provas formais e o conteúdo de cada disciplina.

5. DESENVOLVIMENTO DO PED/CFO

a. Introdução

De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Ensino de Exército Brasileiro, o Treinamento Físico Militar (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 do CFO.

No caso específico do TFM, os objetivos são definidos por três elementos:

1) desempenho ou comportamento observável;

2) condição; e

3) critérios.

Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são apresentadas pelos PLADIS de TFM dos CFO, pelo 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 pela Seção de Educação Física da EsPCEx e da AMAN, e de TFM elaborado pela Seção de Educação Física da EsFCEx e da EsSEx.

b. Fatores Condicionantes

Os testes previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

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

2) os níveis de condição física mínimos foram estabelecidos pelo PAFI constante das IRCAM/CFO;

3) os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos(as) futuros(as) oficiais; e

4) a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos dos CFO.

c. Planejamento

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

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.

d. Processo de Avaliação das Disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III dos CFO

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.

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 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 para gerar saúde e capacidade de desempenhar as funções inerentes ao oficial subalterno.

1) Objetivos

a) Atingir a média 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) e suficiência na disciplina, de acordo com as tabelas de conversão de graus estabelecidas nos anexos desta portaria correspondente a cada CFO.

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

CFO	Disciplina	Objetivos
EsPCEx 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 as competências neuromusculares e auxiliar na construção das necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
	TFM III	Desenvolver as capacidades cardiorrespiratórias e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
EsSEx e EsFCEx	TFM	Desenvolver as capacidades cardiorrespiratórias e neuromusculares do(a) futuro(a) oficial e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício das funções de oficial subalterno da Linha de Ensino Militar Não Bélico.

2) Avaliações

O(A) aluno(a) / cadete será submetido a três modalidades de avaliação em cada uma das disciplinas de TFM (TFM I, TFM II e TFM III) e TFM na LEMNB:

- Avaliação Diagnóstica (AD);

- Avaliação Formativa (AF);

- Avaliação Corrente (AC); e

- Prova de Recuperação (PR), caso haja necessidade.

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.

A PR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) onde o(a) aluno(a) / cadete não obtiver nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou não atingir o padrão de suficiência na prova de Flexão na Barra Fixa (na EsPCEx) e na prova de Abdominal Supra.

Caso na PR o(a) aluno(a) / cadete não atinja o padrão de suficiência na prova de Flexão na Barra Fixa (na EsPCEx) e/ou na prova de Abdominal Supra, ser-lhe-á atribuído, como nota final da Disciplina, o grau 4,900 (quatro vírgula nove zero zero).

e. Avaliação Diagnóstica

1) Objetivos:

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

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

- 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 curso de formação.

2) Testes Físicos

CFO	Testes
EsPCEx	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(*) (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: Natação 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(*) (TFM II.1) 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 (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 (TFM II.4).
EsSEx	1º dia: Flexão de Braços; e 2º dia: Corrida de 3.000m e Abdominal Supra.
EsFCEx	1º dia: Flexão de Braços; e 2º dia: Corrida de 3.000m e Abdominal Supra.
(*) A AD de Subida na Corda nos 1º e 2º anos da AMAN deverá ser realizada com o auxílio dos membros inferiores.	

Observação: 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 de 2 dias, a critério da SEF de cada Escola.

3) Considerações Gerais:

- 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;

- cada teste físico, previsto nos anexos desta Portaria, constitui uma prova formal prática; e

- esta avaliação não contribui para o cálculo da ND e da NACP.

f. Avaliação Formativa

1) Objetivos:

- atingir o PED;

- reavaliar a condição física dos(as) alunos(as)/cadetes; e

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

2) Testes Físicos:

CFO	Testes
EsPCEx	AF 1 e AF 2 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)	AF 1 1º dia: Subida na Corda(*) (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). AF 2 1º dia: Salto da Plataforma de 5m + Natação 100m (TFM I.1); 2º dia: Flexão de Braços (TFM II.1), Flexão na Barra Fixa (TFM II.1), Abdominal Supra (TFM II.1) e Corrida de 3.000m (TFM III.1).
AMAN (2º Ano)	AF 1 1º dia: Subida na Corda(*)(TFM II.2) e Natação 150m (TFM I.2); 2º dia: Corrida de 400m (TFM III.2) e Flexão de Braços (TFM II.2). AF 2 1º dia: Salto plataforma 5 ou 7,5m + Natação 200m (TFM I.2); 2º dia: Corrida de 4.000m (TFM III.2), Flexão na Barra Fixa (TFM II.2) e Abdominal Supra (TFM II.2).
AMAN (3º Ano)	AF 1 1º dia: Salto da Plataforma 7,5m ou 10,0m + Natação Utilitária 50m (TFM I.3); 2º dia: Corrida Rústica de Calça e Coturno de 4.000m (TFM III.3) e Flexão de Braços (TFM II.3). AF 2 1º dia: PPM (TFM I.3); 2º dia: Corrida de 5.000m (TFM III.3) e Subida na Corda (TFM II.3).
AMAN (4º Ano)	AF 1 1º dia: Salto da Plataforma 10m + Nado Submerso Fardado 7m + Natação Fardado 50m (TFM I.4); 2º dia: Corrida Rústica Calça e Coturno 5.000m (TFM III.4) e Subida na Corda (Calça e Coturno) (TFM III.4). AF 2 1º dia: PPM (TFM I.4) e Flexão na Barra Fixa (TFM II.4); 2º dia: Corrida de 3.000m (TFM III.4), Abdominal Supra (TFM II.4) e Flexão de Braços (TFM II.4).
EsSEx	1º dia: Flexão de Braços; 2º dia: Corrida de 3.000m e Abdominal Supra.
EsFCEx	1º dia: Flexão de Braços; 2º dia: Corrida de 3.000m e Abdominal Supra.
(*) A AF de Subida na Corda nos 1º e 2º anos da AMAN deverá ser realizada com o auxílio dos membros inferiores.	

Observação: o Estb Ens poderá ajustar a ordem ou as condições de execução de qualquer um dos testes físicos de acordo com a orientação da Seção de Educação Física do Estb Ens, considerando a AC a ser realizada posteriormente. Caso julgue necessário, o Estb Ens poderá aplicar a AF em mais de 2 dias, a critério da SEF de cada Escola.

3) Considerações Gerais:

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

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

c) a AF não contribui para o cálculo da ND e da NACP;

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

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

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

g. Avaliação Corrente

1) Objetivos:

- atingir o PED;

- avaliar o índice atingido pelo(a) aluno(a)/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

- formular um planejamento individualizado visando à recuperação dos(as) alunos(as)/cadetes que não atingiram os índices mínimos previstos no anexo correspondente a cada CFO desta Portaria;

2) Considerações gerais:

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

- para a prova de Abdominal Supra, será exigido o índice de suficiência, sem computar o grau na avaliação da disciplina. O(A) militar que não atingir este índice deverá realizar a PR, como nas demais provas;

- na AC 2 da EsPCEx, será exigido somente o índice de suficiência na prova de Flexão na Barra Fixa, sem computar o grau na avaliação da disciplina. O(A) militar que não atingir este índice deverá realizar a PR, como nas demais provas;

- fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da disciplina:

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

onde:

ND = Nota 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

- para efeito de aplicação da fórmula acima, considera-se cada teste físico que compõe a AC uma prova formal prática;

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

- o(a) aluno(a)/cadete que não realizar qualquer uma das provas formais por motivo justificado pelo Diretor de Ensino realizará uma 2ª Chamada nas mesmas condições previstas inicialmente para a prova formal (composta por todos os testes físicos previstos para a AC). Neste caso, será considerado o grau das provas da 2ª Chamada para o cálculo da Nota da Disciplina; e

- não haverá 2ª Chamada para o(a) aluno(a)/cadete que faltar a realização da prova formal sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) na prova formal.

3) Provas formais e suas aplicações

As AC1 e AC2 serão constituídas das seguintes provas formais (testes físicos) que serão aplicadas de acordo com a tabela abaixo.

