



15377449



08106.005640/2020-91



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA

PORTARIA SENASP/MJSP Nº 305, DE 29 DE JULHO DE 2021

Aprova as Diretrizes dos Testes de Aptidão Física no âmbito da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública.

O SECRETÁRIO NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, no exercício das atribuições que lhe conferem os incisos VII e XI do art. 23 do Anexo I ao Decreto nº 9.662, de 1º de janeiro de 2019, resolve:

Art. 1º Ficam aprovadas as regras do Teste de Aptidão Física - TAF para aplicação no âmbito da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública – DFNSP.

§ 1º As regras de que trata o caput serão estabelecidas na forma do Anexo, que regulará as Diretrizes do TAF da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública.

§ 2º As Diretrizes do TAF da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública estabelecem os critérios específicos para aprovação nas instruções de nivelamento de conhecimento e nos estágios de readaptação, assim como nos cursos especializados.

Art. 2º A Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública providenciará o encaminhamento das instruções específicas aos entes conveniados, visando orientar os candidatos à mobilização quanto à composição dos uniformes da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública exigidos para participação nas atividades de que trata esta Portaria, nos termos da Portaria nº 246, de 08 de março de 2021, do Secretário Nacional de Segurança Pública.

Art. 3º Para os fins desta Portaria, caberá aos entes federados a aplicação do TAF, previamente à indicação do candidato à mobilização.

Parágrafo único. A efetivação da mobilização do candidato fica condicionada à confirmação do TAF realizado junto ao órgão de origem, ou à reaplicação deste, em ambos os casos, sob coordenação do Suporte de Educação Física e Desporto do Centro de Treinamento e Capacitação da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública, ou unidade equivalente.

Art. 4º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

CARLOS RENATO MACHADO PAIM



Documento assinado eletronicamente por **CARLOS RENATO MACHADO PAIM, Secretário(a) Nacional de Segurança Pública**, em 30/07/2021, às 15:32, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <http://sei.autentica.mj.gov.br> informando o código verificador **15377449** e o código CRC **0423814E**

O trâmite deste documento pode ser acompanhado pelo site <http://www.justica.gov.br/acesso-a-sistemas/protocolo> e tem validade de prova de registro de protocolo no Ministério da Justiça e Segurança Pública.

ANEXO

DIRETRIZES PARA APLICAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA NO ÂMBITO DA DIRETORIA DA FORÇA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA**1. FINALIDADES**

Disciplinar a aplicação dos Testes de Aptidão Física - TAF, estabelecendo os padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos à mobilização na Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública, como requisito a participar de Instruções de Nivelamento de Conhecimento (INC's), Estágios de Readaptação (ER), participar de Cursos Especializados da Força Nacional de Segurança Pública, para a progressão profissional em seu Estado de origem, e o TAF destinado à avaliação dos mobilizados na Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública.

2. DISPOSIÇÕES GERAIS

2.1. O Teste de Aptidão Física - TAF, visa avaliar a capacidade física do profissional, necessária para suportar física e organicamente, as exigências a que o discente será submetido durante as capacitações e cursos especializados da Força Nacional de Segurança Pública e desenvolver as competências técnicas para desempenhar com eficácia as atribuições como mobilizado da Força Nacional de Segurança Pública.

2.2. O candidato somente poderá ser submetido aos Testes de Aptidão Física - TAFs, propostos por esta Portaria no âmbito desta Diretoria, após a homologação de sua ATA de Inspeção de Saúde pelo Suporte de Saúde Operacional - SSOP/DFNSP.

2.3. Nos Estados onde ocorrerem os testes de aptidão física - TAFs, deverá ser formada uma Comissão de Avaliação Física (CAF) para a sua aplicação, composta por no mínimo 3 (três) educadores físicos, devendo estar presentes na realização dos testes no mínimo 2 (dois) avaliadores.

2.4. O TAF a ser realizado nas Operações da DFNSP, somente terá validade se aplicado por uma Comissão de Avaliação Física - CAF, em que pelo menos um de seus membros seja profissional formado na área de Educação Física, com parecer técnico favorável do Suporte de Educação Física e Desporto - SEFD, do Centro de Treinamento e Capacitação CTC/BEPE.

2.5. Nos exercícios aquáticos (Natação e Flutuação Utilitária), o mobilizado usará uniforme 3º A (uniforme ostensivo e atividades operacionais urbanas) estabelecido nos termos da Portaria nº 246, de 08 de março de 2021, do Secretário Nacional de Segurança Pública, sendo que o coturno poderá ser ou não utilizado, dependendo do local onde as referidas provas serão aplicadas. Para as demais provas do TAF, o uniforme utilizado será o 4º C (uniforme de instrução de educação física) ou correspondente, sendo sugerido aos avaliados a utilização de tênis apropriado para a prática de atividade física.

2.6. O resultado do TAF deverá ser registrado em ata para a devida publicação em Boletim Geral da Força Nacional de Segurança Pública e arquivamento, para posteriores consultas, determinadas pelo Centro de Treinamento e Capacitação CTC/BEPE.

2.7. A aplicação do TAF em Brasília será gerenciado pela Centro de Treinamento e Capacitação por meio do Suporte de Educação Física e Desporto - SEFD.

2.8. O TAF (**TAF-FN**) poderá ser aplicado 02 (duas) vezes anualmente com intervalo mínimo de 6 (seis) meses, entre os testes, aos integrantes que se encontram mobilizados nas seções e nas operações, a critério do Diretor da DFNSP, observando a conveniência e oportunidade nos interesses da Força Nacional de Segurança Pública.

