Separata ao Boletim do Exército

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO

SEPARATA AO BE Nº 28/2017

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 128-DECEx, DE 5 DE JULHO DE 2017.

O Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Sargentos (PED/CFS).

Brasília-DF, 14 de julho de 2017.

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

PORTARIA Nº 128-DECEx, DE 5 DE JULHO DE 2017.

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

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 Sargentos (PED/CFS), que com esta baixa.

Art. 2º Revogar a Portaria nº 012-DECEx, de 31 de janeiro de 2012.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação, para os alunos que ingressarem no CFS a partir do ano letivo de 2017.

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS (PED/CFS)

1. FINALIDADE

Regular a avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar I (TFM I), do Período Básico (PB) a ser realizado nas Organizações Militares de Corpo de Tropa (OMCT) e Treinamento Físico Militar II (TFM II), do Período de Qualificação (PQ) a ser realizado nos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens) formadores de sargentos, em ambos os períodos dos Cursos de Formação de Sargentos (CFS).

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 142-EME, de 1º de outubro de 2011 - Diretriz para Formação de Sargentos de Carreira.

f. Portaria nº 340-EME, de 17 de dezembro de 2015. Aprova Diretriz para o Projeto Formação dos Sargentos de Carreira do Exército Brasileiro (EB20-D-01.032).

g. Portaria nº 125-DECEx, de 23 de setembro de 2014 - Instruções Reguladoras do Ensino por Competências: Currículo - 2ª Edição (IREC - EB60-IR-05.008).

h. Portaria nº 143-DECEx, de 25 de novembro de 2014 - Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA - EB60-N-05.013).

i. Portaria nº 107-DECEx, de 8 de junho de 2016 - Instruções Reguladoras para a Organização, o Funcionamento e a Matrícula nos CFS (IROFM/CFS - EB60-IR-14.004).

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

k. Portaria nº 074-DECEx, de 7 de março de 2017 - Normas para a Construção de Currículos - 3ª Edição (NCC - EB60-N-06.003).

3. OBJETIVOS

a. Estabelecer e uniformizar a metodologia de avaliação das disciplinas TFM I e TFM II nos CFS; e

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

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

a. A Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (Portaria nº 268-EME, de 18 de julho de 2016), 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(as) candidatos(s) às escolas de formação e é definido no edital do concurso ao CFS;

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, nas condições e nos prazos estabelecidos, para as diferentes situações funcionais e para atingir as competências necessárias. 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 não podem ser consideradas um fim em si e, sim, um instrumento de acompanhamento do TFM, capaz de constatar se o(a) aluno(a) obteve os PED previstos, tanto no Período Básico quanto no Período de Qualificação;

7) o Treinamento Físico Militar (TFM) é obrigatório para todo militar considerado apto para o serviço ativo. Os militares com o parecer "Apto para o Serviço do Exército, com restrições", participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando as recomendações previstas; e

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 do EB determina que:

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

2) o(a) aluno(a) 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.

c. as Normas para a Avaliação da Aprendizagem - 3ª Edição (NAA - EB60-N-06.004) e as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA - EB60-N-05.013) 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 e particularmente no que se refere à avaliação da atuação discente nos aspectos predominantemente psicomotores; e

d. os PLADIS definem as competências específicas, o tipo das provas formais e o conteúdo de cada disciplina.

5. DESENVOLVIMENTO DO PED/CFS

a. Introdução

De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Ensino de Exército Brasileiro, o Treinamento Físico Militar, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando um "desempenho individual" estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos.

No caso específico do Treinamento Físico Militar, as competências são definidas 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 I e de TFM II dos CFS, pelo EB20-MC-10.350 e pelo planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM, este elaborado pela Seção de Educação Física da Escola de Sargentos das Armas (ESA) para as OMCT no PB/CFS e pelas Seções de Educação Física dos Estb Ens no PQ/CFS.

A avaliação do Treinamento Físico Militar é padronizada, no âmbito das OMCT para o PB e dos Estb Ens para o PQ pelo presente PED/CFS.

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) está condicionada à idade estabelecida como limite nas Instruções Reguladoras para o Concurso de Admissão e Matrícula nos CFS (IRCAM/CFS);

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

3) os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros sargentos; e

4) a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos do CFS (Básico e de Qualificação).

c. Planejamento

Todo o planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros sargentos de carreira encontrarão nas OM onde serão 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.

As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no PGE de cada estabelecimento de ensino.

d. Processo de Avaliação das Disciplinas TFM I e TFM II dos CFS

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 dois períodos do CFS (Básico e de Qualificação), de maneira que o futuro sargento formado tenha plenas condições de desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso.

1) TFM I para o Período Básico dos CFS da Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB)

Durante o PB/CFS, o(a) aluno(a) será submetido a três modalidades de avaliação na disciplina TFM I:

- 1 (uma) Avaliação Diagnóstica (AD);

- 1 (uma) Avaliação Formativa (AF);

- 1 (uma) Avaliação Corrente (AC), composta por 4 (quatro) Provas Formais (PF), considerando que a Prova de Flexão na Barra Fixa apresentará somente caráter formativo; e

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

Cada teste físico, previsto nos anexos desta Portaria, constitui uma prova formal prática.

