



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO**

**Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos  
de Formação e Graduação de Sargentos (PED/CFGs).**

**POR**TARIA DECEEx / C Ex Nº 389-DECEEx, 30 DE DEZEMBRO DE 2020.

Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação de Sargentos (PED/CFGs).

**O CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO**, no uso das atribuições que lhe confere o inciso II do Art. 10 do Decreto nº 9.171, de 17 de outubro de 2017, que altera o Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999 (Regulamento da Lei do Ensino no Exército), a alínea “d” do inciso IX do Art 1º da Portaria do Comandante do Exército nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017, que delega e subdelega competências para a prática de atos administrativos, e o art. 44 das Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército – EB10-IG-01.002, aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011, resolve que:

Art. 1º Fica aprovado o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação de Sargentos (PED/CFGs), que com esta baixa.

Art. 2º Fica determinado que a Portaria nº 100-DECEEx, de 18 de maio de 2018, permaneça em vigor em 2021 para os Alunos do 2º ano/CFGs.

Art. 3º Fica revogada a Portaria nº 100-DECEEx, de 18 de maio de 2018, a contar de 1º de janeiro de 2022.

Art. 4º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Gen Ex TOMÁS MIGUEL MINÉ RIBEIRO PAIVA  
Chefe do DECEEx

**FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM)**

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

## ÍNDICE DOS ASSUNTOS

Art

### CAPÍTULO I – DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I - Das Finalidades.....	1º
--------------------------------	----

Seção II - Da concepção do PED/CFGs.....	2º
--	----

### CAPÍTULO II - DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFGs

Seção I – Introdução.....	3º
---------------------------	----

Seção II - Fatores Condicionantes.....	4º
--	----

Seção III – Planejamento.....	5º
-------------------------------	----

Seção IV - Processo de Avaliação das Disciplinas TFM dos CFGs.....	6º/28
--	-------

Seção V - Exame de Aptidão Física para Rematrícula.....	29/31
---	-------

Seção VI - Acompanhamento e Desenvolvimento das Sessões de TFM nos CFGs.....	32/38
--	-------

Seção VII - Alunos com Restrição Física.....	39/43
--	-------

Seção VIII - Nota dos Alunos Atletas.....	44/46
---	-------

CAPÍTULO III - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS.....	47/55
--	-------

### ANEXO A - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 1º ANO/CFGs DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR BÉLICO E DE SAÚDE

### ANEXO B - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 2º ANO/CFGs DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR BÉLICO E DE SAÚDE

### ANEXO C - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 1º ANO/CFGs DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

### ANEXO D - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 2º ANO/CFGs DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

### ANEXO E - AVALIAÇÕES DOS TESTES FÍSICOS DO CFGS

### ANEXO F - TABELA DE CORRESPONDÊNCIA ENTRE OS ENTRE AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DOS TESTES FÍSICOS E AS SUAS RESPECTIVAS NOTAS E/OU MENÇÕES

### ANEXO G - FÓRMULAS PARA CÁLCULO DE NOTAS

### ANEXO H - EXEMPLOS DE CÁLCULO DE NOTAS DE DISCIPLINA PARA ALUNOS SUBMETIDOS À AVALIAÇÃO DE RECUPERAÇÃO

### REFERÊNCIAS

## **CAPÍTULO I** **DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

### **Seção I** **Das Finalidades**

**Art. 1º** São finalidades do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação de Sargentos (PED/CFGs):

I – regular a avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar (TFM) do 1º ano e do 2º ano dos Cursos de Formação e Graduação de Sargentos (CFGs), a serem realizadas, respectivamente, nas Unidades Escolares Tecnológicas do Exército (UETE) e nos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens) de formação e graduação de sargentos das Linhas de Ensino Militar Bélico (LEMB), de Ensino Militar de Saúde (LEMS) e de Ensino Militar Complementar – Músico (LEMC);

II – estabelecer e uniformizar a metodologia de avaliação da disciplina TFM nos CFGs; e

III – definir o Padrão Especial de Desempenho Físico a ser desenvolvido durante os CFGs.