3. DA APLICAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

Os Testes de Aptidão Física (TAFs) aplicados aos mobilizados, masculinos e femininos, durante suas respectivas atividades no âmbito da DFNSP, serão realizados em grupos específicos, ficando estabelecidos 05 (cinco) tipos de Testes de Aptidão Física, definidos da seguinte forma:

3.1. Tipos de Testes de Aptidão Física:

3.1.1. Teste de Aptidão Física para mobilização na DFNSP (**TAF-INC**): Destinado à avaliação física dos candidatos para sua inclusão na DFNSP e nos estágios de readaptação;

3.1.2. Teste de Aptidão Física dos Mobilizados da DFNSP (**TAF-FN**): Destinado à avaliação física dos mobilizados na DFNSP e como pré-requisito para Cursos básicos, com duração de até uma semana, regulamentados na DFNSP;

3.1.3. Teste de Aptidão Física Específico (**TAF-E1**): Destinado à avaliação dos mobilizados para os processos de seleção visando cursos operacionais que requeiram um nível de condicionamento físico "ÓTIMO", como por exemplo, Curso de Operações Rurais (COPR), Curso de Patrulhamento Tático (CPT), Curso de Defesa Pessoal Policial (CDPP), além de outros;

3.1.4. Teste de Aptidão Física Específico (**TAF-E2**): Destinado à avaliação dos mobilizados para os processos de seleção nos cursos que requeiram um condicionamento físico "excelente", como por exemplo, Curso de Operações de Choque (COPC), Curso de Ações Táticas Especiais (CATE), Curso de Operações Especiais (COESP), Curso de Mergulho Autônomo (C-MAUT), além de outros;

3.1.5. Teste de Aptidão Física para Progressão Profissional (**TAF-PP**): Destinado à avaliação de mobilizados na DFNSP que tenham sido convocados para cursos de formação/aperfeiçoamento em seu Estado de origem ou com o objetivo de progressão profissional, sendo que os requisitos do teste de aptidão física devem seguir suas normas específicas de avaliação e pontuação, a ser determinados pelo Estado requerente.

4. NORMAS ESPECÍFICAS DE APLICAÇÃO DOS TAFS

4.1. Teste de Aptidão Física para Mobilização na DFNSP (**TAF-INC**) e nos Estágios de Readaptação (**ER**):

No TAF-INC, destinado aos candidatos à inclusão como mobilizados na DFNSP, aplicar-se-ão as provas, conforme estão descritas no anexo único e respectiva pontuação contida nas Tabelas de Pontos, "1 e 2", desta Portaria.

As provas do TAF-INC, aplicadas aos candidatos, sexo masculino e feminino, serão as seguintes:

- I - Prova de Flexão de braços na barra fixa (masculino);
- II - Isometria na barra fixa (Feminino);
- III - Prova de flexão de braços sobre o solo;
- IV - Prova de Flexão Abdominal Supra – 1 minuto;
- V - Corrida de velocidade – 50 m;
- VI - Shuttle run (corrida de ir e vir);
- VII - Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (Vo2 Máx) - Teste de Cooper 12';
- VIII - Natação utilitária (Deslocamento em meio aquático) e;
- IX - Flutuação vertical.

Para o candidato avaliado ser considerado apto no TAF-INC, será exigido no mínimo a média 7,0 (sete) especificada nesta Portaria, equivalente ao nível de condicionamento físico (REGULAR), não podendo zerar em nenhuma das provas avaliativas.

4.2. Teste de aptidão física do mobilizado (**TAF-FN**):

O TAF-FN é destinado à avaliar a aptidão física do mobilizado, podendo ser realizado semestralmente a critério do Diretor da DFNSP, também sendo um dos pré-requisitos para a realização de cursos com curta duração (até uma semana), bem como para a manutenção do Condicionamento Físico, sendo aplicadas as provas, conforme estão descritas no anexo único e respectiva pontuação contida nas tabelas de pontos "1 e 2", desta Portaria.

As provas do TAF-FN, aplicadas aos mobilizados, sexo masculino e feminino, serão as seguintes:

- I - Prova de Flexão de braços na barra fixa (masculino);
- II - Isometria na barra fixa (Feminino);
- III - Prova de flexão de braços sobre o solo;
- IV - Prova de Flexão Abdominal Supra – 1 minuto;
- V - Corrida de velocidade – 50 m;
- VI - Shuttle run (corrida de ir e vir);

- VII - Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (Vo2 Máx) - Teste de Cooper 12';
- VIII - Natação utilitária (Deslocamento em meio aquático) e;
- IX - Flutuação vertical.

Para o avaliado ser considerado apto no Teste de Aptidão Física - TAF-FN, será exigido no mínimo a média 7,0, equivalente ao nível de condicionamento físico (REGULAR) especificado nesta Portaria, não podendo zerar em nenhuma das provas avaliativas.

4.3. Teste de aptidão física específico (TAF-E1):

O TAF-E1 é destinado à avaliação dos mobilizados para os processos de seleção nos cursos que requeiram um nível de condicionamento físico "ÓTIMO" como por exemplo, Curso de Patrulhamento Tático (CPT), Curso de Operações Rurais (COPR), Curso de Defesa Pessoal Policial (CDPP), Curso de Salvamento em Altura (C-SALT), Curso de Busca e Resgate em Estruturas Colapsadas (BREC), Curso de Salvamento Aquático (CSA), entre outros.

Somente será submetido ao TAF-E1, o mobilizado com parecer médico apto para prática de exercícios físicos intensos.

Para o candidato avaliado ser considerado apto no TAF-E1, será exigido no mínimo a média 8,5 (oito e meio) nas provas avaliativas, equivalente ao nível de condicionamento físico (ÓTIMO) especificado nesta Portaria, não podendo zerar em nenhuma das provas. Os editais de cada curso, irão definir os Testes de Habilidades Específicas (THEs) e critérios para as vagas previstas.

Devido às peculiaridades do serviço, as provas do TAF-E1, serão aplicadas conforme estão descritas no anexo único e respectiva pontuação contida nas Tabelas de Pontos "1 e 2", desta Portaria.

As provas do TAF-E1, aplicadas aos mobilizados, sexo masculino e feminino, serão as seguintes:

- I - Prova de Flexão de braços na barra fixa (masculino);
- II - Isometria na barra fixa (Feminino);
- III - Prova de flexão de braços sobre o solo;
- IV - Prova de Flexão Abdominal Supra – 1 minuto;
- V - Corrida de velocidade – 50 m;
- VI - Shuttle run (corrida de ir e vir);
- VII - Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (Vo2 Máx) - Teste de Cooper 12';
- VIII - Natação utilitária (Deslocamento em meio aquático); e
- IX - Flutuação vertical.