Estb Ens	Avaliação	1º Dia	2º Dia	3º Dia
EsPCEx	AC 1	Natação 50m (TFM I) e	Corrida de 3.000m (TFM III)	Flexão de Braços (TFM II) e Abdominal Supra* (TFM II)
	AC 2	Natação 50m (TFM I) e	Corrida de 3.000m (TFM III)	Flexão de Braços (TFM II), Abdominal Supra** (TFM II) e Flexão na Barra Fixa** (TFM II)

Estb Ens	Avaliação	1º Dia	2º Dia
AMAN (1º ano)	AC 1	Natação 50m (TFM I.1)	Corrida de 3.000m (TFM III.1) e Flexão de Braços (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	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 (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 (Calça e Coturno) (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)

Estb Ens	Avaliação	1º Dia	2º Dia
EsSEx e EsFCEx	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 e de acordo com as condições meteorológicas, poderá alterar a ordem de aplicação das provas dentro das AC. Neste caso, deverá aplicar esta ordem para todos os(as) cadetes da SU Escolar afetada.			

(*) Observação:

- O(A) aluno(a) somente será avaliado(a) quanto à suficiência na prova de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação.

- Para o resultado na AC 1 será considerado o grau obtido na prova de Flexão de Braços.

(**) Observação:

- O(A) aluno(a) somente será avaliado(a) quanto à suficiência nas provas de Abdominal Supra e Flexão na Barra Fixa, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação.

- Para o resultado do TFM II na AC 2 será considerado o grau obtido na prova de Flexão de Braços.

- O(A) cadete somente será avaliado(a) quanto à suficiência na prova de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação.

(***) Observação:

- O(A) cadete somente será avaliado(a) quanto à suficiência na prova de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação.

- Para o grau da disciplina TFM II, será considerado o resultado da prova de Flexão na Barra Fixa como resultado na AC 2.

(****) Observação:

- O(A) cadete somente será avaliado(a) quanto à suficiência na prova de Abdominal Supra, devendo atingir o índice correspondente para a aprovação.

- Para o grau da disciplina TFM II, será considerada a média do resultado da prova de Flexão na Barra Fixa e da prova de Flexão de Braços como resultado na AC 2.

4) Prova de Recuperação (PR) das Disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III

a) Objetivos:

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

- atingir as competências previstas no PLADIS das disciplinas TFM.

b) Considerações Gerais:

- a Prova de Recuperação será realizada pelo(a) aluno(a)/cadete que não obtiver a média igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer das disciplinas TFM, suficiência na prova de Abdominal Supra ou suficiência na prova de Flexão na Barra Fixa na AC 2 da EsPCEx;

- a PR constituir-se-á das provas formais (testes físicos) em que o(a) aluno(a)/cadete não obteve grau maior ou igual a 5,000 (circo vírgula zero zero zero) ou suficiência em qualquer prova;

- o(a) aluno(a)/cadete realizará PR para cada uma das disciplinas TFM, caso seja necessário, utilizando as tabelas e os índices previstos nos anexos correspondentes desta portaria para cada prova formal (teste físico) correspondente;

- o aluno da EsSEx ou da EsFCEx que necessitar realizar a PR deverá ser submetido às tabelas da 2ª AC para a aprovação;

- o aluno da EsPCEx que necessitar realizar a PR da disciplina TFM I e/ou TFM III deverá ser submetido às tabelas da 2ª AC para a aprovação;

- o cadete do 1º ano da AMAN que necessitar realizar a PR da disciplina TFM III.1 deverá ser submetido à tabela da 2ª AC para a aprovação;

- no 4º ano da AMAN, independente da média obtida para cada disciplina TFM, o(a) cadete realizará a PR de todas as provas formais (testes físicos) em que não houver obtido grau igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência na prova de Abdominal Supra. O(A) cadete que não obtiver grau igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada uma das PR será reprovado(a) na disciplina correspondente com o maior grau obtido na disciplina abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero);

- esta avaliação é considerada somente para a aprovação do(a) aluno(a)/cadete. Caso o(a) aluno(a)/cadete realize a PR e seja aprovado(a), a Nota da Disciplina (ND) em que for realizada a PR será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero);

- Exemplo 1: o(a) aluno(a) obteve na AC 1 da disciplina TFM II (Flexão de Braços) a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), na AC 2 da disciplina TFM II (Flexão de Braços) a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero). Nos testes físicos Abdominal Supra e Flexão na Barra Fixa alcançou a suficiência. Na Prova de Recuperação do teste físico Flexão de Braços, o(a) aluno(a) obteve a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero). A nota do(a) aluno(a) será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na disciplina TFM II;

- o(a) aluno(a)/cadete que não obtiver suficiência na prova de Abdominal Supra ou na prova de Flexão na Barra Fixa deve realizar a PR especificamente desta prova. Caso não obtenha suficiência na PR, será considerado reprovado na disciplina TFM II, com média 4,900, independente da média calculada para a disciplina;

- Exemplo 2: o(a) cadete obteve na AC 1 ou 2 da disciplina TFM II (Flexão de Braços) 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 Prova de Recuperação do teste físico Abdominal Supra novamente não alcançou a suficiência. A nota final do(a) cadete será 4,900 (quatro virgula nove zero zero), mesmo que a média das duas AC esteja acima de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), sendo considerado(a) reprovado(a) na Disciplina TFM II:

ND (TFM II) = 4,900 (Reprovado), onde *ND* (TFM II) = Nota da Disciplina TFM II

- Exemplo 3: o(a) cadete do 1º ano da AMAN obteve na AC 1 da disciplina TFM II (Flexão de Braços) a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero). Na AC 2, 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 Prova de Recuperação, alcançou a nota 8,500 (oito vírgula cinco 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 final

do(a) aluno(a) será 4,000 (quatro virgula zero zero zero), mesmo que a média dos dois testes esteja acima de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), sendo considerado(a) reprovado(a) na Disciplina TFM II:

ND (TFM II) = 4,000 (Reprovado)

- Exemplo 4: o(a) cadete do 2º ano da AMAN obteve no teste de Flexão na Barra Fixa a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços conquistou a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero), no teste físico Abdominal Supra não alcançou a suficiência. Na Prova de Recuperação do teste físico Flexão na Barra Fixa, o(a) aluno(a) 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 final do(a) aluno(a) será 4,900 (quatro vírgula nove zero zero), maior nota abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) dentre as notas dos testes da Prova de Recuperação:

ND (TFM II) = 4,900 (Reprovado), onde *ND* (TFM II) = Nota da Disciplina TFM II

- ao(à) aluno(a)/cadete que não realizar a PR por qualquer motivo, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero);

- serão utilizadas as mesmas tabelas constantes dos anexos correspondentes ao ano de formação para a aplicação da PR;

- em casos definidos pelo Comando da AMAN/EsPCEx, poderá haver 2ª Chamada para o(a) cadete que faltar a realização da PR por qualquer motivo justificado, até 3 (três) dias de antecedência para a data da matrícula do ano escolar subsequente; e

- não haverá 2ª Chamada para o(a) aluno(a)/cadete que faltar a realização da PR por qualquer motivo, sendo-lhe atribuído a nota 0,00 (zero vírgula zero zero) na PR (respectivo teste físico).

5) 2ª Chamada das disciplinas TFM

a) este item se refere a todas as disciplinas TFM contempladas nesta Portaria;

b) haverá 2ª Chamada para os(as) alunos(as)/cadetes que não realizarem, por qualquer motivo, a 1ª chamada da AD e da AF, devendo a 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;

c) o(a) aluno(a)/cadete que não realizar, por motivo justificado pelo Cmt Estb Ens, alguma AC da disciplina TFM correspondente ao ano de formação será submetido a uma 2ª chamada;

d) não caberá 2ª Chamada para a prova de recuperação;

e) 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(a) aluno(a)/cadete. Em consequência, o Cmt SU Escolar, os instrutores e os monitores deverão acompanhar os(as) alunos(as)/cadete com dispensa médica, mantendo contato com a Seção de Saúde do Estb Ens;

f) caberá 2ª Chamada para o(a) aluno(a)/cadete que não concluir a prova por motivo de saúde atestado pelo médico do Estb Ens, a execução do teste físico previsto para a AC das disciplinas TFM, uma vez iniciada a realização da prova. Este item não se aplicará à realização da prova de 2ª chamada e da prova de recuperação;

g) a 2ª Chamada será realizada nas mesmas condições previstas para a 1ª chamada, isto é, deverão ser novamente realizadas todas as provas formais (testes físicos), mesmo que o(a) aluno(a) tenha iniciado e, por motivo justificado, previsto nesta Portaria, não tenha completado a 1ª chamada;

h) a 2ª Chamada será realizada entre 30 (trinta) dias e 60 (sessenta) dias após a realização da 1ª chamada e na data prevista no calendário de verificações do Estb Ens. Este item não se aplica ao(à) 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

i) ao(à) aluno(a) que não realizar a prova de 2ª chamada, por qualquer motivo, lhe será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) na respectiva prova.