### **Seção II** **Da Concepção do PED/CFGs**

**Art. 2º** A elaboração do PED/CFGs baseou-se nos pressupostos que se seguem:

I – a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação preconiza que:

a) os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências do Exército e servem para nortear o treinamento físico dos militares, considerando a situação funcional e a idade do militar;

b) o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos aos Estabelecimentos de Ensino de formação e graduação e é definido nos editais dos processos seletivos aos CFGs;

c) o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição mínima que deverá ser mantida por todos os militares no serviço ativo e é responsabilidade do comandante de Organização Militar (OM) exigir e criar condições para que todos os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho;

d) o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição física mínima que deverá ser mantida pelos militares integrantes de OM Operativas;

e) o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) é condição mínima (que inclui os índices do 1º ano e 2º ano do CFGs) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações especiais e em OM com características peculiares, previamente estabelecidas.

f) O PED deverá ser atingido nos Estb Ens pelos Alunos, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender às suas necessidades, peculiaridades e conveniências.

g) O Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx) poderá estabelecer um PED diferente do estabelecido na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final do Aluno em curso nas escolas de formação e nos centros de instrução;

h) as verificações previstas do desempenho físico individual não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do TFM, que também permitirá a constatação da obtenção, pelo Aluno, dos PED estabelecidos nesta Portaria;

i) todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico e os militares com o parecer “Apto para o Serviço do Exército com Recomendações” participarão do treinamento físico executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando-se as recomendações previstas; e

j) a dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

II – o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estb Ens (R-126) determina que:

a) a habilitação escolar do Aluno é reconhecida, levando-se em consideração seu rendimento integral: cognitivo, afetivo, psicomotor e sua aptidão moral; e

b) o Aluno é considerado habilitado ao término do curso ou à promoção de ano quando, além de aprovado no rendimento escolar com nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todas as disciplinas curriculares, for considerado apto moralmente pelo Diretor de Ensino.

III – as Normas para a Avaliação de Aprendizagem (NAA) e as Normas Internas para a Avaliação de Aprendizagem (NIAA) dos Estabelecimentos de Ensino de formação e graduação regulam as atividades relacionadas com a avaliação educacional e orientam os trabalhos para elaboração dos instrumentos, procedimentos e técnicas de avaliação da aprendizagem, respectivamente, inclusive no que se refere à avaliação da atuação discente nos aspectos predominantemente psicomotores;

IV – os Documentos de Currículos regulam a disciplina Treinamento Físico Militar (TFM), bem como seus objetivos particulares, a carga horária e o número de avaliações. Os Planos de Disciplinas (PLADIS) definem as competências, padrões de desempenho, o tipo das provas formais e o conteúdo da disciplina; e

V – para efeito desta Portaria, serão tratados como “o(s) Aluno(s)” todos os militares que ingressarem nos CFGS, independentemente de pertencerem ao segmento masculino ou feminino.

## **CAPÍTULO II**

### **DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFGSS**

#### **Seção I**

##### **Introdução**

Art. 3º De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Ensino do Exército Brasileiro, o TFM, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando alcançar e manter o “desempenho individual” estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos que são baseados nas competências definidas em cada ano dos CFGS e definidos por três elementos:

- I – desempenho ou comportamento observável;
- II – condição; e
- III – critérios.

§1º Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são regulamentadas pelos PLADIS de TFM dos CFGS e, ainda, pelo Manual de Campanha EB20-MC-10.350 – Treinamento Físico Militar.

§2º O planejamento das sessões de TFM é elaborado pela Seção de Educação Física (SEF) da Escola de Sargentos das Armas (ESA), para as UETE no 1º ano/CFGSS, e pelas SEF dos Estb Ens formadores (ESA, EsSLog e CIAvEx), no 2º ano/CFGSS.

§3º Os Estb Ens responsáveis pelo planejamento podem adaptar o TFM, visando a melhorar e/ou recuperar o padrão dos militares deficientes.

#### **Seção II**

##### **Fatores Condicionantes**

Art. 4º Os testes físicos previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

I – a faixa etária do Aluno, que é determinada pela idade mínima e máxima (esta acrescida de 5 anos) para o ingresso no Curso, previstas nas Instruções Reguladoras do Concurso de Admissão e da Matrícula nos CFGS (IRCAM/CFGSS);

II – os níveis mínimos de condição física, que são estabelecidos pelo PAFI constante das IRCAM/CFGSS;

III – os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros sargentos; e

IV – a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos anos de formação do CFGS (1º ano e 2º ano/CFGSS).

