

ANEXO – E2

**TABELA DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA – CCCFAD
PROTOCOLO – FEMININO**

Corrida aeróbica	Isometria na Barra Fixa	Flexão de cotovelos no Solo (6 pontos de apoios)	Flexão Abdominal (60s)	Shuttle Rum	Até	26	31	36	41	46	51	56
					25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
12 min.	Tempo	Repetições	Repetições		25	30	35	40	45	50	56	EM DIANTE
1.150 m	05''	03	21	Até 16,1''								1
1.200 m	06''	04	22	Até 16,0''							1	1,5
1.250 m	07''	05	23	Até 15,9''						1	1,5	2
1.300 m	08''	06	24	Até 15,8''					1	1,5	2	2,5
1.350 m	09''	07	25	Até 15,7''				1	1,5	2	2,5	3
1.400 m	10''	08	26	Até 15,6''			1	1,5	2	2,5	3	3,5
1.450 m	11''	09	27	Até 15,5''		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
1.500 m	12''	10	28	Até 15,4''	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
1.550 m	13''	11	29	Até 15,3''	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1.600 m	14''	12	30	Até 15,2''	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1.650 m	15''	13	31	Até 15,0''	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
1.700 m	16''	14	32	Até 14,8''	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1.750 m	17''	15	33	Até 14,6''	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
1.800 m	18''	16	34	Até 14,4''	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
1.850 m	19''	17	35	Até 14,2''	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1.900 m	20''	18	36	Até 14,0''	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
1.950 m	21''	19	37	Até 13,8''	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
2.000 m	22''	20	38	Até 13,6''	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
2.050 m	23''	21	39	Até 13,4''	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
2.100 m	24''	22	40	Até 13,2''	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
2.150 m	25''	23	41	Até 13,0''	7,5	8	8,5	9	9,5	10		
2.200 m	26''	24	42	Até 12,8''	8	8,5	9	9,5	10			
2.250 m	27''	25	43	Até 12,6''	8,5	9	9,5	10				
2.300 m	28''	26	44	Até 12,4''	9	9,5	10					
2.350 m	29''	27	45	Até 12,2''	9,5	10						
2.400 m	30''	28	46	≤ 12,0''	10							

2. 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.