6) Condições de aprovação para cada disciplina TFM

a) este item se refere a cada uma das disciplinas TFM contempladas nesta Portaria;

b) será considerado(a) aprovado(a) em cada disciplina o(a) aluno(a)/cadete que obtiver média igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na ND da disciplina TFM e obtiver suficiência na prova formal de Flexão na Barra Fixa na 2ª AC da EsPCEx e na de Abdominal Supra quando aplicada;

c) no 4º ano da AMAN, somente será aprovado o(a) cadete que obtiver nota igual ou maior que 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todas as provas formais relacionadas no anexo "E" desta Portaria;

d) a nota final da disciplina corresponderá à média das notas da AC da disciplina TFM, com exceção para os alunos que forem submetidos à Prova de Recuperação;

e) o(a) aluno(a)/cadete que não obtiver a nota exigida para a aprovação na disciplina TFM ou suficiência em alguma prova será submetido(a) a uma recuperação da aprendizagem no teste físico onde não obteve a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero);

f) após a recuperação da aprendizagem, o(a) aluno(a)/cadete será submetido(a) a uma nova e única avaliação (PR), com os mesmos parâmetros da AC, nas provas formais em que não houver obtido a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência, ou seja, realizará apenas o(s) teste(s) físico(s) em que não atingiu o referido índice;

g) o(a) aluno(a)/cadete que obtiver, na PR do teste físico em recuperação, a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), suficiência na prova de Abdominal Supra quando prevista ou na prova de Flexão na Barra Fixa na 2ª AC da EsPCEx será aprovado e terá como nota final da disciplina TFM 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), independentemente da obtenção de uma nota maior na PR;

Exemplo: o(a) cadete obteve no teste físico de Flexão na Barra Fixa a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra foi suficiente. Na Prova de Recuperação do teste físico de Flexão de Braços, o aluno obteve a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero). Sua nota da disciplina TFM II será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), independente de ter obtido grau superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na PR e independente da NAC;

7) Exame de Aptidão Física para Rematrícula

a) O Exame de Aptidão Física (EAF) para a rematrícula será realizado pela Seção de Educação Física do Estb Ens onde o(a) Aluno(a)/cadete será rematriculado.

b) O EAF para a rematrícula na EsPCEx, EsSEx e EsFCEx será constituído das mesmas provas constantes do EAF para o Concurso de Admissão (CA) apresentado no Edital do ano anterior à

rematrícula. O(A) candidato(a) à rematrícula deverá obter os índices mínimos em todas as provas físicas de acordo com o edital supracitado para ser considerado apto para a rematrícula. Caso o(a) candidato(a) não obtenha o índice mínimo em alguma prova, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

c) O EAF para a rematrícula na AMAN será constituído das mesmas provas constantes da 2ª AC da EsPCEx no ano anterior à rematrícula, sendo excluída qualquer prova de natação. O(A) candidato(a) 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(a) candidato(a) não obtenha o índice mínimo em alguma prova, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

h. Acompanhamento e desenvolvimento das sessões de TFM nos CFO:

1) os resultados obtidos pelos(as) alunos(as)/cadetes nas AF servirão de subsídios para reorientar o treinamento dos(as) alunos(as)/cadetes que apresentarem deficiências, rendimento físico insatisfatório e servirão, também, para subsidiar decisões do Conselho de Ensino no que se refere às decisões que envolvam o julgamento do(a) cadete nos casos de reprovação na disciplina;

2) o(a) aluno(a)/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 nas provas de Abdominal Supra e Flexão na Barra Fixa deverá ser submetido a um plano de recuperação de padrões físicos, em horários diferentes ao do TFM previsto em QTS ou QTQ;

3) o planejamento e orientação das sessões de TFM serão realizados pelas SEF dos Estb e as SU Escolares realizarão o acompanhamento e desenvolvimento das sessões de TFM;

4) a supervisão e orientação técnica do TFM serão realizadas pelos Oficiais de Seção de Educação Física dos Estb Ens;

5) a Direção de Ensino do Estb Ens será a responsável pelo controle e supervisão pedagógica da disciplina.

i. Alunos(as)/Cadetes com limitação física:

1) todo o(a) aluno(a)/cadete considerado(a) apto(a) para o serviço ativo está obrigado(a) a realizar o treinamento físico militar;

2) os(as) alunos(as)/cadetes portadores de limitação física não definitiva e considerados aptos para continuação no curso, em ato oficial, constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição e junta de saúde ou parecer médico militar, poderão participar do treinamento físico militar, executando exercícios e atividades adequadas;

3) cabe à Seção de Educação Física do Estb Ens, assessorada pelo médico, planejar o TFM dos(as) alunos(as)/cadetes enquadrados no item 2) acima e submeter esse planejamento à aprovação do Cmt do Corpo de Alunos/Cadetes ou do Diretor de Ensino;

4) a dispensa do TFM por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente; e

5) poderá ser concedido trancamento de matrícula para o(a) alunos(a)/cadete cuja dispensa do TFM por doença, tratamento médico e convalescença o(a) impossibilite de realizar as provas formais, 2ª Chamada e prova de recuperação (esta se for ocaso).

6. NOTA DOS(AS) ALUNOS(AS)/CADETES ATLETAS

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

Os(As) alunos(as)/cadetes convocados para compor as equipes da EsPCEx/AMAN, que 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 na Nota da Disciplina TFM I, TFM II e TFM III, da seguinte forma:

- o(a) aluno(a)/cadete que obtiver ND ≥ 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;

- o(a) aluno(a)/cadete que obtiver 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ≤ ND < 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; e

- o(a) aluno(a)/cadete que não obtiver grau ≥ 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer disciplina de TFM ou suficiência na prova de Abdominal Supra e flexão na barra para alunos da EsPCEx, do ano correspondente não fará jus a nenhum tipo de bonificação em qualquer disciplina.

7. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM;

b. os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos(as) alunos(as)/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;

c. 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;

d. o sexo feminino, em situação normal, pode e deve realizar todas as sessões de TFM previstas, respeitando-se algumas adaptações que visam manter as diferenças anatômicas e fisiológicas da mulher, que deverão ser previstas para alguns exercícios específicos, 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;

e. é obrigatório que todos os(as) alunos(as)/cadetes realizem as AD, AF e AC previstas para cada ano de instrução;

f. caberá 2ª Chamada para o(a) aluno(a)/cadete que não concluir, por motivo de saúde atestado pelo médico do Estb Ens, a execução do teste físico previsto para a AC das disciplinas TFM, TFM I, TFM II e TFM III, uma vez iniciada a realização da prova;

g. o disposto no item anterior não se aplicará à realização da prova de 2ª Chamada e da prova de recuperação;

h. não será permitida uma segunda tentativa na realização dos testes físicos, mesmo que seja para corrigir um insucesso ou melhorar o desempenho;

i. a execução de todas as avaliações (AD, AC, AF, PR e 2ª Chamada) 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 2002;

j. a presente Portaria entrará em vigor a partir da publicação de sua aprovação; e

k. os casos omissos serão resolvidos pela EsPCEx/AMAN/EsSEx/EsFCEx, DESMil e DECEx, dependendo do seu nível de complexidade.