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

Cada avaliação (AD, AF e AC) constituir-se-á na execução de todos os testes físicos previstos nos Anexos A e B desta Portaria.

a) AD no PB/CFS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) diagnosticar a condição física apresentada pelo(a) aluno(a) ao ser matriculado(a) no CFS;

(b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os(as) alunos(as) que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos no Anexo A; e

(c) servir de referência de condição física para a divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED/001) e Flexão de Braços (PED/002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED/003) e Flexão na Barra Fixa (PED/004).

(3) Considerações Gerais:

(a) serão utilizadas como referência as tabelas da AC da disciplina TFM I (Anexo A);

(b) para planejamento do treinamento de Flexão na Barra Fixa, deve ser utilizada como referência a tabela da prova da disciplina TFM II (Anexo B);

(c) para a execução dos exercícios físicos deverão ser observadas as condições previstas nos Anexos A e B; e

(d) esta avaliação não contribui para o cálculo da Nota da Disciplina (ND) e da Nota da Área Cognitiva/Psicomotora (NACP).

b) AF no PB/CFS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) reavaliar a condição física dos(as) alunos(as); e

(b) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico geral e dos(as) alunos(as) que permanecerem apresentando alguma deficiência na obtenção do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nas provas constantes do Anexo A e na prova de Flexão na Barra Fixa do Anexo B.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED/001) e Flexão de Braços (PED/002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED/003) e Flexão na Barra Fixa (PED/004).

(3) Considerações Gerais:

(a) para a realização da AF deverão ser adotados como parâmetros os valores a serem atingidos pelos (as) alunos (as) na disciplina TFM I (Anexo A);

(b) para planejamento do treinamento de Flexão na Barra Fixa, deve ser utilizada como referência a tabela da prova da disciplina TFM II (Anexo B);

(c) esta avaliação não contribui para o cálculo da ND e da NACP;

(d) o desempenho apresentado na AF deverá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação do(a) aluno(a) na disciplina TFM I; e

(e) os Estb Ens e OMCT deverão aplicar tantas AF quantas forem necessárias, de acordo com o entendimento do comando, para o correto acompanhamento e planejamento do TFM durante o PB/CFS.

c) AC no PB/CFS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) atingir o PED determinado para o PB;

(b) avaliar o índice atingido pelo(a) aluno(a), comparando com os índices mínimos previstos no Anexo A, deste documento, para a disciplina TFM I do PB/CFS; e

(c) formular um planejamento individualizado visando à recuperação dos(as) alunos(as) que não atingirem os índices mínimos previstos no Anexo A deste documento.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED/001) e Flexão de Braços (PED/002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED/003) e Flexão na Barra Fixa (PED/004).

(3) Considerações Gerais:

(a) estas avaliações têm caráter somativo, contribuindo para o cálculo da ND e da NACP, com exceção da prova de Abdominal Supra e da Flexão na Barra Fixa;

(b) a prova de Abdominal Supra não deve ser considerada para fins de cálculo da nota da disciplina, sendo avaliada somente como padrão de suficiência para a aprovação no PB;

(c) a prova de Flexão na Barra Fixa não deve ser considerada para fins de cálculo da nota da disciplina nem para a aprovação da disciplina TFM I. Esta prova tem caráter formativo no PB e visa à preparação para a disciplina TFM II;

(d) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM I é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão do Anexo A;

(e) a nota da AC será o resultado da média aritmética simples das notas obtidas em cada objetivo de ensino, conforme o previsto no Anexo A; e

(f) fórmula a ser aplicada para o cálculo da AC do PB:

$$NAC = \frac{Nc + Nf}{2}$$

onde:
NAC = Nota da Avaliação Corrente
Nc = Nota da corrida
Nf = Nota da Flexão de Braços

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

- o(a) aluno(a) que não realizar quaisquer provas formais da AC por motivo justificado e publicado em Boletim Interno, realizará uma 2ª Chamada nas mesmas condições previstas para a 1ª Chamada; e

- não haverá 2ª Chamada para o(a) aluno(a) que faltar a realização de quaisquer AC sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a nota zero na referida AC.

d) PR no PB/CFS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) atingir os índices mínimos previstos no Anexo A deste documento; e

(b) atingir os objetivos previstos no PLADIS da disciplina TFM I.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED/001) e Flexão de Braços (PED/002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED/003).

(3) Considerações Gerais:

(a) a Prova de Recuperação será realizada pelo(a) aluno(a) que não obtiver a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência na prova de Abdominal Supra da disciplina TFM I. A PR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico (s) em que o(a) aluno(a) não obtiver o referido índice;

(b) esta avaliação não tem caráter somativo, contribuindo apenas para a aprovação do(a) aluno(a) no Período Básico, conforme item 6) letra f.;

(c) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM I é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo (a) aluno (a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo A); e

(d) o(a) aluno(a) que não realizar a Prova de Recuperação por qualquer motivo lhe será atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero), salvo se tiver sua matrícula trancada, antes da realização desta prova.

2) TFM II para as QMS da LEMB

Durante o Período de Qualificação do CFS da LEMB, o aluno será submetido a três modalidades de avaliação na disciplina TFM II:

- 1 (uma) Avaliação Diagnóstica (AD);

- 1 (uma) Avaliação Formativa (AF);

- 1 (uma) Avaliação Corrente (AC), composta por 6 (seis) provas formais (PF); e

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

Cada teste físico, previsto nos anexos desta Portaria, constitui uma prova formal prática.

A Prova de Recuperação constituir-se-á somente do (s) teste(s) físico (s) onde o(a) aluno(a) não obtiver nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência na Prova de Abdominal Supra.