4.4. Teste de aptidão física específico (TAF-E2):

O TAF-E2 é destinado à avaliação dos mobilizados para os processos de seleção nos cursos que requeiram um condicionamento físico "EXCELENTE" como por exemplo, Curso de Operações de Choque (COPC), Curso de Ações Táticas Especiais (CATE), Curso de Operações Especiais (COESP), Curso de Mergulho Autônomo (C-MAUT), além de outros.

Somente será submetido ao TAF-E2, o mobilizado com parecer médico apto para prática de exercícios físicos intensos.

Para o candidato avaliado ser considerado apto no TAF-E2, será exigido no mínimo a média 9,5 (nove e meio) nas provas avaliativas, equivalente ao nível de condicionamento físico (EXCELENTE) especificado nesta Portaria, não podendo zerar em nenhuma das provas. Os editais de cada curso, irão definir os Testes de Habilidades Específicas (THEs) e critérios para as vagas previstas.

Devido às peculiaridades do serviço, as provas do TAF-E2, serão aplicadas conforme estão descritas no anexo único e respectiva pontuação contida nas Tabelas "1 e 2", desta Portaria.

As provas do TAF-E2, aplicadas aos mobilizados, sexo masculino e feminino, serão as seguintes:

- I - Prova de Flexão de braços na barra fixa (masculino);
- II - Isometria na barra fixa (Feminino);
- III - Prova de flexão de braços sobre o solo;
- IV - Prova de Flexão Abdominal Supra – 1 minuto;
- V - Corrida de velocidade – 50 m;
- VI - Shuttle run (corrida de ir e vir);
- VII - Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória (Vo2 Máx) - Teste de Cooper 12';
- VIII - Natação utilitária (Deslocamento em meio aquático); e
- IX - Flutuação vertical.

4.5. Teste de aptidão física para progressão profissional (TAF-PP):

O Teste de Aptidão Física para Progressão Profissional (TAF-PP) é destinado à avaliação de mobilizados na DFNSP que tenham sido convocados para cursos de formação/aperfeiçoamento em seu Estado de origem ou com o objetivo de progressão profissional, sendo que os requisitos dos testes de aptidão física devem ser determinados pelo Estado requerente.

Os testes de aptidão física serão baseados em edital enviado pela instituição da qual o mobilizado faz parte, devendo ser seguidas suas normas específicas de avaliação e pontuação.

5. FORMAS DE APLICAÇÃO DOS TAF:

5.1. Os testes de aptidão física - TAF (INC, FN, E1 e E2) serão aplicados em 3 (três) dias distintos na forma que segue, porém, a sequência dos exercícios em cada dia, e a ordem das jornadas fica a critério da Comissão de Avaliação Física (CAF).

1º DIA	2º DIA	3º DIA
Prova de Flexão de Braços na Barra Fixa (masculino) Prova de Isometria na Barra Fixa (feminino) Prova de flexão de braços sobre o solo (04 apoios masculino; 06 apoios feminino exceto nos TAFs E1 e E2)	Prova de Shuttle run (corrida de ir e vir)	Prova de Natação utilitária
Prova de Flexão abdominal supra – 1 (um) minuto	Prova de corrida velocidade - (50 metros) Prova de Teste de Cooper 12 (doze) Minutos	Prova de Flutuação vertical

Observação: Conforme a necessidade serão previstos nos editais a quantidade de dias para a realização dos Testes de Habilidades Específicas (THEs) para cada curso, nos TAFs E1 e E2, o Suporte de Educação Física e Desporto (SEFD) subsidiará o órgão responsável pela elaboração dos referidos editais.

5.2. O Teste de Aptidão Física - TAF, para progressão profissional será aplicado pela Comissão de Avaliação Física (CAF), com observância à Portaria do TAF oriunda da instituição de origem do mobilizado.

6. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO (PDF):

6.1. O PDF é a condição física mínima exigida para que o profissional de Segurança Pública seja mobilizado através da Instrução de Nivelamento de Conhecimento INCs, Estágio de Readaptação, e permanecer mobilizado na Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública.

Para tanto, deverão ser atingidas as seguintes médias aritméticas, dentre todas as provas prescritas:

INSTITUIÇÃO DE ORIGEM	MÉDIA DE PONTOS
Profissionais de Perícia (da ativa e aposentados)	7,0 (sete) pontos
Policiais Civis (da ativa e aposentados)	
Policiais Militares (da ativa e da reserva)	
Bombeiros Militares (da ativa e da reserva)	
Reservistas das Forças Armadas e Militares das Forças Armadas (reserva remunerada ou não)	
Funcionários Públicos Civis Aposentados	

6.2. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA GRUPOS ESPECIALIZADOS (PDFGE):

O PDFGE deverá ser alcançado pelo profissional de Segurança Pública mobilizado que almeja e/ou se encontra em grupamentos especializados criados no âmbito da Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública - DFNSP, bem como em unidades destinadas as atividades especializadas que requeiram um padrão avançado de condicionamento físico. Casos excepcionais serão analisados pelo Suporte de Educação Física e Desporto - SEFD/Centro de Treinamento e Capacitação CTC/BEPE, definidos em conjunto com o Diretor da Força Nacional de Segurança Pública.

Será considerado aprovado (a) no teste físico, o (a) mobilizado (a) que realizar as provas previstas para a sua faixa etária e alcançar o conceito mínimo determinado em todas elas.