8. ANEXOS

"A" - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsPCEx
"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 - EsSEx e EsFCEx

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

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

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:11:15**	**10,0**
	00:11:27	9,5
2) Detalhes na execução:	00:11:39	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:11:51	8,5
	00:12:03	8,0
3) Uniforme:	00:12:15	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	00:12:27	7,0
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	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**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCI**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:13:05**	**10,0**
	00:13:19	9,5
2) Detalhes na execução:	00:13:33	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:47	8,5
	00:14:01	8,0
3) Uniforme:	00:14:15	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	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**

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

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:11:05**	**10,0**
	00:11:14	9,5
2) Detalhes na execução:	00:11:23	9,0
	00:11:32	8,5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:11:41	8,0
	00:11:50	7,5
3) Uniforme:	00:11:59	7,0
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:12:08	6,5
	00:12:17	6,0
	00:12:28	5,5
	00:12:40	**5,0**
	00:12:52	4,5
	00:13:03	4,0
	00:13:12	3,5
	00:13:21	3,0
	00:13:30	2,5
	00:13:39	2,0
	00:13:48	1,5
	00:13:57	1,0
	00:14:06	0,5
	00:14:07	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:12:53**	**10,0**
	00:13:04	9,5
2) Detalhes na execução:	00:13:14	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:25	8,5
	00:13:35	8,0
3) Uniforme:	00:13:46	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:13:56	7,0
	00:14:07	6,5
	00:14:17	6,0
	00:14:30	5,5
	00:14:44	**5,0**
	00:14:58	4,5
	00:15:10	4,0
	00:15:21	3,5
	00:15:31	3,0
	00:15:42	2,5
	00:15:52	2,0
	00:16:03	1,5
	00:16:13	1,0
	00:16:24	0,5
	00:16:25	**0,0**

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

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**39**	**10,0**
	37	9,0
	35	8,0
2) Execução	33	7,0
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.	29	6,0
	25	**5,0**
	24	4,0
	23	3,0
3) Uniforme: - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	22	2,0
	20	1,0
	19	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**21**	**10,0**
	20	9,0
	19	8,0
2) Execução	18	7,0
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 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 da aluna e não há limite de tempo.	16	6,0
	13	**5,0**
	12	4,0
	11	3,0
3) Uniforme: - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	10	2,0
	9	1,0
	8	**0,0**

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

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, 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:** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
	41	**10,0**
	37	9,0
	35	8,0
	33	7,0
	31	6,0
	28	**5,0**
	27	4,0
	25	3,0
	24	2,0
	23	1,0
	22	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**23**	**10,0**
	22	9,0
	21	8,0
2) Execução	19	7,0
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 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 da aluna e não há limite de tempo.	17	6,0
	15	**5,0**
	14	4,0
	13	3,0
3) Uniforme: - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	12	2,0
	11	1,0
	10	**0,0**

5. AC1 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II)

<table>
<tr><th colspan="4">ABDOMINAL SUPRA - AC1</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(a) aluno(a) 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).

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

2) Execução

O(a) aluno(a) 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(a) aluno(a).

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.

3) Uniforme:

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>

6. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II)

<table>
<tr><th colspan="2">ABDOMINAL SUPRA - AC2</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th>TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(a) aluno(a) 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).

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

2) Execução

O(a) aluno(a) 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(a) aluno(a).

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.

3) Uniforme

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>MASCULINO</td></tr>
<tr><td>< 59 Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥ 59 Suficiente</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>FEMININO</td></tr>
<tr><td>< 59 Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥ 59 Suficiente</td></tr>
<tr><td></td></tr>
</table>

7. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II)

<table>
<tr><th colspan="4">FLEXÃO NA BARRA FIXA(MASCULINO) - AC2</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="3">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-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

Após a ordem de iniciar, o aluno 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 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.

O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno, e sem limite de tempo.

3) Uniforme

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td><</td><td>5</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>5</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE SUFICIÊNCIA**		
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-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. **2) Execução** Após a ordem de iniciar, 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. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna, e sem limite de tempo. 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 computado o total de tempo para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**<**	**1**	**Não Suficiente**
	≥	**1**	**Suficiente**

8. AC1 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I)

NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.	**00:00:38**	**10,0**
	00:00:39	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:40	9,0
A saída será dada com o aluno no bloco de partida.	00:00:41	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:42	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:43	7,5
	00:00:47	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	**00:00:44**	**10,0**
	00:00:45	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:47	9,0
A saída será dada com a aluna no bloco de partida.	00:00:48	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:49	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:50	7,5
	00:00:55	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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
	00:01:10	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**

9. AC2 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I)

NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	**00:00:33**	**10,0**
	00:00:34	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:35	9,0
A saída será dada com o aluno no bloco de partida.	00:00:36	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:37	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:39	7,5
	00:00:42	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	**00:00:38**	**10,0**
	00:00:40	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:41	9,0
A saída será dada com o aluno no bloco de partida.	00:00:42	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:43	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:45	7,5
	00:00:49	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I.1)

NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.	**00:00:30**	**10,0**
	00:00:31	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:32	9,0
A saída será dada com o cadete no bloco de partida.	00:00:33	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:34	8,0
	00:00:36	7,5
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:38	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	**00:00:35**	**10,0**
	00:00:36	9,5
2) Detalhes na execução:	00:00:37	9,0
A saída será dada com a cadete no bloco de partida.	00:00:38	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:40	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:42	7,5
	00:00:44	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

2. AC2 - NATAÇÃO 100 METROS PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I)

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 100 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM I.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução:	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 100m em qualquer estilo após saltar da plataforma de 5,0m.	**0:01:04**	**9,0**
	0:01:12	8,5
2) Detalhes na execução:	0:01:21	8,0
O cadete que não saltar da plataforma não terá iniciado a prova, recebendo nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero).	0:01:29	7,5
	0:01:38	7,0
Após o salto da plataforma, para a prova de natação, a saída será dada com o aluno no bloco de partida.	0:01:46	6,5
	0:01:55	6,0
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina. As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	0:02:03	5,5
	0:02:12	**5,0**
	0:02:18	4,5
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:02:24	4,0
	0:02:30	3,5
4) Distribuição de graus	0:02:36	3,0
Salto da plataforma de 5,0m - 1,0 ponto Natação de 100m - 9,0 pontos	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**

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 100 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM I.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 100m em qualquer estilo após saltar da plataforma de 5,0m.	**0:01:15**	**9,0**
	0:01:25	8,5
2) Detalhes na execução	0:01:35	8,0
A cadete que não saltar da plataforma não terá iniciado a prova, recebendo nora 0,000 (zero vírgula zero zero zero).	0:01:45	7,5
	0:01:55	7,0
Após o salto da plataforma, para a prova de natação, a saída será dada com a aluna no bloco de partida.	0:02:05	6,5
	0:02:15	6,0
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	0:02:25	5,5
	0:02:35	**5,0**
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	0:02:42	4,5
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:02:49	4,0
	0:02:56	3,5
4) Distribuição de graus	0:03:03	3,0
Salto da plataforma de 5,0m - 1,0 ponto Natação de 100m - 9,0 pontos	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**

3. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II.1)

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**43**	**10,0**
	41	9,0
	39	8,0
	36	7,0
2) Execução	32	6,0
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.	**31**	**5,0**
	30	4,0
	29	3,0
	28	2,0
3) Uniforme	27	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**26**	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**24**	**10,0**
	23	9,0
	21	8,0
2) Execução	20	7,0
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.	18	6,0
	17	**5,0**
	16	4,0
O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da cadete e não há limite de tempo.	15	3,0
3) Uniforme	14	2,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	13	1,0
	12	**0,0**

4. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II)

<table>
<tr><th colspan="4">ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.1)</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

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).

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

2) Execução

O(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.

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.