Cada avaliação (AD, AF e AC) constituir-se-á na execução de todos os testes físicos previstos no Anexo B desta Portaria.

a) AD para QMS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) diagnosticar a condição física apresentada pelo(a) aluno(a) ao ingressar no Estb Ens, para realizar o Período de Qualificação;

(b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os(as) alunos(as) que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos no Anexo B; e

(c) servir de referência de condição física para a divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002);

(b) 2º dia: Natação (PED 006) e Abdominal Supra (PED 003); e

(c) 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 005).

(3) Considerações Gerais:

(a) serão utilizadas como referência as tabelas da Avaliação Corrente da disciplina TFM II (Anexo B);

(b) para a execução dos exercícios físicos, deverão ser observadas as condições de execução previstas no Anexo B; e

(c) esta avaliação não contribui para o cálculo da ND e da NACP.

b) AF para QMS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) reavaliar a condição física dos (as) alunos (as);

(b) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico dos (as) alunos (as) que permanecem apresentando alguma deficiência na obtenção do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nas provas constantes do Anexo B; e

(c) ratificar ou retificar o planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM previstas no PLADIS da disciplina TFM II.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED002);

(b) 2º dia: Natação (PED 006) e Abdominal Supra (PED 003); e

(c) 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED005).

(3) Considerações Gerais:

(a) para a realização da AF, deverão ser adotados como parâmetros os valores a serem atingidos pelos (as) alunos (as) na AC da disciplina TFM II (Anexo B);

(b) para a execução dos exercícios físicos, deverão ser observadas as condições previstas no Anexo B, desta Portaria;

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

(d) o desempenho apresentado na Avaliação Formativa deverá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação/aprovação do(a) aluno(a) na disciplina TFM II; e

(e) os Estb Ens e OMCT deverão aplicar tantas AF quantas entendidas necessárias para o correto acompanhamento e planejamento do TFM durante o PB/CFS. Deve ser realizada ao menos uma AF com, no mínino, 30 (trinta) dias de antecedência da AC.

c) AC para QMS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) atingir o PED determinado para o PQ;

(b) avaliar o índice atingido pelo(a) aluno(a), comparando com os índices mínimos previstos no Anexo B deste documento, para a disciplina TFM II; e

(c) formular um planejamento individualizado visando à recuperação dos(as) alunos(as) que não atingirem os índices mínimos previstos no Anexo B desta Portaria.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED002);

(b) 2º dia: Natação (PED 006) e Abdominal Supra (PED 003); e

(c) 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED005).

(3) Considerações Gerais:

(a) esta avaliação tem caráter somativo, contribuindo para o cálculo da ND e da NACP;

(b) a nota da AC será o resultado da média aritmética simples das notas obtidas em cada objetivo de ensino, conforme o previsto no Anexo B desta Portaria;

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

(d) fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC:

$$NAC = \frac{Nc + Nf + Nb + Np + Nn}{5}$$

onde:
NAC = Nota da Avaliação Corrente
Nc = Nota da corrida
Nf = Nota da flexão de braços
Nb = Nota da flexão na barra fixa
Np = Nota da PPM
Nn = Nota da natação

(e) para efeito de aplicação da fórmula acima, considera-se cada teste físico uma prova formal prática;

(f) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM II é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo (a) aluno (a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo B);

(g) o (a) aluno (a) 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, observado o previsto no item 5); e

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

d) PR para QMS da LEMB

(1) Objetivos:

(a) atingir os índices mínimos previstos no Anexo B deste documento; e

(b) atingir os objetivos previstos no PLADIS da disciplina TFM II.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002);

(b) 2º dia: Natação (PED 006) e Abdominal Supra (PED 003); e

(c) 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 005).

(3) Considerações Gerais:

(a) a Prova de Recuperação será realizada pelo(a) aluno(a) que não houver obtido a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência em quaisquer das provas formais (teste físico) da disciplina TFM II e constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) onde o(a) aluno(a) não obteve o referido índice;

(b) esta avaliação não tem caráter somativo, contribuindo apenas para a aprovação do(a) aluno(a), conforme item 6) letra f.;

(c) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM II é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo B); e

(d) o(a) aluno(a) que não realizar a prova de recuperação por qualquer motivo lhe será atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero), salvo se tiver sua matrícula trancada, antes da realização desta prova.

3) TFM I para o Período Básico dos CFS das Linhas de Ensino Militar de Saúde e Complementar (Músico).

Durante o PB/CFS, o(a) aluno(a) será submetido a três modalidades de avaliação na disciplina TFM I:

- 1 (uma) Avaliação Diagnóstica (AD);

- 1 (uma) Avaliação Formativa (AF);

- 1 (uma) Avaliação Corrente (AC), composta por 3 (três) Provas Formais (PF); e

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

Cada teste físico, previsto nos anexos desta Portaria, constitui uma prova formal prática.

A PR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) onde o(a) aluno(a) não obtiver nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou não atingir o padrão de suficiência (Prova de Abdominal Supra).

