

ANEXO A

TABELA I - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA

CORRIDA 2400 Metros	ABDOMINAL CURL-UP	FLEXÃO 4 APOIOS	BARRA DINÂMICA	BARRA ISOMÉTRICA	NATAÇÃO 100 Metros	FAIXAS ETÁRIAS								
						18 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 49	50 a 53	54 +	
9'00"	60	46	13	60"	1'30"	10								M A R C H A 3 0 0 0 M E T R O S
9'01" a 9'40"	56-59	42 a 45	12	56" a 59"	1'31" a 1'40"	9	10							
9'41" a 10'20"	52-55	38 a 41	11	52" a 55"	1'41" a 1'50"	8	9	10						
10'21" a 11'00"	48-51	34 a 37	10	48" a 51"	1'51" a 2'00"	7	8	9	10					
11'01" a 11'40"	44-47	30 a 33	9	44" a 47"	2'01" a 2'10"	6	7	8	9	10				
11'41" a 12'20"	40-43	26 a 29	8	40" a 43"	2'11" a 2'20"	5	6	7	8	9	10			
12'21" a 13'00"	36-39	22 a 25	7	36" a 39"	2'21" a 2'30"	4	5	6	7	8	9	10		
13'01" a 13'40"	32-35	18 a 21	6	32" a 35"	2'31" a 2'40"	3	4	5	6	7	8	9		
13'41" a 14'20"	28-31	14 a 17	5	28" a 31"	2'41" a 2'50"	2	3	4	5	6	7	8		
14'21" a 15'00"	24-27	10 a 13	4	24" a 27"	2'51" a 3'00"	1	2	3	4	5	6	7		
15'01" a 15'40"	20-23	8 a 9	3	20" a 23"	3'01" a 3'10"		1	2	3	4	5	6		
15'41" a 16'20"	16-19	6 a 7	2	16" a 19"	3'11" a 3'20"			1	2	3	4	5		
16'21" a 17'00"	12-15	4 a 5	1	15"	3'21" a 3'30"				1	2	3	4		
17'01" a 17'40"	8-11	3	-	14"	3'31" a 3'40"					1	2	3		
17'41" a 18'20"	6-7	2	-	13"	3'41" a 3'50"						1	2		
18'21" a 19'00"	4-5	1	-	12"	3'51 a 4'00"							1		

* A flexão de braço na barra fixa será opcional entre dinâmica ou estática, devendo o militar escolher na hora da execução. * Os militares que possuírem 40 anos ou mais poderão **optar** por um exercício de Teste de força muscular localizada para membros superiores, podendo escolher entre a flexão de braço frente ao solo **ou** flexão de braço na barra fixa (dinâmica ou isométrica).* Os militares que possuírem 54 anos ou mais realizarão a marcha de 3000 metros conforme tabelas do anexo "C".

TABELA II - AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININA

CORRIDA 2400 Metros	ABDOMINAL CURL-UP	FLEXÃO 6 APOIOS	BARRA DINÂMICA	BARRA ISOMÉTRICA	NATAÇÃO 100 Metros	FAIXAS ETÁRIAS								
						18 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 49	50 a 53	54 +	
11'30"	52	42	7	45"	1'50"	10								M A R C H A 3 0 0 0 M E T R O S
11'31" a 12'20"	48-51	38 a 41	6	41" a 44"	1'51" a 2'00"	9	10							
12'21" a 13'10"	44-47	34 a 37	5	37" a 40"	2'01" a 2'10"	8	9	10						
13'11" a 14'00"	40-43	30 a 33	4	33" a 36"	2'11" a 2'20"	7	8	9	10					
14'01" a 14'50"	36-39	26 a 29	3	29" a 32"	2'21" a 2'30"	6	7	8	9	10				
14'51" a 15'40"	32-35	22 a 25	2	25" a 28"	2'31" a 2'40"	5	6	7	8	9	10			
15'41" a 16'30"	28-31	18 a 21	1	21" a 24"	2'41" a 2'50"	4	5	6	7	8	9	10		
16'31" a 17'20"	24-27	14 a 17		17" a 20"	2'51" a 3'00"	3	4	5	6	7	8	9		
17'21" a 18'10"	20-23	10 a 13		14" a 16"	3'01" a 3'10"	2	3	4	5	6	7	8		
18'11" a 19'00"	16-19	8 a 9		13"	3'11" a 3'20"	1	2	3	4	5	6	7		
19'01" a 19'50"	12-15	6 a 7		12"	3'21" a 3'30"		1	2	3	4	5	6		
19'51" a 20'40"	8-11	5		11"	3'31" a 3'40"			1	2	3	4	5		
20'41" a 21'30"	6-7	4		10"	3'41" a 3'50"				1	2	3	4		
21'31" a 22'20"	4-5	3		9"	3'51" a 4'00"					1	2	3		
22'21" a 23'10"	3	2		8"	4'01" a 4'10"						1	2		
23'10" a 24'00"	2	1		7"	4'11" a 4'20"							1		

* A flexão de braço na barra fixa será opcional entre dinâmica ou estática, devendo a militar escolher na hora da execução. * As militares que possuírem 40 anos ou mais poderão **optar** por um exercício de Teste de força muscular localizada para membros superiores, podendo escolher entre a flexão de braço frente ao solo **ou** flexão de braço na barra fixa (dinâmica ou isométrica). * As militares que possuírem 54 anos ou mais realizarão a marcha de 3000 metros conforme tabelas do anexo "C".