3) Uniforme

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>62</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>62</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>62</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>62</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>

5. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II)

FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 (TFM II.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	**12**	**10,0**
	11	9,0
2) Execução	10	8,0
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.	9	7,0
	8	6,0
	7	**5,0**
	6	4,0
O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete, e sem limite de tempo.	5	3,0
3) Uniforme	4	2,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	3	1,0
	2	**0,0**

FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	**5 Rpt**	**10,0**
	4 Rpt	9,0
2) Execução	3 Rpt + t ≥60 seg	8,0
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.	3 Rpt + t ≥45 seg	7,0
	3 Rpt + t ≥ 30 seg	6,0
	3 Rpt	**5,0**
O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete, e sem limite de tempo.	2 Rpt + 30 seg	4,0
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.	2 Rpt	3,0
	1 Rpt + 45 seg	2,0
3) Uniforme	1 Rpt	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**0**	**0,0**

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

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:10:55**	**10,0**
	0:11:02	9,5
2) Detalhes na execução	0:11:11	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:11:20	8,5
	0:11:29	8,0
3) Uniforme	0:11:38	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:11:47	7,0
	0:11:56	6,5
	0:12:05	6,0
	0:12:14	5,5
	0:12:25	**5,0**
	0:12:34	4,5
	0:12:43	4,0
	0:12:52	3,5
	0:13:01	3,0
	0:13:10	2,5
	0:13:19	2,0
	0:13:28	1,5
	0:13:37	1,0
	0:13:46	0,5
	0:14:02	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:12:42**	**10,0**
	0:12:50	9,5
2) Detalhes na execução	0:13:00	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:13:11	8,5
	0:13:21	8,0
3) Uniforme	0:13:32	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:13:42	7,0
	0:13:53	6,5
	0:14:03	6,0
	0:14:13	5,5
	0:14:26	**5,0**
	0:14:37	4,5
	0:14:47	4,0
	0:14:58	3,5
	0:15:08	3,0
	0:15:19	2,5
	0:15:29	2,0
	0:15:40	1,5
	0:15:50	1,0
	0:16:00	0,5
	0:16:01	**0,0**

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

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:10:45**	**10,0**
	0:11:56	9,5
2) Detalhes na execução	0:11:05	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:11:16	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:11:23	8,0
3) Uniforme	0:11:43	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	0:12:50	7,0
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:11:50	6,5
	0:12:04	6,0
	0:12:13	5,5
	0:12:20	**5,0**
	0:12:30	4,5
	0:12:40	4,0
	0:12:50	3,5
	0:13:00	3,0
	0:13:10	2,5
	0:13:20	2,0
	0:13:30	1,5
	0:13:40	1,0
	0:13:50	0,5
	0:13:51	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.1)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:12:30**	**10,0**
	0:13:53	9,5
2) Detalhes na execução	0:12:53	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:13:06	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:13:14	8,0
3) Uniforme	0:13:37	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	0:14:55	7,0
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:13:46	6,5
	0:14:02	6,0
	0:14:12	5,5
	0:14:20	**5,0**
	0:14:32	4,5
	0:14:44	4,0
	0:14:55	3,5
	0:15:07	3,0
	0:15:19	2,5
	0:15:30	2,0
	0:15:42	1,5
	0:15:53	1,0
	0:16:05	0,5
	0:16:06	**0,0**

8. AF1 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA/DIAGNÓSTICA (TFM II.2)

<table>
<tr><th colspan="4">SUBIDA NA CORDA - AF1 (TFM II.1)</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(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.

2) Execução

Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o(a) cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do(a) cadete em seu ponto mais alto.

O ritmo de subida é opção do(a) cadete, e sem limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>3m</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>3m</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>3m</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>3m</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>

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

1. AC1 - NATAÇÃO 150 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I.2)

NATAÇÃO 150 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 150m em qualquer estilo.	**00:01:48**	**10,0**
	00:01:50	9,5
2) Detalhes na execução	00:01:52	9,0
A partída será dada com o aluno no bloco de partida.	00:01:56	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:02:06	8,0
	00:02:15	7,5
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:02:24	7,0
	00:02:33	6,5
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

NATAÇÃO 150 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar 150m em qualquer estilo.	**00:02:04**	**10,0**
	00:02:06	9,5
2) Detalhes na execução:	00:02:07	9,0
A partída será dada com a aluna no bloco de partida.	00:02:13	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:02:23	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:02:34	7,5
	00:02:44	7,0
3) Uniforme: 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	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**

2. AC2 - NATAÇÃO 200 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I.2)

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 200 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM I.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar a distância de 200 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.	**0:02:41**	**8,5**
	0:02:43	8,0
2) Detalhes na execução	0:02:49	7,5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	0:02:52	7,0
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 5,0 m, à escolha do cadete.	0:03:02	6,5
	0:03:15	6,0
Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 200m de natação terá início com o cadete sobre o bloco de partida.	0:03:31	5,5
Caso o cadete não realize o Salto da Plataforma, ficará com grau 0,000 na avaliação, por não ter conseguido iniciar a mesma.	**0:03:49**	**5,0**
	0:04:10	4,5
3) Uniforme	0:04:28	4,0
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:04:50	3,5
4) Distribuição de graus	0:05:11	3,0
Salto da plataforma de 5,0m - 0,5 ponto Salto da plataforma de 7,5m - 1,5 ponto Natação de 200m - 8,5 pontos	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**

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO 200 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM I.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar a distância de 200 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.	**0:03:09**	**8,5**
	0:03:11	8,0
2) Detalhes na execução	0:03:18	7,5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:03:23	7,0
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	0:03:35	6,5
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 5,0 m, à escolha da cadete.	0:03:50	6,0
	0:04:08	5,5
Após o salto e a saída da piscina de saltos, a realização dos 200m de natação terá início com a cadete sobre o bloco de partida.	**0:04:30**	**5,0**
	0:04:54	4,5
Caso a cadete não realize o Salto da Plataforma, ficará com grau 0,000 na avaliação, por não ter conseguido iniciar a mesma.	0:05:16	4,0
Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 7,5 ou 5,0 metros para compor a nota da avaliação.	0:05:41	3,5
	0:06:05	3,0
3) Uniforme	0:06:27	2,5
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:06:46	2,0
	0:07:01	1,5
4) Distribuição de graus	0:07:11	1,0
Salto da plataforma de 5,0m - 0,5 ponto Salto da plataforma de 7,5m - 1,5 ponto Natação de 200m - 8,5 pontos	0:07:20	0,5
	0:07:21	0,0

3. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II.2)

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**45**	**10,0**
	43	9,0
	41	8,0
2) Execução	39	7,0
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.	36	6,0
	32	**5,0**
	31	4,0
	30	3,0
O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do cadete e não há limite de tempo.	29	2,0
3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	28	1,0
	27	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão. **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 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. **3) Uniforme** - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
	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
	13	**0,0**

4. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II.2)

<table>
<tr><th colspan="2">ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.2)</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th>TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

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).

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

2) Execução

O(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.

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.

3) Uniforme

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>MASCULINO</td></tr>
<tr><td>< 65 Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥ 65 Suficiente</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>FEMININO</td></tr>
<tr><td>< 65 Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥ 65 Suficiente</td></tr>
<tr><td></td></tr>
</table>

5. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM II.2)

FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	**14**	**10,0**
	13	9,0
2) Execução	12	8,0
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.	11	7,0
	10	6,0
	9	**5,0**
	8	4,0
	7	3,0
O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete, e sem limite de tempo.	6	2,0
3) Uniforme	5	1,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**4**	**0,0**

FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
A cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	**6 Rpt**	**10,0**
	5 Rpt + t ≥30 seg	9,0
2) Execução	5 Rpt	8,0
Após a ordem de iniciar, a 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. 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.	4 Rpt + t ≥30 seg	7,0
	4 Rpt	6,0
	3 Rpt	**5,0**
	2 Rpt + t ≥30 seg	4,0
	2 Rpt	3,0
O ritmo das flexões de braços na barra é opção da cadete, e sem limite de tempo.	1 Rpt + t ≥45 seg	2,0
3) Uniforme	1 Rpt	1,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	< 1 Rpt	**0,0**

6. AC1 - CORRIDA DE 400 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM III.2)

CORRIDA DE 400 METROS (MASCULINO) - AC 1 (TFM III.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 400 metros, dentro da raia pré-estabelecida, no menor tempo possível.	**00:00:57**	**10,0**
	00:00:58	9,5
2) Detalhes na execução	00:00:59	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:01:00	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:01:01	8,0
	00:01:02	7,5
3) Uniforme	00:01:03	7,0
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	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	**0,0**