Cada avaliação (AD, AF e AC) constituir-se-á na execução de todos os testes físicos previstos no Anexo C desta Portaria.

a) AD no PB/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) diagnosticar a condição física apresentada pelo(a) aluno(a) ao ser matriculado(a) no CFS;

(b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os(as) alunos(as) que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos no Anexo C**;** e

(c) servir de referência de condição física para a divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) serão utilizadas como referência as tabelas da AC da disciplina TFM I (Anexo C);

(b) para a execução dos exercícios físicos deverão ser observadas as condições previstas no Anexo C; e

(c) Esta avaliação não contribui para o cálculo da Nota da Disciplina (ND) e da Nota da Área Cognitiva/Psicomotora (ACP).

b) AF no PB/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) reavaliar a condição física dos(as) alunos(as);

(b) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico dos(as) alunos(as) que permanecem apresentando alguma deficiência na obtenção do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nas provas constantes do Anexo C; e

(c) ratificar ou retificar o planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM previstas nos PLADIS de TFM I.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) para a realização da AF deverão ser adotados como parâmetros os valores a serem atingidos pelos(as) alunos(as) na disciplina TFM I (Anexo C);

(b) para a execução dos exercícios físicos deverão ser observadas as condições previstas no Anexo C;

(c) esta avaliação não contribui para o cálculo da ND e da NACP; e

(d) o desempenho apresentado na AF deverá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação do(a) aluno(a) na disciplina TFM I.

c) AC no PB/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) atingir o PED determinado para o PB;

(b) avaliar o índice atingido pelo(a) aluno(a), comparando com os índices mínimos previstos no anexo C, deste documento, para a disciplina TFM I do PB/CFS; e

(c) formular um planejamento individualizado visando à recuperação dos(as) alunos(as) que não atingirem os índices mínimos previstos no Anexo C deste documento.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002).

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) estas avaliações têm caráter somativo, contribuindo para o cálculo da ND e da NACP, com exceção da prova de Abdominal Supra;

(b) a prova de Abdominal Supra não deve ser considerada para fins de cálculo da nota da disciplina, sendo avaliada somente como padrão de suficiência para a aprovação no PB;

(c) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM I é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão do Anexo C**;**

(d) a nota da AC será o resultado da média aritmética simples das notas obtidas em cada objetivo de ensino, conforme o previsto no Anexo C;

(e) fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC do PB:

$$NAC = \frac{Nc + Nf}{2}$$

onde:
NAC = Nota da Avaliação Corrente
Nc = Nota da corrida
Nf = Nota da Flexão de Braços

(f) para efeito de aplicação da fórmula acima, considera-se cada teste físico uma prova formal prática;

(g) o(a) aluno(a) que não realizar quaisquer provas formais da AC por motivo justificado e publicado em Boletim Interno, realizará uma 2ª Chamada nas mesmas condições previstas para a 1ª Chamada; e

(h) não haverá 2ª Chamada para o(a) aluno(a) que faltar a realização de qualquer AC sem justo motivo, sendo-lhe atribuída a nota zero na referida AC.

d) PR no PB/CFS de Sau e Compl

(1) Objetivos:

(a) atingir os índices mínimos previstos no Anexo C deste documento.

(b) atingir os objetivos previstos no PLADIS da disciplina TFM I.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) a Prova de Recuperação será realizada pelo(a) aluno(a) que não obtiver a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência em alguma das provas formais da disciplina TFM I. A PR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) em que o(a) aluno(a) não obtiver o referido índice;

(b) esta avaliação não tem caráter somativo, contribuindo apenas para a aprovação do(a) aluno(a), conforme item 6) letra f.;

(c) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM I é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo C); e

(d) o(a) aluno(a) que não realizar a prova de recuperação por qualquer motivo lhe será atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero), salvo se tiver sua matrícula trancada, antes da realização desta prova.

4) TFM II para o PQ das Linhas de Ensino Militar de Saúde e Complementar (Músico).

Durante o Período de Qualificação dos CFS das LEM de Saúde e Músico, o(a) aluno(a) será submetido a duas modalidades de avaliação na disciplina TFM II:

- 1 (uma) Avaliação Diagnóstica (AD);

- 1 (uma) Avaliação Formativa (AF);

- 1 (uma) Avaliação Corrente (AC), composta por 4 (quatro) provas formais (PF); e

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

Cada teste físico, previsto nos anexos desta Portaria, constitui uma prova formal prática.

A PR constituir-se-á somente do(s) teste(s) físico(s) onde o(a) aluno(a) não obtiver nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou não atingir o padrão de suficiência (Prova de Abdominal Supra).

Cada avaliação (AF e AC) constituir-se-á na execução de todos os testes físicos previstos no anexo correspondente desta Portaria.

a) AD para PQ/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) diagnosticar a condição física apresentada pelo(a) aluno(a) ao ingressar no Estb Ens, para realizar o Período de Qualificação;

(b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os(as) alunos(as) que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos no Anexo D; e

(c) servir de referência de condição física para a divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Natação 25 m (PED 004).

