

RETIFICADO**ANEXO - "C"****EXAME DE APTIDÃO FÍSICA**

EXAME DE APTIDÃO FÍSICA DO CURSO DE FORÇA TÁTICA				
DATA/HORA	EXAMES	PADRÃO MÍNIMO	UNIFORME	LOCAL
20/12/2023 08H00min	Abdominal	De acordo com a faixa etária	Camiseta, calção, tênis	São Luís, Grajaú, Caxias e Imperatriz
	Flexão barra fixa, ou solo (apoio masc. e fem.)			
	Corrida de 12 min			
21/12/2023 08H00min	Corrida de 6KM, 40Min (Masculino)	Apto/Inapto	Calça e Coturno	São Luís, Grajaú, Caxias e Imperatriz
	Corrida de 5KM, 40Min (Feminino)			
22/12/2023 08H00min	Natação 50 m (sem tempo)	Apto/Inapto	Calça e Gandola	São Luís, Grajaú, Caxias e Imperatriz

