



ÍNDICES DO TAF

LINHA DE ENSINO MILITAR BÉLICO (Masculino)

CORRIDA 12 MINUTOS

Faixa de Idade	I	R	B	MB	E
18 - 21	≤ 2599	2600-2799	2800-3149	3150-3199	3200
22 - 25	≤ 2699	2700-2849	2850-3099	3100-3249	3250
26 - 29	≤ 2599	2600-2749	2750-2999	3000-3149	3150
30 - 33	≤ 2549	2550-2649	2650-2899	2900-3099	3100
34 - 37	≤ 2449	2450-2549	2550-2799	2800-2949	2950
38 - 41	≤ 2349	2350-2449	2450-2699	2700-2849	2850
42 - 45	≤ 2249	2250-2399	2400-2599	2600-2749	2750
46 - 49	≤ 2149	2150-2299	2300-2499	2500-2649	2650
50 - 53	Suficiência ≥ 1900				
54 - 57	Suficiência ≥ 1800				
58 - 61	Suficiência ≥ 1600				
62 - 65	Suficiência ≥ 1400				

FLEXÃO DE BRAÇOS

Faixa de Idade	I	R	B	MB	E
18 - 21	≤ 21	22-24	25-33	34-38	39
22 - 25	≤ 23	24-26	27-35	36-40	41
26 - 29	≤ 21	22-24	25-33	34-38	39
30 - 33	≤ 20	21-23	24-31	32-36	37
34 - 37	≤ 17	18-20	21-28	29-33	34
38 - 41	≤ 16	17-19	20-27	28-31	32
42 - 45	≤ 14	15-17	18-24	25-28	29
46 - 49	≤ 11	12-14	15-21	22-25	26
50 - 53	Suficiência ≥ 11				
54 - 57	Suficiência ≥ 9				
58 - 61	Suficiência ≥ 8				
62 - 65	Suficiência ≥ 6				

ABDOMINAL SUPRA

Faixa de Idade	I	R	B	MB	E
18 - 21	≤ 34	35-44	45-63	64-73	74
22 - 25	≤ 41	42-51	52-68	69-78	79
26 - 29	≤ 37	38-48	49-65	66-75	76
30 - 33	≤ 33	34-42	43-60	61-69	70
34 - 37	≤ 30	31-39	40-56	57-65	66
38 - 41	≤ 28	29-37	38-54	55-63	64
42 - 45	≤ 26	27-35	36-52	53-61	62
46 - 49	≤ 24	25-33	34-50	51-59	60
50 - 53	Suficiência ≥ 23				
54 - 57	Suficiência ≥ 21				
58 - 61	Suficiência ≥ 19				
62 - 65	Suficiência ≥ 17				

FLEXÃO NA BARRA FIXA

Faixa de Idade	I	R	B	MB	E
18 - 21	≤ 4	5-6	7-9	10-11	12
22 - 25	≤ 5	6-7	8-10	11-12	13
26 - 29	≤ 4	5-6	7-9	10-11	12
30 - 33	≤ 4	5	6-8	9-10	11
34 - 37	≤ 3	4	5-6	7-8	9
38 - 39	≤ 2	3	4-5	6-7	8
40 - 45	Suficiência ≥ 2				
46 - 49	Suficiência ≥ 1				
50 - 53	NÃO REALIZA				
54 - 57					
58 - 61					
62 - 65					