CORRIDA DE 400 METROS (FEMININO) - AC 1 (TFM III.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 400 metros, dentro da raia pré-estabelecida, no menor tempo possível.	**00:01:03**	**10,0**
	00:01:04	9,5
2) Detalhes na execução	00:01:05	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:01:07	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:01:08	8,0
	00:01:09	7,5
3) Uniforme	00:01:10	7,0
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	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	**0,0**

7. AC2 - CORRIDA DE 4.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM III.2)

CORRIDA DE 4.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:14:40**	**10,0**
	00:14:55	9,5
2) Detalhes na execução	00:15:10	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:15:25	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:15:40	8,0
3) Uniforme	00:15:55	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	00:16:10	7,0
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:16:30	6,5
	00:16:50	6,0
	00:17:10	5,5
	00:17:30	**5,0**
	00:17:45	4,5
	00:18:00	4,0
	00:18:15	3,5
	00:18:30	3,0
	00:18:45	2,5
	00:19:00	2,0
	00:19:15	1,5
	00:19:30	1,0
	00:19:31	**0,0**

CORRIDA DE 4.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:17:36**	**10,0**
	00:17:54	9,5
2) Detalhes na execução	00:18:12	9,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:18:30	8,5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:18:48	8,0
3) Uniforme	00:19:06	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	00:19:24	7,0
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:19:48	6,5
	00:20:12	6,0
	00:20:36	5,5
	00:21:00	**5,0**
	00:21:18	4,5
	00:21:36	4,0
	00:21:54	3,5
	00:22:12	3,0
	00:22:30	2,5
	00:22:48	2,0
	00:23:06	1,5
	00:23:24	1,0
	00:23:25	**0,0**

8- AF1 - SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA/DIAGNÓSTICA (TFM II.2)

<table>
<tr><th colspan="4">SUBIDA NA CORDA- AF1 (TFM II.2)</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(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.

2) Execução

Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o(a) cadete deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do(a) cadete em seu ponto mais alto.

O ritmo de subida é opção do(a) cadete, e sem limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>4m</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>4m</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>4m</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>4m</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>

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

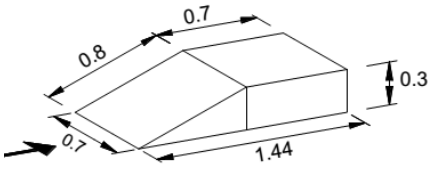
1. AC1 - NATAÇÃO UTILITÁRIA DE 50 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I.3)

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar a distância de 50 metros com obstáculos, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.	0:00:31	8,0
2)Detalhes na execução	0:00:33	7.5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:00:34	7,0
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	0:00:35	6.5
	0:00:37	6,0
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 10,0m, à escolha do cadete.	0:00:38	5.5
	0:00:40	5,0
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.	0:00:41	4.5
Caso o cadete não realize o Salto da Plataforma, ficará com grau 0,000 na avaliação, por não ter conseguido iniciar a mesma.	0:00:42	4,0
	0:00:44	3.5
Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 7,5 ou 10,0 metros para compor a nota da avaliação.	0:00:45	3,0
	0:00:46	2.5
3) Uniforme		
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:00:47	2,0
	0:00:48	1.5
4) Distribuições dos graus		
Salto da plataforma de 7,5m - 0,5 ponto	0:00:49	1,0
Salto da plataforma de 10,0m - 2,0 ponto	0:00:50	0.5
Natação de 200m - 8,0 pontos	0:00:51	0,0

SALTO DA PLATAFORMA + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em 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
2) Detalhes na execução	0:00:41	7,0
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:00:43	6.5
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	0:00:45	6,0
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 5,0 m, à escolha da cadete.	0:00:48	5.5
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.	0:00:50	5,0
	0:00:51	4.5
Caso a cadete não realize o Salto da Plataforma, ficará com grau 0,000 na avaliação, por não ter conseguido iniciar a mesma.	0:00:52	4,0
Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 7,5 ou 5,0 metros para compor a nota da avaliação.	0:00:54	3.5
	0:00:55	3,0
3) Uniforme	0:00:56	2.5
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:00:57	2,0
4) Distribuições dos graus	0:00:58	1.5
Salto da plataforma de 7,5m - 0,5 ponto	0:01:00	1,0
Salto da plataforma de 10,0m - 2,0 ponto	0:01:01	0.5
Natação de 50m - 8,0 pontos	0:01:02	0,0

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

PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO) AC2 - TFM I.3		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Detalhes de execução	**TEMPO**	**NOTA**
1 (uma) tentativa.	**00:03:20**	**10,0**
A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350.	00:03:22	9,5
	00:03:24	9,0
O cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:03:29	8,5
	00:03:34	8,0
2) Uniforme	00:03:39	7,5
- 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).	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**

PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO) AC2 - TFM I.3		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Detalhes de execução	**TEMPO**	**NOTA**
1 (uma) tentativa.	**00:03:20**	**10,0**
A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.	00:03:22	9,5
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.	00:03:24	9,0
	00:03:29	8,5
	00:03:34	8,0
A cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:03:39	7,5
	00:03:44	7,0
2) Uniforme	00:03:54	6,5
- 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).	00:04:05	6,0
	00:04:21	5,5
3) Banqueta	**00:04:38**	**5,0**
As banquetas 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 banqueta fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para a frente de modo algum. Tanto no fosso, quanto no muro de assalto, as banquetas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da banqueta não deve ser escorregadia.	00:04:50	4,5
	00:05:05	4,0
	00:05:20	3,5
	00:05:35	3,0
Dimensão das banquetas em metros:	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 CORRENTE (TFM II.2)

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC1 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão. **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. **3) Uniforme** - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
	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**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC1 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**26**	**10,0**
	25	9,0
	24	8,0
	23	7,0
2) Execução	21	6,0
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.	**19**	**5,0**
	18	4,0
	17	3,0
	16	2,0
3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	15	1,0
	14	**0,0**

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

SUBIDA NA CORDA (MASCULINO) - AC2 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**ALTURA**	**NOTA**
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.	**5,6m**	**10,0**
	5,4m	9,0
2) Execução	5,2m	8,0
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.	5,0m	7,0
	4,6m	6,0
Será considerada para a pontuação a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.	**4,3m**	**5,0**
	4,0m	4,0
O ritmo de subida é opção do cadete, e sem limite de tempo.	3,7m	3,0
	3,4m	2,0
3) Uniforme	3,0m	1,0
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	**< 3,0m**	**0,0**

SUBIDA NA CORDA (FEMININO) - AC2 (TFM II.2)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**ALTURA**	**NOTA**
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.	**2,3m**	10,0
	2,2m	9,0
2) Execução	2,1m	8,0
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.	2,0m	7,0
	1,8m	6,0
Será considerada para a pontuação a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.	**1,7m**	5,0
	1,6m	4,0
O ritmo de subida é opção da cadete e sem limite de tempo.	1,5m	3,0
	1,4m	2,0
3) Uniforme	1,2m	1,0
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	**<1,2m**	0,0

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

CORRIDA DE 4.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:15:30**	**10,0**
	00:15:45	9,5
2) Detalhes na execução	00:16:00	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:16:15	8,5
	00:16:30	8,0
3) Uniforme	00:16:45	7,5
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	00:17:00	7,0
	00:17:15	6,5
	00:17:30	6,0
	00:17:45	5,5
	00:18:00	**5,0**
	00:18:15	4,5
	00:18:30	4,0
	00:18:45	3,5
	00:19:00	3,0
	00:19:15	2,5
	00:19:30	2,0
	00:19:45	1,5
	00:20:00	1,0
	00:20:15	0,5
	00:20:16	**0,0**

CORRIDA DE 4.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 4.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:18:36**	**10,0**
	00:18:54	9,5
2) Detalhes na execução	00:19:12	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:19:30	8,5
	00:19:48	8,0
3) Uniforme	00:20:06	7,5
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	00:20:24	7,0
	00:20:42	6,5
	00:21:00	6,0
	00:21:18	5,5
	00:21:36	**5,0**
	00:21:54	4,5
	00:22:12	4,0
	00:22:30	3,5
	00:22:48	3,0
	00:23:06	2,5
	00:23:24	2,0
	00:23:42	1,5
	00:24:00	1,0
	00:24:20	0,5
	00:24:21	**0,0**