CURSOS ESPECIALIZADOS	MÉDIA DE PONTOS
Curso de Patrulhamento Tático (CPT); Curso de Operações Rurais (COPR), Curso de Defesa Pessoal Policial (CDPP), Curso de Salvamento em Altura (C-SALT), Curso de Busca e Resgate em Estruturas Colapsadas (BREC), Curso de Salvamento Aquático (CSA), entre outros.	8,5
Curso de Operações de Choque (COPC), Curso de Ações Táticas Especiais (CATE) e Curso de Operações Especiais (COESP), Curso de Mergulho Autônomo (C-MAUT), além de outros.	9,5

6.3. PARA EFEITO DE PONTUAÇÃO NAS TABELAS "1 e 2", AS FAIXAS ETÁRIAS EXISTENTES, SÃO AS SEGUINTE:

FAIXAS	IDADES
A	até 25 anos
B	de 26 a 30 anos
C	de 31a 35 anos
D	de 36 a 40 anos
E	de 41 a 45 anos
F	de 46 a 50 anos
G	de 51 a 55 anos
H	de 56 anos em diante

6.4. **PARA EFEITO DE ÍNDICE (MÉDIA), A APLICAÇÃO DOS PONTOS RESULTARÁ NOS SEGUINTE CONCEITOS DE NÍVEIS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO:**

ÍNDICE (MÉDIA)	CONCEITO DE NÍVEL CONDICIONAMENTO FÍSICO
ABAIXO DE 7,0	INSUFICIENTE
DE 7 A 7,49	REGULAR
DE 7,5 A 8,49	BOM
DE 8,5 A 9,49	ÓTIMO
DE 9,5 A 10,0	EXCELENTE

REFERÊNCIAS

Foram levados em consideração, para a atualização da presente Portaria, os Testes de Aptidão Física das instituições abaixo relacionadas, ressaltando que necessariamente não foram seguidos em sua literalidade:

Polícia Militar do Estado de São Paulo (<http://www.policiamilitar.sp.gov.br/unidades/eef/taf.html> acesso 15/06/2020);

Manual de Campanha - Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro - EB20-MC-10.350 - (<https://www.google.com.br/search?source=hp&ei=ffDzWuPoPJLb5gLG-JDACg&q=EB20-MC-10.350> acesso 15/06/2020);

Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para exames de admissão e de seleção do Comando da Aeronáutica ICA 54-2 - (http://www.fab.mil.br/icas/ICA%2054-2_ABR_2016.pdf acesso 20/06/2020);

Polícia Federal – MESP (http://www.cespe.unb.br/concursos/DPF_14_AGENTE/arquivos/EDITAL_N_55_ABERTURA.PDF acesso 20/06/2020);

Polícia Rodoviária Federal – MESP (http://www.cespe.unb.br/concursos/DPRF_13/arquivos/ED_1_DPRF_AGENTE_2013_ABERTURA.PDF acesso 20/06/2020);

Departamento Penitenciário Federal – MESP (http://www.cespe.unb.br/concursos/DEPEN_15/arquivos/ED_1_2015_DEPEN_15_ABT.PDF acesso 23/06/2020);

Polícia Civil do Estado do Rio Grande do Sul (http://publicacoes.fundatec.com.br/portal/concursos/editais/edital_301728628b.pdf acesso 24/06/2020);

Polícia Militar do Estado de Santa Catarina (https://www.pm.sc.gov.br/uploads/fmanager/pmsc/upload/dsps/ART_927398_2014_07_23_083709_m_taf.pdf.pdf acesso 24/06/2020);

Polícia Militar do Estado de Minas Gerais (<https://www.policiamilitar.mg.gov.br/conteudoportal/uploadFCK/crs/02012018113029327.pdf> acesso 25/06/2020);

Polícia Militar do Estado do Piauí (http://www.pm.pi.gov.br/download/201505/PM13_e2515d53f2.pdf acesso 25/06/2020);

Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás (<http://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2017/05/NA-02-TFM-e-TAF-3.pdf> acesso 25/06/2020);

Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Pará (<https://pt.scribd.com/document/335172613/MANUAL-EDUCACAO-FISICA-MILITAR-pdf> acesso 08/07/2020);

Polícia militar do Estado de Goiás (<https://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/06/portaria-n-042-regula-o-taf.pdf> acesso 08/07/2020).

ANEXO ÚNICO DAS DIRETRIZES DO TAF/DFNSP

1. AVALIAÇÃO FÍSICA - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1.1. CORRIDA DE 12 MINUTOS

a) Objetivo do Exercício

Tem por objetivo aferir a capacidade cardiorrespiratória do(a) mobilizado (a) através da medição indireta do seu VO²max.

b) Posição inicial

Na posição inicial de pé, o (a) avaliado (a) aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de apito, comando de voz ou dispositivo sonoro.

c) Execução

O (a) avaliado (a) deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos.

Observações:

I - Poderá haver, ou não, interrupção ou modificação no ritmo da corrida, sendo opção do (a) avaliado (a) escolher a melhor estratégia a fim de atingir seu objetivo. O (a) avaliado (a) só poderá deslocar-se no sentido indicado pela Comissão avaliadora;

II - A prova deverá ser realizada em pista com piso plano e aderente (asfalto ou similar), com distâncias previamente definidas, de 50 (cinquenta) em 50 (cinquenta) metros, e demarcadas para fins de aferição, sendo considerado como resultado final, a distância imediatamente superior àquela alcançada pelo avaliado, de acordo com a tabela do TAF (Tabelas “1 e 2”);

III - O (a) avaliado (a) não poderá dar ou receber auxílios, líquidos ou alimentos durante a execução da prova;

IV - O tempo oficial da prova, será controlado pelo cronômetro da Comissão avaliadora, sendo o único que servirá de referência para o início e término da prova;

V - Orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o (a) candidato (a) não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito, e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;

VI - A distância percorrida pelo (a) candidato (a), a ser considerada oficialmente, será somente a aferida pela Comissão avaliadora;

VII - O (a) mobilizado (a) deverá aguardar, na pista, a presença do (a) avaliador (a) da Comissão de Educação Física que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;

VIII - É proibido abandonar a pista antes da liberação da Comissão avaliadora ou de seus auxiliares.

1.2. SHUTTLE RUN (CORRIDA DE IR E VIR)

a) Objetivo do Exercício

O objetivo do exercício é aferir a **agilidade e equilíbrio** geral do corpo movendo-se para frente, para trás e lateralmente.

b) Posição inicial

O (a) avaliado (a) se posicionará preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída, o (a) avaliado (a) iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

c) Execução

O (a) avaliado (a) correrá à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros), em ato contínuo pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de saída, em seguida, sem interromper a corrida, o (a) avaliado (a) irá em busca do segundo bloco procedendo da mesma maneira. O cronômetro será parado quando o (a) candidato (a) depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final no menor tempo possível. O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se, ao pegar ou deixar o bloco, o (a) candidato (a) terá que cumprir uma regra básica do teste: que é transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado.