(3) Considerações Gerais:

(a) serão utilizadas como referência as tabelas da AC da disciplina TFM II (Anexo D);

(b) para a execução dos exercícios físicos deverão ser observadas as condições previstas no Anexo D; e

(c) esta avaliação não contribui para o cálculo da Nota da Disciplina (ND) e da Nota da Área Cognitiva/Psicomotora (ACP).

b) AF para PQ/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) reavaliar a condição física dos(as) alunos(as);

(b) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico dos(as) alunos(as) que permanecerem apresentando alguma deficiência na obtenção do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nas provas constantes do Anexo D; e

(c) ratificar ou retificar o planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM previstas no PLADIS da disciplina TFM II.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Natação (PED 004) e Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) para a realização da AF, deverão ser adotados como parâmetro os valores a serem atingidos pelos (as) alunos (as) na AC da disciplina TFM II (Anexo D);

(b) para a execução dos exercícios físicos, deverão ser observadas as condições previstas no Anexo D desta Portaria;

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

(d) o desempenho apresentado na Avaliação Formativa deverá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação/aprovação do(a) aluno(a) na disciplina TFM II.

c) AC para PQ/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) atingir o PED determinado para o PQ;

(b) avaliar o índice atingido pelo(a) aluno(a), comparando com os índices mínimos previstos no Anexo D deste documento, para a disciplina TFM II;

(c) formular um planejamento individualizado visando à recuperação dos(as) alunos(as) que não atingirem os índices mínimos previstos no Anexo D desta Portaria; e

(d) ratificar ou retificar o planejamento das sessões de TFM previstas no PLADIS da disciplina TFM II do PQ/CFS visando à manutenção do padrão físico atingido.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Natação (PED 004) e Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) esta avaliação tem caráter somativo, contribuindo para o cálculo da ND e da NACP;

(b) a nota da AC será o resultado da média aritmética simples das notas obtidas em cada objetivo de ensino, conforme o previsto no Anexo D desta Portaria;

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

(d) fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC:

$$NAC = \frac{Nc + Nf + Nn}{3}$$

onde:
NAC = Nota da Avaliação Corrente
Nc = Nota da corrida
Nf = Nota da flexão
Nn = Nota da natação

(e) para efeito de aplicação da fórmula acima, considera-se cada teste físico uma prova formal prática;

(f) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM II é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo D);

(g) o(a) aluno(a) 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, observado o previsto no item 5); e

(h) não haverá 2ª chamada para o(a) aluno(a) que faltar a realização da AC sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a nota 0,00 (zero vírgula zero zero) na AC.

d) PR para PQ/CFS das LEM de Sau e Mus

(1) Objetivos:

(a) atingir os índices mínimos previstos no Anexo D deste documento; e

(b) atingir os objetivos previstos no PLADIS da disciplina TFM II.

(2) Testes:

(a) 1º dia: Corrida de 3000 metros (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e

(b) 2º dia: Natação (PED 004) e Abdominal Supra (PED 003).

(3) Considerações Gerais:

(a) esta avaliação não tem caráter somativo, contribuindo apenas para a aprovação do(a) aluno(a), conforme item 6) letra f.;

(b) a nota de cada prova formal prática que constitui o TFM II é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo(a) aluno(a) no teste físico em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão (Anexo D); e

(c) o(a) aluno(a) que não realizar a prova de recuperação por qualquer motivo lhe será atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero), salvo se tiver sua matrícula trancada, antes da realização desta prova.

e. 2ª chamada das disciplinas TFM

1) este item se refere a todas as disciplinas TFM contempladas nesta portaria (TFM I e TFM II da LEMB; e TFM I e TFM II dos CFS de Saúde e Músico);

2) haverá 2ª chamada para os(as) alunos(as) 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;

3) o(a) aluno(a) que não realizar, por motivo justificado pelo Cmt Estb Ens, a AC da disciplina TFM correspondente será submetido a uma 2ª Chamada;

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

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

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

7) 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;

8) a 2ª Chamada será realizada até 30 (trinta) dias após a realização da 1ª Chamada e na data prevista no calendário de verificações do Período de Qualificação; e

9) 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.

f. Condições de aprovação para cada disciplina TFM

1) este item se refere a todas as disciplinas TFM contempladas nesta portaria (TFM I e TFM II da LEMB; e TFM I e TFM II dos CFS de Saúde e Músico);

2) será considerado(a) aprovado(a) em cada disciplina o(a) aluno(a) que obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na ND e em cada teste físico que compõe a grade de avaliação de cada disciplina TFM e obtiver suficiência na prova formal de Abdominal Supra;

3) 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;

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

5) após a recuperação da aprendizagem, o(a) aluno(a) será submetido 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;

6) o(a) aluno(a) que obtiver, na PR do teste físico em recuperação, a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência na prova de Abdominal Supra 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) aluno(a) obteve no teste físico Corrida de 3.000 metros a nota 8,000 (oito 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) e conforme o previsto no item 6) sua nota da disciplina TFM I 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.

$$ND = 5,000$$

onde:

ND = Nota da Disciplina

7) o(a) aluno(a) que não obtiver, na PR, a nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nas provas formais realizadas ou suficiência na prova de Abdominal Supra, terá como nota final da disciplina TFM a nota mais alta abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtida na PR, sendo considerado reprovado. No caso do Abdominal Supra, deverá receber como nota final da disciplina 4,900 (quatro vírgula nove zero zero);

Exemplo: o(a) aluno(a) obteve no teste de Corrida de 3000 metros a nota 8,000 (oito 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 alcançou a suficiência, a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa, e a nota 4,000 (quatro vírgula quatro zero zero) no teste físico de Natação. Na Prova de Recuperação do teste físico Flexão de Braços o(a) aluno(a) obteve a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no teste físico de Natação obteve a nota 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero). A nota final do(a) aluno(a) será 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero), maior nota abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtida dentre as notas dos testes da Prova de Recuperação.