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

CORRIDA DE 5.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:18:55**	**10,0**
	00:19:15	9,5
2) Detalhes na execução	00:19:35	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:19:55	8,5
	00:20:15	8,0
3) Uniforme	00:20:35	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:20:55	7,0
	00:21:15	6,5
	00:21:35	6,0
	00:21:55	5,5
	00:22:15	**5,0**
	00:22:35	4,5
	00:22:55	4,0
	00:23:15	3,5
	00:23:35	3,0
	00:23:55	2,5
	00:24:10	2,0
	00:24:25	1,5
	00:24:40	1,0
	00:24:55	0,5
	00:24:56	**0,0**

CORRIDA DE 5.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.3)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:22:42**	**10,0**
	00:23:06	9,5
2) Detalhes na execução	00:23:30	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:23:54	8,5
	00:24:18	8,0
3) Uniforme	00:24:42	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:25:06	7,0
	00:25:30	6,5
	00:25:54	6,0
	00:26:18	5,5
	00:26:42	**5,0**
	00:27:06	4,5
	00:27:30	4,0
	00:27:54	3,5
	00:28:18	3,0
	00:28:42	2,5
	00:29:00	2,0
	00:29:18	1,5
	00:29:36	1,0
	00:29:54	0,5
	00:29:55	**0,0**

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

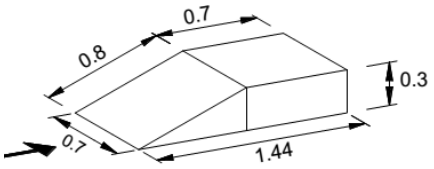
1. AC1 - NATAÇÃO FARDADO DE 50 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM I.4)

SALTO DA PLATAFORMA + NADO SUBMERSO + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM I.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar a distância de 50 metros fardado, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.	**0:00:45**	**7,0**
2) Detalhes na execução	0:00:47	6,5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	0:00:49	6,0
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	0:00:52	5,5
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 10,0m, à escolha do cadete.	**0:00:55**	**5,0**
Após o salto, o cadete deverá flutuar na área de segurança, sem tocar as raias delimitadoras ou as bordas da piscina, executando o nado submerso de 07 (sete) metros.	0:00:58	4,5
Após a saída da piscina de saltos, a realização dos 50m de natação fardado terá início com o cadete sobre o bloco de partida.	0:01:01	4,0
Caso o cadete não complete os 7m de deslocamento no cabo submerso, não receberá o valor de 1,000 na avaliação, por não ter conseguido completar a mesma.	0:01:05	3,5
	0:01:10	3,0
Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 10,0m e do Nado Submerso para compor a nota da avaliação.	0:01:15	2,5
3) Uniforme	0:01:20	2,0
- 9º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	0:01:25	1,5
4) Distribuições dos graus	0:01:30	1,0
Salto da plataforma de 10,0m - 2,0 pontos Nado submerso fardado - 1,0 ponto Natação de 200m - 7,0 pontos	0:01:35	0,5
	0:01:36	**0,0**

SALTO DA PLATAFORMA + NADO SUBMERSO + NATAÇÃO UTILITÁRIA 50 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM I.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em nadar a distância de 50 metros fardado, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.	**00:00:53**	**7,0**
2) Detalhes na execução	00:00:55	6,5
A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:00:57	6,0
Pode haver interrupções ou modificações do ritmo, sem obter qualquer tipo de suporte da raia ou borda da piscina.	00:01:01	5,5
A prova terá início com o Salto da Plataforma de 7,5m ou 10,0m, à escolha da cadete.	**00:01:04**	**5,0**
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 07 (sete) metros.	00:01:07	4,5
Após a saída da piscina de saltos, a realização dos 50m de natação fardado terá início com a cadete sobre o bloco de partida.	00:01:11	4,0
Caso a cadete não realize o Salto da Plataforma, ficará com grau 0,000 na avaliação, por não ter conseguido iniciar a mesma.	00:01:15	3,5
Caso o(a) cadete não complete os 7m de deslocamento no cabo submerso, não receberá o valor de 1,000 na avaliação, por não ter conseguido completar a mesma.	00:01:21	3,0
	00:01:27	2,5
Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 10,0m e do Nado Submerso para compor a nota da avaliação.	00:01:33	2,0
3) Uniforme	00:01:38	1,5
- 9º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	00:01:44	1,0
4) Distribuições dos graus	00:01:50	0,5
Salto da plataforma de 10,0m - 2,0 pontos Nado submerso fardado- 1,0 ponto Natação de 200m - 7,0 pontos	**00:01:51**	**0,0**

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

PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO) AC2 (TFM I.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Detalhes de execução	**TEMPO**	**NOTA**
- 1 (uma) tentativa.	**00:03:10**	**10,0**
- A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350.	00:03:12	9,5
	00:03:14	9,0
- O cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:03:19	8,5
	00:03:23	8,0
2) Uniforme	00:03:28	7,5
- 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).	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**

PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO) AC2 (TFM I.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Detalhes de execução	**TEMPO**	**NOTA**
- 1 (uma) tentativa.	**00:03:10**	**10,0**
- A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.	00:03:12	9,5
- 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**.	00:03:14	9,0
	00:03:19	8,5
	00:03:23	8,0
- A cadete não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:03:28	7,5
2) Uniforme	00:03:33	7,0
- 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).	00:03:42	6,5
	00:03:53	6,0
3) Banqueta	00:04:08	5,5
As banquetas 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 banqueta fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para a frente de modo algum. Tanto no fosso, quanto no muro de assalto, as banquetas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da banqueta não deve ser escorregadia.	**00:04:24**	**5,0**
	00:04:36	4,5
	00:04:50	4,0
	00:05:04	3,5
Dimensão das banquetas em metros:	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 CORRENTE (TFM II.4)

SUBIDA NA CORDA (MASCULINO) - AC1 (TFM II.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**ALTURA**	**NOTA**
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.	**5,8m**	**10,0**
	5,6m	9,0
2) Execução	5,4m	8,0
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.	5,2m	7,0
	5,0m	6,0
	4,6m	**5,0**
Será considerada para a pontuação a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do cadete em seu ponto mais alto.	4,3m	4,0
O ritmo de subida é opção do cadete, e sem limite de tempo.	4,0m	3,0
	3,7m	2,0
3) Uniforme	3,4m	1,0
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	< **3,4m**	**0,0**

SUBIDA NA CORDA (FEMININO) - AC1 (TFM II.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**ALTURA**	**NOTA**
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.	**2,4m**	**10,0**
	2,3m	9,0
2) Execução	2,2m	8,0
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.	2,1m	7,0
	2,0m	6,0
Será considerada para a pontuação a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da cadete em seu ponto mais alto.	**1,8m**	**5,0**
	1,7m	4,0
O ritmo de subida é opção da cadete, e sem limite de tempo.	1,6m	3,0
	1,5m	2,0
3) Uniforme	1,4m	1,0
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	< **1,4m**	**0,0**

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

FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
O cadete, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	**16**	**10,0**
	15	9,0
2) Execução	**14**	8,0
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.	13	7,0
	12	6,0
	11	**5,0**
	10	4,0
	9	3,0
O ritmo das flexões de braços na barra é opção do cadete, e sem limite de tempo.	8	2,0
3) Uniforme	7	1,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	6	**0,0**

FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) - AC2 (TFM II.4)		
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-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático. **2) Execução** Após a ordem de iniciar, 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. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna, e sem limite de tempo. 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 computado o total de tempo para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
	7 Rpt	**10,0**
	6 Rpt + 30 seg	9,0
	6 Rpt	8,0
	5 Rpt + 30 seg	7,0
	5 Rpt	6,0
	5 Rpt	**5,0**
	4 Rpt + 30 seg	4,0
	4 Rpt	3,0
	2 Rpt + 30 seg	2,0
	2 Rpt	1,0
	1 Rpt	**0,0**

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

<table>
<tr><th colspan="2">ABDOMINAL SUPRA - AC2 (TFM II.4)</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th>TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

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).

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

2) Execução

O(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.

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.