Observações:

I - A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero. Existindo erro na execução do exercício, o (a) avaliado (a) terá apenas uma nova oportunidade, logo após o término do teste pelos (as) demais candidatos (as);

II - Terão dois avaliadores (as) cronometristas, o resultado será o menor tempo registrado, em segundos e centésimos de segundo;

III - A prova deverá ser realizada em pista com piso plano e aderente (asfalto ou similar), com distâncias previamente definidas, de 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros), e demarcadas a linha inicial e final para fins de aferição.

1.3. CORRIDA DE VELOCIDADE - 50 METROS (POTÊNCIA ANAERÓBICA ALÁTICA)

a) Objetivo do Exercício

Aferir a velocidade através do desempenho ao correr 50 metros no menor tempo possível.

b) Posição inicial

O posicionamento será livre, anterior à linha de partida, sugere-se o afastamento anteroposterior das pernas e leve inclinação do tronco à frente.

c) Execução

Um dos avaliadores (as) deverá estar posicionado próximo à linha de largada, sua função é verificar o correto posicionamento do (a) avaliado (a) antes do início do teste e, precedido da palavra "Atenção", fazer soar um silvo de apito ou sinal sonoro de início do teste. Para cada avaliado (a) será necessário no mínimo um (a) avaliador (a) que acionará o cronômetro quando do sinal sonoro de início do teste, estando posicionados próximo à linha dos 50 metros, marcará o tempo do teste quando o tronco do (a) avaliado (a) cruzar a linha de chegada, o resultado do teste será o tempo registrado.

Observações:

I - Deve-se explicar ao (a) avaliado (a) que este é um teste máximo, ou seja, deve ser iniciado na máxima velocidade e a ultrapassagem da linha de chegada também deverá ocorrer na maior velocidade possível;

II - Quando houver dois avaliadores (as) cronometristas, o resultado será o menor tempo registrado, em segundos e centésimos de segundo;

III - A prova deverá ser realizada em pista com piso plano e aderente (asfalto ou similar), com a distância previamente definida de 50 metros (cinquenta metros), e demarcadas a linha inicial e final para fins de aferição.

1.4. FLEXÃO DE BRAÇOS NA BARRA FIXA (MASCULINO ATÉ 35 ANOS)

a) Objetivo do Exercício

Tem a finalidade de avaliar as capacidades físicas de força, resistência muscular dos membros superiores e conseqüentemente da cintura escapular.

b) Posição inicial

O avaliado deverá posicionar-se sob a barra e deverá empunhá-la com a pegada em "pronação", palma das mãos para frente, com o polegar envolvendo a barra, as mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à distância entre os ombros e o corpo deverá estar estático.

c) Execução

Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá flexionar os braços na barra até que o queixo ultrapasse-a completamente (estando a cabeça na posição natural), sem hiper extensão do pescoço, e imediatamente descer o tronco até que os braços fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição, o ritmo da execução é opção do avaliado, e não haverá limite de tempo.

Observações:

I - Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas (galeio) para auxiliar o movimento, o avaliado poderá flexionar as pernas, ao perder o contato com a barra, seja por qualquer uma das mãos, o avaliado terá computado o número de flexões feitas até o momento imediatamente anterior e seu teste será interrompido;

II - Os profissionais de Segurança Pública, do sexo masculino, com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, deverão executar, "obrigatoriamente", o teste de flexão de braços na barra fixa, já aqueles com a idade superior a 35 (trinta e cinco) anos poderão escolher executar a flexão de braços sobre o solo em substituição a flexão na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios;

III - Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento o candidato poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;

IV - Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo do avaliado com quaisquer objetos ou auxílios;

V - Término do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado soltar uma ou ambas as mãos da barra fixa, apoiar o queixo na barra e/ou manter contato dos membros inferiores com quaisquer objetos;

VI - O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico;

VII - o avaliado deverá ser alertado pelos fiscais quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

VIII - Os fiscais deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;

IX - A pontuação relativa a quantidade de repetições está mensurada nas tabelas referenciadas no fim deste documento;

X - Não é permitido a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

1.5. ISOMETRIA NA BARRA FIXA (FEMININO ATÉ 35 ANOS)

a) Objetivo do Exercício

Tem a finalidade de aferir a força muscular de membros superiores e cintura escapular através do desempenho em sustentar, durante o maior tempo possível, o corpo com o queixo acima do nível da barra fixa horizontal.

b) Posição inicial

A avaliada deverá segurar a barra com ambas as mãos, estando os cotovelos flexionados, quadris e joelhos em (extensão ou flexionado) sem contato dos pés com o solo, a posição da pegada é "pronada" (com o polegar envolvendo a barra) e correspondente à distância biacromial.

c) Execução

Ao silvo de apito ou comando de voz o auxílio será retirado e a avaliada deverá manter-se nesta posição pelo tempo máximo que conseguir, a avaliada deverá sustentar o peso do próprio corpo, durante o maior tempo possível, mantendo o queixo acima do nível da barra, o tempo é registrado em minutos, segundos e centésimos de segundo.

Observações:

I - A avaliada poderá ser auxiliada para a adoção da posição inicial isso fica a critério da mesma, o quadril e joelhos deverão estar em (extensão ou flexionado) durante o transcorrer do teste;

II - Esta prova será executada, obrigatoriamente, por todas as profissionais mobilizadas com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, para aquelas com idade superior a 35 (trinta e cinco) anos, será opcional a flexão de braços sobre o solo ou a isometria na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios;

III - Verificar o momento em que o queixo deixar de ser mantido acima do nível da barra, ou seja, apoiando sobre esta, quando então deverá ser marcado o tempo total alcançado;

IV - Não será permitido utilizar os seguintes movimentos acessórios durante o período de isometria: flexão e extensão dos membros superiores e inferiores (pedalada), ou qualquer tipo de ajuda física durante o teste;

V - Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento a avaliada poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;

VI - Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo da avaliada com quaisquer objetos ou auxílios;

VII - Quando houver dois avaliadores (as) cronometristas, o resultado será o maior tempo registrado, em minutos, segundos e centésimos de segundo.