8) na Prova de Recuperação de cada disciplina TFM, serão utilizadas as tabelas e os índices previstos nos anexos correspondentes para as AC.

g. Acompanhamento e desenvolvimento das sessões de TFM nos CFS:

1) os resultados obtidos pelos(as) alunos(as) nas AF servirão de subsídios para reorientar o treinamento dos(as) alunos(as) 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) aluno(a) nos casos de reprovação na disciplina;

2) o(a) aluno(a) 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 deverá ser submetido a um plano de recuperação de padrões físicos, em horários diferentes ao do TFM previsto em QTS ou QTQ;

3) o acompanhamento e desenvolvimento das sessões de TFM serão realizados pelos instrutores e monitores da SU Escolar das OMCT ou dos Estb Ens, instrutores-chefes dos cursos ou seções de ensino;

4) a supervisão e orientação técnica do TFM serão realizadas pelo Oficial de TFM e Sgt Aux de Educação Física das OMCT ou dos Estb Ens;

5) no PQ/CFS (de todas as QMS), durante o desenvolvimento do TFM, o Estb Ens poderá realizar tantos treinamentos (prévias) para realização das avaliações quanto julgar necessários. Os resultados das prévias deverão ser lançados na FRAD de cada aluno, pelo Cmt Pel;e

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

h. Alunos(as) com limitação física:

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

2) os(as) alunos(as) portadores de deficiência 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 ao Oficial de TFM da OMCT ou do Estb Ens, assessorado pelo médico, planejar o TFM dos(as) alunos(as) enquadrados no item 2) acima e submeter esse planejamento à aprovação do Cmt da OMCT ou do Diretor de Ensino e posterior publicação em BI;

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) aluno(a) cuja dispensa do TFM por doença, tratamento médico e convalescença o impossibilite de realizar as provas formais, 2ª chamada e prova de recuperação (esta se for ocaso).

5. NOTA DOS (AS) ALUNOS (AS) ATLETAS

a. A MAREXAER é uma competição anual prevista no calendário da CDMB (Comissão Desportiva Militar do Brasil) que congrega os(as) alunos(as) das Escolas de Formação de Sargentos da Marinha, Exército e Aeronáutica.

b. Os(As) alunos(as) convocados(as) para compor a equipe de Equitação da ESA, que participarem das competições externas representando a Escola, os(as) alunos(as) atletas dos diversos Estabelecimentos de Ensino e OMCT que forem convocados(as) para comporem a delegação do Exército na MAREXAER e que também tiverem participado dos treinamentos regulados pela ESA, EsSLog, CIAvEx ou OMCT para as referidas competições, receberão uma bonificação na Nota da Disciplina TFM I (LEMB e das Linhas de Ensino Saúde e Complementar (Músico)) e TFM II (LEMB e das Linhas de Ensino Saúde e Complementar (Músico)), da seguinte forma:

1) o(a) aluno(a) 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 e TFM II;

2) o(a) aluno(a) 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 e TFM II; e

3) o(a) aluno(a) que não obtiver grau ≥ 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer das provas da AC de TFM ou suficiência na prova de Abdominal Supra, não fará jus a nenhum tipo de bonificação.

c. As seguintes prescrições também deverão ser obedecidas pelos(as) alunos(as) atletas para fizerem jus à bonificação:

1) realizar as AC prevista na grade de avaliação para a disciplina TFM I e TFM II; e

2) obter nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos que compõem a AC da disciplina TFM I e TFM II, ou na 2ª chamada, se vier a realizá-la.

6. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. as OMCT e os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM;

b. o(a) aluno(a) não poderá participar de competições desportivas externas à OMCT e Estb Ens (exceto a MAREXAER e treinamentos para a MAREXAER), a fim de não prejudicar o desenvolvimento normal das atividades de ensino;

c. os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos alunos, previsto no EB20-MC-10.350 e atentar para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões de TFM;

d. os comandantes de fração deverão dar especial atenção para a verificação do uso de recursos ergogênicos, principalmente os suplementos alimentares e suas prescrições de uso por médicos e nutricionistas do sistema de saúde do Exército Brasileiro;

e. para o planejamento da recuperação da aprendizagem no Período Básico, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM da OMCT, em coordenação com a Seção de Educação Física da ESA e da EsSLog, um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR) no PB/CFS;

f. para o planejamento da recuperação da aprendizagem no Período de Qualificação, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM dos Estb Ens, um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR) no PQ/CFS;

g. 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 prescreve o EB20-MC-10.350. Além disso, o respeito ao princípio da individualidade biológica no tocante a determinação da carga de treinamento, por si só, já garante o respeito a essas diferenças;

h. é obrigatório que todos os(as) alunos(as) realizem as AD, AF e AC no PB/CFS e no PQ/CFS;

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

j. o(a) aluno(a) deverá atuar como guia nas sessões de TFM a partir da 8ª SI do PB/CFS;

k. a execução de todas as avaliações (AC, AF, AS, PR e 2ª Chamada) previstas nesta Portaria, tanto no PB quanto no PQ, deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições e efetuar o pronto-atendimento e evacuação, conforme o previsto na Port nº 008-COTER, de 4 de dezembro de 2002;

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

m. os casos omissos serão resolvidos pela ESA , EsSLog, OMCT, CIAvEx, DETMil e DECEx, dependendo do seu nível de complexidade.