3) Uniforme

- 14º Uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>69</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>69</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FEMININO</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td><</td><td>69</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>69</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

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

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) - AC2 (TFM II.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**50**	**10,0**
	48	9,0
	46	8,0
	44	7,0
2) Execução	42	6,0
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.	38	**5,0**
	34	4,0
	33	3,0
	32	2,0
3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	31	1,0
	30	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) - AC2 (TFM II.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**28**	**10,0**
	26	9,0
	25	8,0
	24	7,0
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 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.	23	6,0
	21	**5,0**
	19	4,0
	18	3,0
3) Uniforme	17	2,0
- 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	16	1,0
	15	**0,0**

7. AC1 - CORRIDA DE 5.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM III.4)

CORRIDA DE 5.000 METROS (MASCULINO) - AC1 (TFM III.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:20:25**	**10,0**
	00:20:40	9,5
2) Detalhes na execução	00:20:55	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:21:10	8,5
- Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:21:25	8,0
3) Uniforme	00:21:40	7,5
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	00:21:55	7,0
	00:22:10	6,5
	00:22:30	6,0
	00:22:50	5,5
	00:23:10	**5,0**
	00:23:30	4,5
	00:23:50	4,0
	00:24:10	3,5
	00:24:30	3,0
	00:24:50	2,5
	00:25:10	2,0
	00:25:30	1,5
	00:25:50	1,0
	00:26:10	0,5
	00:26:11	**0,0**

CORRIDA DE 5.000 METROS (FEMININO) - AC1 (TFM III.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 5.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:24:30**	**10,0**
	00:24:48	9,5
2) Detalhes na execução	00:25:06	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:25:24	8,5
	00:25:42	8,0
3) Uniforme	00:26:00	7,5
- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.	00:26:18	7,0
	00:26:36	6,5
	00:27:00	6,0
	00:27:24	5,5
	00:27:48	**5,0**
	00:28:12	4,5
	00:28:36	4,0
	00:29:00	3,5
	00:29:24	3,0
	00:29:48	2,5
	00:30:12	2,0
	00:30:36	1,5
	00:31:00	1,0
	00:31:24	0,5
	00:31:25	**0,0**

8. AC2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE (TFM III.4)

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2 (TFM III.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:10:35**	**10,0**
	0:10:55	9,5
2) Detalhes na execução	0:11:00	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:11:10	8,5
	0:11:20	8,0
3) Uniforme	0:11:30	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:11:40	7,0
	0:11:50	6,5
	0:12:00	6,0
	0:12:10	5,5
	0:12:12	**5,0**
	0:12:20	4,5
	0:12:30	4,0
	0:12:40	3,5
	0:12:50	3,0
	0:13:00	2,5
	0:13:10	2,0
	0:13:20	1,5
	0:13:30	1,0
	0:13:40	0,5
	0:13:41	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) - AC2 (TFM III.4)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**0:12:18**	**10,0**
	0:12:42	9,5
2) Detalhes na execução	0:12:47	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	0:12:59	8,5
	0:13:11	8,0
3) Uniforme	0:13:22	7,5
- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	0:13:34	7,0
	0:13:46	6,5
	0:13:57	6,0
	0:14:09	5,5
	0:14:11	**5,0**
	0:14:20	4,5
	0:14:32	4,0
	0:14:44	3,5
	0:14:55	3,0
	0:15:07	2,5
	0:15:19	2,0
	0:15:30	1,5
	0:15:42	1,0
	0:15:53	0,5
	0:15:54	**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 CORRENTE DA DISCIPLINA TFM I

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:11:47**	**10,0**
	00:11:59	9,5
2) Detalhes na execução	00:12:19	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:12:30	8,5
	00:12:41	8,0
3) Uniforme	00:12:52	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios**:** poderá ser usado o abrigo VO.	00:13:03	7,0
	00:13:14	6,5
	00:13:25	6,0
	00:13:37	5,5
	00:13:50	**5,0**
	00:14:03	4,5
	00:14:15	4,0
	00:14:26	3,5
	00:14:37	3,0
	00:14:48	2,5
	00:14:59	2,0
	00:15:10	1,5
	00:15:21	1,0
	00:15:32	0,5
	00:15:33	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível. **2) Detalhes na execução** - A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. **3) Uniforme** - 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**TEMPO**	**NOTA**
	00:14:44	**10,0**
	00:14:59	9,5
	00:15:24	9,0
	00:15:38	8,5
	00:15:51	8,0
	00:16:05	7,5
	00:16:19	7,0
	00:16:32	6,5
	00:16:46	6,0
	00:17:01	5,5
	00:17:18	**5,0**
	00:17:34	4,5
	00:17:49	4,0
	00:18:02	3,5
	00:18:16	3,0
	00:18:30	2,5
	00:18:44	2,0
	00:18:57	1,5
	00:19:11	1,0
	00:19:25	0,5
	00:19:26	**0,0**

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

CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:11:36**	**10,0**
	00:11:47	9,5
2) Detalhes na execução	00:11:58	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:12:09	8,5
	00:12:20	8,0
3) Uniforme	00:12:31	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios**:** poderá ser usado o abrigo VO.	00:12:42	7,0
	00:12:53	6,5
	00:13:04	6,0
	00:13:19	5,5
	00:13:35	**5,0**
	00:13:50	4,5
	00:14:04	4,0
	00:14:15	3,5
	00:14:26	3,0
	00:14:37	2,5
	00:14:48	2,0
	00:14:59	1,5
	00:15:10	1,0
	00:15:21	0,5
	00:15:22	**0,0**

CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Execução	**TEMPO**	**NOTA**
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	**00:14:30**	**10,0**
	00:14:44	9,5
2) Detalhes na execução	00:14:58	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo **imediatamente** inferior. - Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:15:11	8,5
	00:15:25	8,0
3) Uniforme	00:15:39	7,5
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:15:52	7,0
	00:16:06	6,5
	00:16:20	6,0
	00:16:39	5,5
	00:16:59	**5,0**
	00:17:18	4,5
	00:17:35	4,0
	00:17:49	3,5
	00:18:02	3,0
	00:18:16	2,5
	00:18:30	2,0
	00:18:44	1,5
	00:18:57	1,0
	00:19:11	0,5
	00:19:12	**0,0**

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

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicia	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**36**	**10,0**
	35	9,5
	33	9,0
	30	8,0
2) Execução	27	7,0
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.	24	6,0
	21	**5,0**
	20	4,0
	19	3,0
	18	2,0
3) Uniforme	17	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**16**	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**20**	**10,0**
	19	9,5
	18	9,0
	17	8,0
2) Execução	15	7,0
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 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 da aluna e não há limite de tempo.	13	6,0
	12	**5,0**
	11	4,0
	10	3,0
	9	2,0
3) Uniforme	8	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**7**	**0,0**

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

FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**38**	**10,0**
	37	9,5
	35	9,0
	32	8,0
2) Execução	29	7,0
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.	26	6,0
	23	**5,0**
	22	4,0
	21	3,0
	20	2,0
3) Uniforme	19	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**18**	**0,0**

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	**TABELA DE EQUIVALÊNCIA**	
1) Posição inicial	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
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 do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	**21**	**10,0**
	20	9,5
	19	9,0
	18	8,0
2) Execução	16	7,0
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 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 da aluna e não há limite de tempo.	14	6,0
	13	**5,0**
	12	4,0
	11	3,0
	10	2,0
3) Uniforme	9	1,0
- 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**8**	**0,0**

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

<table>
<tr><th colspan="4">ABDOMINAL SUPRA AC 1</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(A) aluno(a) deverá tomar a posição deitado(a) 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).

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

2) Execução

O(A) aluno(a) 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(a) 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) aluno(a).

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.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>></td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>

6. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVADA DISCIPLINA TFM

<table>
<tr><th colspan="4">ABDOMINAL SUPRA AC2</th></tr>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">1) Posição inicial

O(A) aluno(a) deverá tomar a posição deitado(a) 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).

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

2) Execução

O(A) aluno(a) 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(a) 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) aluno(a).

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.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>59</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>59</td><td>Sufi ciente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>59</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>59</td><td>Suficiente</td></tr>
</table>