1.6. FLEXÃO DE BRAÇOS SOBRE O SOLO (MASCULINO E FEMININO ACIMA DE 35 ANOS)

a) Objetivo do Exercício

Tem o objetivo de aferir a força e a resistência dos músculos dos braços, abdômen, ombros, peitoral e consequentemente da cintura escapular.

b) Posição inicial

Em terreno plano e liso, o (a) avaliado (a) deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares alinhados aos ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem afastadas de acordo com a distância entre os ombros, após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

c) Execução

O (a) avaliado (a) deverá descer o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que os cotovelos ultrapassem a linha das costas, ou o tórax se aproxime do solo, não podendo tocá-lo, estenderá então novamente os braços, erguendo simultaneamente o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada avaliado (a) deverá executar o número máximo de flexões sucessivas de braços, o ritmo das flexões será opção do (a) avaliado (a), podendo interromper o movimento somente na posição de braços estendidos, não havendo limite de tempo.

Observações:

I - O avaliado do gênero masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo e a avaliada do gênero feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios;

II - O (a) avaliado (a) deverá ser alertado (a) pelos fiscais quando estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado (a) qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

III - Os fiscais deverão contar em voz alta, de modo a ser audível ao (a) avaliado (a) as repetições realizadas de forma correta durante a realização do teste físico.

1.7. FLEXÃO ABDOMINAL (MASCULINO E FEMININO)

a) Objetivo do Exercício

O exercício tem por objetivo aferir a força e a resistência dos músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo e o transversos abdominal (estabilidade).

b) Posição inicial

O (a) avaliado (a) deverá adotar a posição em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo, calcanhares próximos aos glúteos (com apoio dos pés de outra pessoa sobre seus pés, e mãos sobre seus joelhos), antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice versa), o (a) avaliador (a) deverá colocar-se ao lado do (a) avaliado (a), posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do (a) avaliado (a) a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula, posição de início e retorno de cada repetição do exercício.

c) Execução

O (a) avaliado (a) realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do (a) avaliador (a) e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retornando à posição inicial, quando será concluída uma repetição, cada avaliado (a) deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do (a) avaliado (a).

Observações:

I - O (a) avaliado (a) não poderá perder o contato das mãos com os ombros;

II - Não é permitido obter impulso com os braços afastando-os do tronco;

III - Não poderá retirar o quadril do solo durante a execução do teste;

IV - A execução do exercício será de forma ininterrupta;

V - O (a) avaliado (a) não poderá receber qualquer tipo de ajuda durante o teste físico, a não ser a prevista;

VI - O (a) avaliado (a) deverá ser alertado (a) pelos fiscais quando estiver realizando o exercício de forma incorreta, sendo informado qual a ação corretiva a ser adotada, e orientado (a) para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

VII - Os fiscais deverão contar em voz alta, de modo a ser audível ao (a) avaliado (a) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico.

1.8. NATAÇÃO UTILITÁRIA

a) Objetivo do Exercício

O exercício tem por objetivo aferir a resistência anaeróbica/aeróbica na água, a resistência muscular localizada e verificar a habilidade para operar em ambientes aquáticos.

b) Posição inicial

O (a) avaliado (a) deverá posicionar-se dentro d'água, com as costas tocando na parede da piscina, local de início da prova.

c) Execução

Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro, será permitido impulsionar-se no momento da largada, o (a) avaliado (a) poderá adotar qualquer estilo de nado, devendo deslocar-se 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para serem considerados aptos os (as) policiais militares, bombeiros militares e militares da união, e para os (as) avaliados (as) da ativa e aposentados policiais civis, profissionais de perícia, e militares inativos a distância será de 25 (vinte e cinco) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos. A chegada estará configurada quando o (a) avaliado (a) tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro.

Observações:

I - Esta prova não terá pontuação, sendo o (a) avaliado (a) considerado (a) apenas apto (a) ou inapto (a);

II - O (a) avaliado (a) não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, tocar no fundo da piscina, segurar na corda da raia, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório, ocorrendo tais ações, o (a) avaliado (a) será automaticamente eliminado (a), ressalvada a hipótese em que atinge a outra margem e toca a borda tão somente para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem, não podendo permanecer nela para descansar;

III - A chegada estará configurada no momento em que o (a) avaliado (a) tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro;

IV - Para as provas aquáticas (natação utilitária e flutuação vertical), o uniforme será o digitalizado completo, sendo que o coturno poderá ser ou não utilizado dependendo do local onde as referidas provas serão aplicadas (liberado ou não).

1.9. FLUTUAÇÃO VERTICAL

a) Objetivo do Exercício

O exercício tem por objetivo aferir a resistência anaeróbica/aeróbica na água, resistência muscular localizada, verificar a habilidade de permanecer flutuando estaticamente e/ou dinamicamente em meio líquido sem qualquer tipo de apoio ou auxílio.

b) Posição inicial

O (a) avaliado (a) deverá posicionar-se sentado (a) na borda da piscina, sob comando entrará na água e se posicionará para o início do teste.

c) Execução

Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova, o (a) avaliado (a) deve manter-se flutuando na posição vertical e com a cabeça acima do nível da água durante o máximo de tempo, com o objetivo de alcançar a maior pontuação possível, conforme tabela abaixo.

Observações:

- I - Serão permitidos pequenos deslocamentos, dentro da raia, na qual se encontrar o (a) candidato (a), sendo vedado o nado, não sendo permitido flutuar com o queixo abaixo da linha d'água, segurar em anteparos, como na borda da piscina ou outro meio, ou ainda utilizar o uniforme para flutuar (fazer boia);
- II - O (a) candidato (a) não poderá receber nenhum tipo de auxílio, nem utilizar quaisquer equipamentos ou materiais que beneficiem indevidamente o desempenho individual;
- III - Durante a aplicação do teste será obrigatória a presença de uma equipe do Grupamento de Busca e Salvamento e/ou uma equipe de profissionais habilitados na área de salvamento aquático;
- IV - Para as provas aquáticas (natação utilitária e flutuação vertical), o uniforme será o digitalizado completo, sendo que o coturno poderá ser ou não utilizado dependendo do local onde as referidas provas serão aplicadas (liberado ou não).