7. ANEXOS

"A" - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CFS - PERÍODO BÁSICO DA LINHA DE ENSINO MILITAR BÉLICA - TFM I

"B" - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CFS - PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DAS QMS DA LINHA DE ENSINO MILITAR BÉLICA - TFM II

"C" - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CFS - PERÍODO BÁSICO DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR DE SAÚDE E COMPLEMENTAR (MÚSICO) - TFM I

"D" - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS - PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR DE SAÚDE E COMPLEMENTAR (MÚSICO) - TFM II

ANEXO A
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CFS PERÍODO BÁSICO DA LEMB

1. PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE DA DISCIPLINA TFM I

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
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**
	00:11:27	9,5
2) Detalhes na execução	00:11:39	9,0
- A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:11:51	8,5
- Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:12:03	8,0
	00:12:15	7,5
3) Uniforme	00:12:27	7,0
- 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e	00:12:39	6,5
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	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**

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
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
	00:13:05	**10,0**
	00:13:19	9,5
	00:13:33	9,0
	00:13:47	8,5
	00:14:01	8,0
	00:14:15	7,5
	00:14:29	7,0
	00:14:43	6,5
	00:14:57	6,0
	00:15:13	5,5
	00:15:30	**5,0**
	00:15:48	4,5
	00:16:04	4,0
	00:16:18	3,5
	00:16:32	3,0
	00:16:46	2,5
	00:17:00	2,0
	00:17:14	1,5
	00:17:28	1,0
	00:17:42	0,5
	00:17:43	**0,0**

2. PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM I

PED 002 - FLEXÃO DE BRACOS (MASCULINO)		
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. **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.	REPETICÕES	NOTA
	39	**10,0**
	37	9,0
	35	8,0
	33	7,0
	29	6,0
	25	**5,0**
	24	4,0
	23	3,0
	22	2,0
	20	1,0
	19	**0,0**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. **2) Execução** A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso 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. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	REPETIÇÕES	NOTA
	21	**10,0**
	20	9,0
	19	8,0
	18	7,0
	16	6,0
	13	**5,0**
	12	4,0
	11	3,0
	10	2,0
	9	1,0
	8	**0,0**

3. PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM I

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

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. 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, tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	54	Não Suficiente
≥	**54**	**Suficiente**

FEMININO		
<	54	Não Suficiente
≥	**54**	**Suficiente**

ANEXO B
PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DA LEMB

1. PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE DA DISCIPLINA TFM II

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
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
	00:11:05	**10,0**
	00:11:14	9,5
	00:11:23	9,0
	00:11:32	8,5
	00:11:41	8,0
	00:11:50	7,5
	00:11:59	7,0
	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**

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
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
	00:12:53	**10,0**
	00:13:04	9,5
	00:13:14	9,0
	00:13:25	8,5
	00:13:35	8,0
	00:13:46	7,5
	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**

2. PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)		
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. **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**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. **2) Execução** A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso 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. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	REPETIÇÕES	NOTA
	23	**10,0**
	22	9,0
	21	8,0
	19	7,0
	17	6,0
	15	**5,0**
	14	4,0
	13	3,0
	12	2,0
	11	1,0
	10	**0,0**

3. PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

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. 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, tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

FEMININO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

4. PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial	REPETIÇÕES	NOTA
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.	**10**	**10,0**
2) Execução	9	9,0
Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços.	8	8,0
	7	7,0
O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno, e sem limite de tempo.	6	6,0
3) Uniforme - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**5**	**5,0**
	4	4,0
	3	3,0
	2	2,0
	1	1,0
	0	**0,0**

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
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/ /TEMPO	**NOTA**
	4 Rpt	**10,0**
	9,0	
	3 Rpt	8,0
	2 Rpt + t ≥ 30seg	7,0
	2 Rpt	6,0
	1 Rpt	**5,0**
	t > 150seg	4,0
	120seg < t ≤ 150seg	3,0
	90seg < t ≤ 120seg	2,0
	45seg < t ≤ 90seg	1,0
	t < 45seg	**0,0**

5. PED 005 – PISTA DE PENTATLO MILITAR PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 005 - PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO)		
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
- O aluno não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:03:14	9,0
	00:03:19	8,5
	00:03:23	8,0
	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
	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**

PED 005 - PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Detalhes de execução

- 1 (uma) tentativa.

- A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.

- A aluna 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**.

- A aluna não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.

2) Uniforme

- 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).

3) Banqueta

- 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.

- Dimensão das banquetas em metros:

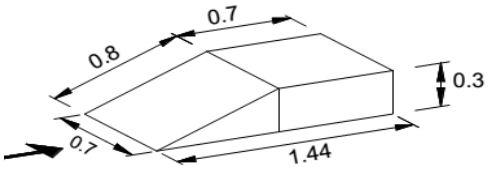

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

TEMPO	NOTA
00:03:10	**10,0**
00:03:12	9,5
00:03:14	9,0
00:03:19	8,5
00:03:23	8,0
00:03:28	7,5
00:03:33	7,0
00:03:42	6,5
00:03:53	6,0
00:04:08	5,5
00:04:24	**5,0**
00:04:36	4,5
00:04:50	4,0
00:05:04	3,5
00:05:19	3,0
00:05:33	2,5
00:05:47	2,0
00:06:01	1,5
00:06:16	1,0
00:06:30	0,5
00:06:31	**0,0**

