

**ANEXO I**

Tabelas de índices de avaliação do teste de flexão na barra fixa – aplicado apenas ao CFO e CFP

**TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA EM PRONAÇÃO – MASCULINO**

| <b>MASCULINO (REPETIÇÕES)</b> |                     |                |                |                |                       |
|-------------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------|
| <b>NOTA</b>                   | <b>IDADE (ANOS)</b> |                |                |                |                       |
|                               | <b>ATÉ 19</b>       | <b>20 A 29</b> | <b>30 A 39</b> | <b>40 A 49</b> | <b>A PARTIR DE 50</b> |
| <b>0</b>                      | 1                   | 0              | 0              | 0              | 0                     |
| <b>1</b>                      | 2                   | 1              | 0              | 0              | 0                     |
| <b>2</b>                      | 3                   | 2              | 1              | 0              | 0                     |
| <b>3</b>                      | 4                   | 3              | 2              | 1              | 0                     |
| <b>4</b>                      | 5                   | 4              | 3              | 2              | 1                     |
| <b>5</b>                      | 6                   | 5              | 4              | 3              | 2                     |
| <b>6</b>                      | 7                   | 6              | 5              | 4              | 3                     |
| <b>7</b>                      | 9                   | 8              | 7              | 6              | 5                     |
| <b>8</b>                      | 11                  | 10             | 9              | 8              | 7                     |
| <b>9</b>                      | 13                  | 12             | 11             | 10             | 9                     |
| <b>10</b>                     | 15                  | 14             | 13             | 12             | 11                    |

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE SUSPENSÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA EM PRONAÇÃO - FEMININO

| FEMININO (SEGUNDOS) |              |         |         |         |                |
|---------------------|--------------|---------|---------|---------|----------------|
| NOTA                | IDADE (ANOS) |         |         |         |                |
|                     | ATÉ 19       | 20 A 29 | 30 A 39 | 40 A 49 | A PARTIR DE 50 |
| 0                   | 2            | 0       | 0       | 0       | 0              |
| 1                   | 4            | 2       | 0       | 0       | 0              |
| 2                   | 6            | 4       | 2       | 0       | 0              |
| 3                   | 8            | 6       | 4       | 2       | 0              |
| 4                   | 10           | 8       | 6       | 4       | 2              |
| 5                   | 12           | 10      | 8       | 6       | 4              |
| 6                   | 14           | 12      | 10      | 8       | 6              |
| 7                   | 16           | 14      | 12      | 10      | 8              |
| 8                   | 18           | 16      | 14      | 12      | 10             |
| 9                   | 21           | 19      | 17      | 15      | 13             |
| 10                  | 24           | 22      | 20      | 18      | 16             |

## ANEXO II

Tabelas de índices de avaliação para a disciplina de Educação Física Militar - Curso Iniciais de Carreira (CIC) e aos Cursos Sequencias de Carreira (CSC)

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NO SOLO - MASCULINO

| NOTA | IDADE (ANOS) |         |         |         |         |          |
|------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25      | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | REPETIÇÕES   |         |         |         |         |          |
| 0    | 12           | 10      | 08      | 06      | 04      | 02       |
| 1    | 14           | 12      | 10      | 08      | 06      | 04       |
| 2    | 16           | 14      | 12      | 10      | 08      | 06       |
| 3    | 18           | 16      | 14      | 12      | 10      | 08       |
| 4    | 20           | 18      | 16      | 14      | 12      | 10       |
| 5    | 22           | 20      | 18      | 16      | 14      | 12       |
| 6    | 24           | 22      | 20      | 17      | 15      | 13       |
| 7    | 26           | 24      | 22      | 18      | 16      | 14       |
| 8    | 28           | 26      | 24      | 20      | 17      | 15       |
| 9    | 32           | 30      | 28      | 22      | 19      | 17       |
| 10   | 36           | 34      | 32      | 25      | 22      | 20       |

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NO SOLO - FEMININO

| NOTA | IDADE (ANOS) |         |         |         |         |          |
|------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25      | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | REPETIÇÕES   |         |         |         |         |          |
| 0    | 12           | 10      | 08      | 06      | 04      | 02       |
| 1    | 14           | 12      | 10      | 08      | 06      | 04       |
| 2    | 16           | 14      | 12      | 10      | 08      | 06       |
| 3    | 18           | 16      | 14      | 12      | 10      | 08       |
| 4    | 20           | 18      | 16      | 14      | 12      | 10       |
| 5    | 22           | 20      | 18      | 16      | 14      | 12       |
| 6    | 24           | 21      | 19      | 17      | 15      | 13       |
| 7    | 26           | 23      | 20      | 19      | 16      | 14       |
| 8    | 28           | 25      | 22      | 20      | 17      | 15       |
| 9    | 31           | 28      | 25      | 22      | 19      | 17       |
| 10   | 34           | 31      | 28      | 24      | 21      | 19       |

**TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL REMADOR - (1 min) - MASCULINO**

| NOTA | IDADE (ANOS) |         |         |         |         |          |
|------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25      | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | REPETIÇÕES   |         |         |         |         |          |
| 0    | 30           | 27      | 24      | 19      | 15      | 13       |
| 1    | 31           | 28      | 25      | 20      | 16      | 14       |
| 2    | 32           | 29      | 26      | 21      | 17      | 15       |
| 3    | 33           | 30      | 27      | 22      | 18      | 16       |
| 4    | 34           | 31      | 28      | 23      | 19      | 17       |
| 5    | 35           | 32      | 29      | 24      | 20      | 18       |
| 6    | 36           | 33      | 30      | 25      | 21      | 19       |
| 7    | 37           | 34      | 31      | 26      | 22      | 20       |
| 8    | 38           | 35      | 32      | 27      | 23      | 21       |
| 9    | 41           | 38      | 34      | 29      | 24      | 22       |
| 10   | 44           | 41      | 36      | 31      | 26      | 24       |

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL - (1 min) - FEMININO

| NOTA | IDADE (ANOS) |         |         |         |         |          |
|------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25      | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | REPETIÇÕES   |         |         |         |         |          |
| 0    | 23           | 21      | 17      | 15      | 12      | 05       |
| 1    | 24           | 22      | 18      | 16      | 13      | 06       |
| 2    | 25           | 23      | 19      | 17      | 14      | 07       |
| 3    | 26           | 24      | 20      | 18      | 15      | 08       |
| 4    | 27           | 25      | 21      | 19      | 16      | 09       |
| 5    | 28           | 26      | 22      | 20      | 17      | 10       |
| 6    | 29           | 27      | 23      | 21      | 18      | 11       |
| 7    | 30           | 28      | 24      | 22      | 19      | 12       |
| 8    | 31           | 29      | 25      | 23      | 20      | 13       |
| 9    | 34           | 32      | 27      | 24      | 21      | 14       |
| 10   | 37           | 35      | 29      | 26      | 23      | 16       |

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - MASCULINO

| NOTA | IDADE (ANOS)        |         |         |         |         |          |
|------|---------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25             | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | DISTÂNCIA EM METROS |         |         |         |         |          |
| 0    | 1.900               | 1.800   | 1.700   | 1.600   | 1.500   | 1.300    |
| 1    | 2.000               | 1.900   | 1.800   | 1.700   | 1.600   | 1.400    |
| 2    | 2.100               | 2.000   | 1.900   | 1.800   | 1.700   | 1.500    |
| 3    | 2.200               | 2.100   | 2.000   | 1.900   | 1.800   | 1.600    |
| 4    | 2.300               | 2.200   | 2.100   | 2.000   | 1.900   | 1.700    |
| 5    | 2.400               | 2.300   | 2.200   | 2.100   | 2.000   | 1.800    |
| 6    | 2.500               | 2.400   | 2.300   | 2.200   | 2.100   | 1.900    |
| 7    | 2.600               | 2.500   | 2.400   | 2.300   | 2.200   | 2.000    |
| 8    | 2.700               | 2.600   | 2.500   | 2.400   | 2.300   | 2.100    |
| 9    | 2.800               | 2.700   | 2.600   | 2.500   | 2.400   | 2.200    |
| 10   | 2.900               | 2.800   | 2.700   | 2.600   | 2.500   | 2.300    |

**TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - FEMININO**

| NOTA | IDADE (ANOS)        |         |         |         |         |          |
|------|---------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|      | 18 A 25             | 26 A 33 | 34 A 39 | 40 A 45 | 46 A 50 | 51 ACIMA |
|      | DISTÂNCIA EM METROS |         |         |         |         |          |
| 0    | 1.500               | 1.400   | 1.300   | 1.200   | 1.100   | 900      |
| 1    | 1.600               | 1.500   | 1.400   | 1.300   | 1.200   | 1.000    |
| 2    | 1.700               | 1.600   | 1.500   | 1.400   | 1.300   | 1.100    |
| 3    | 1.800               | 1.700   | 1.600   | 1.500   | 1.400   | 1.200    |
| 4    | 1.900               | 1.800   | 1.700   | 1.600   | 1.500   | 1.300    |
| 5    | 2.000               | 1.900   | 1.800   | 1.700   | 1.600   | 1.400    |
| 6    | 2.100               | 2.000   | 1.900   | 1.800   | 1.700   | 1.500    |
| 7    | 2.200               | 2.100   | 2.000   | 1.900   | 1.800   | 1.600    |
| 8    | 2.300               | 2.200   | 2.100   | 2.000   | 1.900   | 1.700    |
| 9    | 2.400               | 2.300   | 2.200   | 2.100   | 2.000   | 1.800    |
| 10   | 2.500               | 2.400   | 2.300   | 2.200   | 2.100   | 1.900    |