FLUTUAÇÃO VERTICAL	
TEMPO	PONTUAÇÃO
3' – 3'59"	1,0
4' – 4'59"	2,0
5' – 5'59"	3,0
6' – 6'59"	4,0
7' – 7'59"	5,0
8' – 8'59"	6,0
9' – 9'59"	7,0
10' – 10'59"	8,0
11' – 11,59"	9,0
≥ 12'	10

2. CRITÉRIOS DE ELIMINAÇÃO:

2.1 - O (a) candidato (a) será eliminado (a) do TAF, sem prejuízo das sanções penais, civis e administrativas cabíveis, se:

- I - Usar ou tentar usar de meios fraudulentos na realização de qualquer prova;
- II - Atrapalhar intencionalmente outro (a) candidato (a) durante a realização de qualquer prova;
- III - Não comparecer ou chegar atrasado (sem justificativa), nos locais de realização do teste de aptidão física - TAF;
- IV - Ausentar-se do local de realização das provas sem o consentimento do responsável pela aplicação do teste de aptidão física - TAF;
- V - Apresentar documentação falsa ou inexata;
- VI - Tratar com falta de urbanidade os examinadores, auxiliares, fiscais, monitores e demais integrantes da administração ou autoridades presentes ou proceder de forma a tumultuar a realização de qualquer prova;
- VII - Usar de meios ilícitos para obter vantagem para si ou para outrem;
- VIII - Negar-se a fornecer sua identificação quando solicitado (a);
- IX - Deixar de atender as normas previstas nesta Portaria;
- X - Se a qualquer tempo, através de procedimento próprio for constatado, que o (a) candidato (a) aluno (a) se utilizou de processo ilícito para obter aprovação própria ou de terceiros, será tornada nula a participação dos envolvidos no TAF, sem prejuízo de sua responsabilidade civil, criminal e administrativa.

3. DISPOSIÇÕES FINAIS:

- I - Os atos relativos aos testes de aptidão física - TAFs, a exemplo de convocações e avisos serão de responsabilidade da DFNSP;
- II - O acompanhamento das publicações de editais, avisos e comunicados relacionados ao TAF publicados pela DFNSP é de responsabilidade exclusiva do (a) candidato (a);
- III - Não serão fornecidos atestados, declarações, certificados ou certidões relativas à habilitação, classificação ou nota de candidatos, valendo para tal fim, a publicação do resultado final e homologação de divulgação oficial pela DFNSP;
- IV - Não podem participar da Comissão e das Bancas Examinadoras do TAF, pessoas que tiverem cônjuge, companheiro, ou parente consanguíneo ou afim em linha reta ou colateral, até o 3º (terceiro) grau;
- V - Todas as provas do TAF deverão ser precedidas de alongamento e aquecimento, com a finalidade de evitar lesões, ficando, preferencialmente a cargo do Instrutor de Educação Física essa atribuição, essa recomendação não exime o (a) avaliado (a) de buscar, dentro de sua particularidade e por iniciativa individual, alcançar a preparação ideal para a realização dos testes;
- VI - A conclusão e o resultado do TAF, deverão ser registrados em ata para a devida publicação e arquivamento, devendo ser feito registro em mídia para posteriores consultas;
- VII - Durante a aplicação dos TAFs, será obrigatória em todas as avaliações uma unidade de Atendimento Pré-hospitalar - APH, com suporte básico de vida, e para as provas envolvendo o meio líquido de uma equipe do Grupamento de Busca e Salvamento e/ou uma equipe de profissionais habilitados na área de salvamento aquático;
- VIII - Os Testes de Habilidades Específicas - THEs, deverão constar em edital, previamente divulgado por instituição de segurança pública e/ou por esta Diretoria, previamente aprovado pela SEGEN;
- IX - O (a) mobilizado (a) que não puder se submeter ao (TAF FN) item. 4.2 no (s) dia (s) marcado (s) para a (s) etapa (s), em decorrência de lesão ou doença adquirida, será convocado (a) para a avaliação de segunda chamada;

X - Esta diretriz deverá ter ampla publicidade devendo ser encaminhada para as Instituições de Segurança Pública das Unidades Federativas, para conhecimento e divulgação dos parâmetros de avaliação aplicados no TAF para o candidato (a) voluntário (a) a ser mobilizado (a) na Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública;

XI - Esta Portaria poderá ser revista a qualquer tempo sempre que houver necessidade de adequação com as diretrizes seguidas pela Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP), Secretaria de Gestão e Ensino em Segurança Pública (SEGEN) e pela Diretoria da Força Nacional de Segurança Pública (DFNSP);

XII - Os casos omissos serão analisados pelo Centro de Treinamento e Capacitação - CTC/BEPE/DFNSP, submetidos à apreciação do Diretor da Força Nacional de Segurança Pública para manifestação e decisão no que couber.