6. PED 006 – NATAÇÃO 25m PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 006– NATAÇÃO 25m (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na execução** - A saída será dada com o aluno no bloco de partida. - 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. **3) Uniforme:** 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	TEMPO	NOTA
	00:00:14	**10,0**
	00:00:15	9,5
	00:00:16	9,0
	00:00:18	8,5
	00:00:19	8,0
	00:00:22	7,5
	00:00:23	7,0
	00:00:24	6,5
	00:00:26	6,0
	00:00:30	5,5
	00:00:35	**5,0**
	00:00:40	4,5
	00:00:45	4,0
	00:00:50	3,5
	00:00:52	3,0
	00:00:54	2,5
	00:00:56	2,0
	00:00:58	1,5
	00:01:00	1,0
	00:01:02	0,5
	00:01:03	**0,0**

PED 006– NATAÇÃO 25m (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na execução** - A saída será dada com a aluna no bloco de partida. - 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. **3) Uniforme:** 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	TEMPO	NOTA
	00:00:16	**10,0**
	00:00:18	9,5
	00:00:19	9,0
	00:00:21	8,5
	00:00:22	8,0
	00:00:26	7,5
	00:00:27	7,0
	00:00:28	6,5
	00:00:31	6,0
	00:00:35	5,5
	00:00:41	**5,0**
	00:00:47	4,5
	00:00:53	4,0
	00:00:59	3,5
	00:01:01	3,0
	00:01:04	2,5
	00:01:06	2,0
	00:01:08	1,5
	00:01:11	1,0
	00:01:13	0,5
	00:01:14	**0,0**

ANEXO C

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS - PERÍODO BÁSICO DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR SAÚDE E COMPLEMENTAR (MÚSICO)

1. PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE DA DISCIPLINA TFM I

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
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
	00:11:57	**10,0**
	00:12:08	9,5
	00:12:19	9,0
	00:12:30	8,5
	00:12:41	8,0
	00:12:52	7,5
	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**

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
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
	00:14:56	**10,0**
	00:15:10	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. PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM I

PED 002 - FLEXÃO DE BRACOS (MASCULINO)		
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. **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.	**REPETICÕES**	**NOTA**
	36	**10,0**
	35	9,5
	33	9,0
	30	8,0
	27	7,0
	24	6,0
	21	**5,0**
	20	4,0
	19	3,0
	18	2,0
	17	1,0
	16	**0,0**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. **2) Execução** 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. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**REPETIÇÕES**	**NOTA**
	20	**10,0**
	19	9,5
	18	9,0
	17	8,0
	15	7,0
	13	6,0
	12	**5,0**
	11	4,0
	10	3,0
	9	2,0
	8	1,0
	7	**0,0**

3. PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM I

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

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. 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, tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	54	Não Suficiente
≥	**54**	**Suficiente**

FEMININO		
<	54	Não Suficiente
>	**54**	**Suficiente**

ANEXO D

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS - PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR DE SAÚDE E COMPLEMENTAR (MÚSICO)

1. PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO CORRENTE DA DISCIPLINA TFM II

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
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
	00:11:36	**10,0**
	00:11:47	9,5
	00:11:58	9,0
	00:12:09	8,5
	00:12:20	8,0
	00:12:31	7,5
	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**

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
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
	00:14:30	**10,0**
	00:14:44	9,5
	00:14:58	9,0
	00:15:11	8,5
	00:15:25	8,0
	00:15:39	7,5
	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**

2. PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)		
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. **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
	38	**10,0**
	37	9,5
	35	9,0
	32	8,0
	29	7,0
	26	6,0
	23	**5,0**
	22	4,0
	21	3,0
	20	2,0
	19	1,0
	18	**0,0**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo. **2) Execução** A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso 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. **3) Uniforme** - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	REPETIÇÕES	NOTA
	21	**10,0**
	20	9,5
	19	9,0
	18	8,0
	16	7,0
	14	6,0
	13	**5,0**
	12	4,0
	11	3,0
	10	2,0
	9	1,0
	8	**0,0**

3. PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVADA DISCIPLINA TFM II

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

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. 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, tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

- 14º uniforme; e
- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

FEMININO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

4. PED 004 – NATAÇÃO 25m PARA A AVALIAÇÃO SOMATIVA DA DISCIPLINA TFM II

PED 004– NATAÇÃO 25m (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na execução** - A saída será dada com ao aluno no bloco de partida. - 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. **3) Uniforme:** 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	**TEMPO**	**NOTA**
	00:00:14	**10,0**
	00:00:15	9,5
	00:00:16	9,0
	00:00:18	8,5
	00:00:19	8,0
	00:00:22	7,5
	00:00:23	7,0
	00:00:24	6,5
	00:00:26	6,0
	00:00:30	5,5
	00:00:35	**5,0**
	00:00:40	4,5
	00:00:45	4,0
	00:00:50	3,5
	00:00:52	3,0
	00:00:54	2,5
	00:00:56	2,0
	00:00:58	1,5
	00:01:00	1,0
	00:01:02	0,5
	00:01:03	**0,0**

PED 004 – NATAÇÃO 25m (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na execução:** - A saída será dada com a aluna no bloco de partida. - 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. **3) Uniforme:** 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	TEMPO	NOTA
	00:00:16	**10,0**
	00:00:17	9,5
	00:00:18	9,0
	00:00:21	8,5
	00:00:22	8,0
	00:00:25	7,5
	00:00:26	7,0
	00:00:28	6,5
	00:00:30	6,0
	00:00:35	5,5
	00:00:40	**5,0**
	00:00:46	4,5
	00:00:52	4,0
	00:00:58	3,5
	00:01:00	3,0
	00:01:02	2,5
	00:01:04	2,0
	00:01:07	1,5
	00:01:09	1,0
	00:01:11	0,5
	00:01:12	**0,0**