

Tabela Resumo

Pontuação Máxima		PM – PA		PF		PRF		PC – PA
@trajetopolicial								@trajetopolicial
Abdominal (1')		27x		- - - -		43x		15x
Flexão		23x		- - - -		- - - -		10x
Barra		12"		35"		28"		- - - -
				@trajetopolicial				
Corrida (12')		1,6 km		2,34 km		2,601 km		1,8 km
Impulsão horizontal		- - - -		1,9 m		1,91 m		- - - -
@trajetopolicial								@trajetopolicial
Natação (50m)		- - - -		< 37"		- - - -		Sem tempo

Abdominal (1')

1 - decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax,
mãos tocando o ombro oposto, decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax,
mãos tocando o ombro oposto

Repetições	Pontos
De 0 a 30	0,00 (reprovado)
De 31 a 34	2
De 35 a 38	2,5
De 39 a 42	3
De 43 a 46	3,5
De 47 a 50	4
De 51 a 54	4,5
≥ 55	5