TABELA "1"
TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXA ETÁRIA MASCULINO								TODAS AS IDADES	
BARRA FIXA	SOLO	DISTÂNCIA	QUANTIDADE	"	"	ATÉ 25 ANOS	26 A 30 ANOS	31 A 35 ANOS	36 A 40 ANOS	41 A 45 ANOS	46 A 50 ANOS	51 A 55 ANOS	56 ANOS EM DIANTE	FLUTUAÇÃO VERTICAL	
	REPETIÇÕES	METROS	REPETIÇÕES	SEGUNDOS	SEGUNDOS									MINUTOS	PONTUAÇÃO
	05	1.250 M	12	14.81	12,81								1,0	3'	1,0
	06	1.300 M	14	14.61 - 14.80	12,61 - 12,80							1,0	1,5	4'	2,0
	07	1.350 M	16	14.41 - 14.60	12,41 - 12,60						1,0	1,5	2,0	5'	3,0
	08	1.400 M	18	14.21 - 14.40	12,21 - 12,40					1,0	1,5	2,0	2,5	6'	4,0
	09	1.450 M	20	14.01 - 14.20	12,01 - 12,20				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	7'	5,0
	10	1.500 M	22	13.81 - 14.00	11,81 - 12,00			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	8'	6,0
	12	1.550 M	24	13.61 - 13.80	11,61 - 11,80		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	9'	7,0
	14	1.600 M	26	13.41 - 13.60	11,41 - 11,60	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	10'	8,0
	16	1.650 M	28	13.21 - 13.40	11,21 - 11,40	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	11'	9,0
	18	1.700 M	30	13.01 - 13.20	11,01 - 11,20	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	12'	10
	20	1.750 M	32	12.81 - 13.00	10,81 - 11,00	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		
01	22	1.800 M	34	12.61 - 12.80	10,61 - 10,80	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5		
02	24	1.850 M	36	12.41 - 12.60	10,41 - 10,60	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0		
03	26	1.900 M	38	12.21 - 12.40	10,21 - 10,40	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5		
04	28	1.950 M	40	12.01 - 12.20	10,01 - 10,20	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0		
05	30	2.000 M	42	11.81 - 12.00	9,81 - 10,00	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5		
06	32	2.100 M	44	11.61 - 11.80	9,61 - 9,80	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0		
07	34	2.200 M	46	11.41 - 11.60	9,41 - 9,60	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5		
08	36	2.300 M	48	11.21 - 11.40	9,21 - 9,40	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
09	38	2.400 M	50	11.01 - 11.20	9,01 - 9,20	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
10	40	2.500 M	52	10.81 - 11.00	8,81 - 9,00	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
11	42	2.600 M	54	10.61 - 10.80	8,61 - 8,80	8,0	8,5	9,0	9,5	10					
12	44	2.700 M	56	10.41 - 10.60	8,41 - 8,60	8,5	9,0	9,5	10						
13	46	2.800 M	58	10.21 - 10.40	8,21 - 8,40	9,0	9,5	10							
14	48	2.900 M	60	10.01 - 10.20	8,01 - 8,20	9,5	10								
15	50	3.000 M	62	<= 10.00	<= 8,00	10									

TABELA "2"
TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

FLEXÃO DE BRAÇOS	CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXA ETÁRIA FEMININO	TODAS AS IDADES
------------------	----------------	------------------	-------------	-------------------	----------------------------------	-----------------

ISOMETRIA	SOLO	DISTÂNCIA	QUANTIDADE	“	“	ATÉ 25 ANOS	26 A 30 ANOS	31 A 35 ANOS	36 A 40 ANOS	41 A 45 ANOS	46 A 50 ANOS	51 A 55 ANOS	56 ANOS EM DIANTE	FLUTUAÇÃO VERTICAL	
	REPETIÇÕES	METROS	REPETIÇÕES	SEGUNDOS	SEGUNDOS									MINUTOS	PONTUAÇÃO
5,00”	03	1.150 M	04	16.81	13,81								1,0	3’	1,0
5,01 - 6,00”	04	1.200 M	06	16.61 - 16.80	13,61 - 13,80							1,0	1,5	4’	2,0
6,01 - 7,00”	05	1.250 M	08	16.41 - 16.60	13,41 - 13,60						1,0	1,5	2,0	5’	3,0
7,01 - 8,00”	06	1.300 M	10	16.21 - 16.40	13,21 - 13,40					1,0	1,5	2,0	2,5	6’	4,0
8,01 - 9,00”	07	1.350 M	12	16.01 - 16.20	13,01 - 13,20				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	7’	5,0
9,01 - 10,00”	08	1.400 M	14	15.81 - 16.00	12,81 - 13,00			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	8’	6,0
10,01 - 11,00”	09	1.450 M	16	15.61 - 15.80	12,61 - 12,80		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	9’	7,0
11,01 - 12,00”	10	1.500 M	18	15.41 - 15.60	12,41 - 12,60	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	10’	8,0
12,01 - 13,00”	11	1.550 M	20	15.21 - 15.40	12,21 - 12,40	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	11’	9,0
13,01 - 14,00”	12	1.600 M	22	15.01 - 15.20	12,01 - 12,20	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	12’	10
14,01 - 15,00”	13	1.650 M	24	14.81 - 15.00	11,81 - 12,00	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		
15,01 - 16,00”	14	1.700 M	26	14.61 - 14.80	11,61 - 11,80	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5		
16,01 - 17,00”	16	1.750 M	28	14.41 - 14.60	11,41 - 11,60	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0		
17,01 - 18,00”	18	1.800 M	30	14.21 - 14.40	11,21 - 11,40	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5		
18,01 - 19,00”	20	1.850 M	32	14.01 - 14.20	11,01 - 11,20	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0		
19,01 - 20,00”	22	1.900 M	34	13.81 - 14.00	10,81 - 11,00	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5		
20,01 - 21,00”	24	1.950 M	36	13.61 - 13.80	10,61 - 10,80	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0		
21,01 - 22,00”	26	2.000 M	38	13.41 - 13.60	10,41 - 10,60	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5		
22,01 - 23,00”	28	2.100 M	40	13.21 - 13.40	10,21 - 10,40	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
23,01 - 24,00”	30	2.200 M	42	13.01 - 13.20	10,01 - 10,20	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
24,01 - 25,00”	32	2.300 M	44	12.81 - 13.00	9,81 - 10,00	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
25,01 - 26,00”	34	2.400 M	46	12.61 - 12.80	9,61 - 9,80	8,0	8,5	9,0	9,5	10					
26,01 - 27,00”	36	2.500 M	48	12.41 - 12.60	9,41 - 9,60	8,5	9,0	9,5	10						
27,01 - 28,00”	38	2.600 M	50	11.21 - 12.40	9,21 - 9,40	9,0	9,5	10							
28,01 - 29,00”	40	2.700 M	52	11.01 - 11.20	9,01 - 9,20	9,5	10								
29,01 - 30,00”	42	2.800 M	54	<= 11.00	<= 9,00	10									