

ANEXO – 1

TABELA DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – CCCFAD
PROTOCOLO – MASCULINO

Corrida aeróbica	Flexão de cotovelos na Barra Fixa	Flexão de cotovelos no Solo	Flexão Abdominal (60s)	Shuttle Rum	Até	26	31	36	41	46	51	56
					25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
12 min.	Repetições	Repetições	Repetições		25	30	35	40	45	50	56	
1.250 m		14	22	Até 14,7"								1
1.300 m		15	24	Até 14,6"							1	1,5
1.350 m		16	26	Até 14,5"						1	1,5	2
1.400 m		17	28	Até 14,4"					1	1,5	2	2,5
1.450		18	30	Até 14,3"				1	1,5	2	2,5	3
1.500		19	31	Até 14,2"			1	1,5	2	2,5	3	3,5
1.550		20	32	Até 14,1"		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
1.600		21	33	Até 13,9"	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
1.650 m		22	34	Até 13,7"	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1.700 m		23	35	Até 13,5"	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1.750 m		24	36	Até 13,3"	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
1.800 m		25	37	Até 13,1"	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1.850 m		26	38	Até 12,9"	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
1.900 m		27	39	Até 12,8"	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
1.950 m	1	28	40	Até 12,7"	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
2.000 m	2	29	41	Até 12,6"	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
2.100 m	3	30	42	Até 12,5"	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
2.200 m	4	31	43	Até 12,4"	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
2.300 m	5	32	44	Até 12,3"	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
2.400 m	6	33	45	Até 12,2"	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.500 m	7	34	46	Até 12,1"	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.600 m	8	35	47	Até 11,9"	8	8,5	9	9,5	10			
2.700 m	9	37	48	Até 11,8"	8,5	9	9,5	10				
2.800 m	10	38	50	Até 11,7"	9	9,5	10					
2.900 m	11	39	49	Até 11,6"	9,5	10						
3.000 m	12	40	50	≤ 11,5"	10							

1. Será considerado APTO o militar que ao final dos testes obtiver média igual ou superior 7,0 (sete), sendo esta, resultante do somatório cumulativo das notas alcançadas em cada teste.

O militar na condição de avaliado, caso venha a zerar qualquer um dos exercícios será atribuída nota 0 (zero) e, conseqüentemente, eliminado do exame.