### **Seção III Planejamento**

**Art. 5º** O planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros sargentos de carreira encontrarão nas OM onde serão classificados após a formação e as metodologias empregadas serão as previstas no Manual de Campanha EB20-MC-10.350 – Treinamento Físico Militar.

**§1º** O planejamento das sessões de TFM deverá conduzir o treinamento para que sejam atingidos os índices previstos nos anexos a este documento.

**§2º** As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no PGE de cada Estb Ens.

### **Seção IV Processo de Avaliação das Disciplinas TFM dos CFGS**

**Art. 6º** Os índices exigidos nas avaliações são estabelecidos com base no PBD e PAD existentes na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro e serão gradativamente incrementados, considerando os níveis a serem atingidos nos dois anos de formação (1º ano e 2º ano/CFGs) das LEMB, LEMS e LEMC, de maneira que o futuro sargento formado tenha alcançado as competências exigidas para desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso e em outras que porventura venha a servir durante a sua carreira militar.

**Art. 7º** Durante o CFGS, cada teste físico que compõe a disciplina TFM possuirá três modalidades de avaliação:

I – Avaliação Diagnóstica (AD);

II – Avaliação Formativa (AF); e

III – Avaliação Somativa (AS): Avaliação de Acompanhamento (AA), Avaliação de Controle (AC) e, dependendo dos resultados obtidos, Avaliação de Recuperação (AR).

**Parágrafo único.** Cada avaliação (AD, AF, AA, AC e AR) constituir-se-á na execução dos testes físicos previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar, o segmento ao qual o militar pertence (masculino e feminino) e o ano de formação (1º e 2º ano/CFGs).

**Art. 8º** Sobre as Avaliações Diagnósticas (AD) dos testes físicos:

I – os objetivos da primeira AD (AD1), no 1º ano/CFGs, e da AD, no 2º ano/CFGs, são:

a) diagnosticar a condição física apresentada pelo Aluno ao ser matriculado no 1º ano e no 2º ano/CFGs;

b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os Alunos que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar, o segmento ao qual o militar pertence e o ano de formação; e

c) servir de referência de condição física para o planejamento e divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

II – os objetivos da segunda AD (AD2), no 1º ano/CFGs, são:

a) incentivar a manutenção e a melhora dos padrões de TFM alcançados pelos Alunos do CFGS após o resultado final da Nota de Disciplina (ND) de TFM obtida no 1º ano/CFGs;

b) auxiliar na identificação mais precoce de Alunos com deficiência na disciplina TFM, permitindo aos Estabelecimentos de Ensino responsáveis pelo 2º ano/CFGs um melhor planejamento da execução de treinamentos específicos aos Alunos deficientes; e

c) permitir que os Estabelecimentos de Ensino responsáveis pelo 2º ano/CFGs iniciem seus planejamentos com mais antecedência, no tocante à composição das turmas para a recuperação de TFM.

III – considerações gerais sobre as AD no CFGS:

a) para a realização das AD, deverão ser observadas as condições de execução dos testes físicos, assim como deverão ser adotados, como parâmetros, os valores a serem atingidos pelos Alunos, previstos nas tabelas constantes dos anexos desta portaria, correspondentes à linha de ensino militar, ao segmento ao qual o militar pertence e ao ano de formação;

b) as AD são obrigatórias, mas não contribuirão para o cálculo da Nota de Disciplina (ND);

c) as UETE, a critério do Instrutor-chefe da Subunidade (SU) Escolar, e os Estb Ens, a critério do Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização das AD dos testes físicos;

d) as AD2 deverá ser executada o mais próximo possível do final do ano letivo do 1º ano/CFGs, tendo em vista propiciar melhores condições à sua finalidade;

e) após a execução das AC, no 1º ano/CFGs, as UETE deverão incentivar a prática do TFM pelos Alunos, principalmente Natação e Pista de Pentatlo Militar (PPM), se possuírem os meios necessários, e, para isso, é importante que seja divulgado nas UETE que os Alunos que não alcançarem os índices mínimos nas AD2 automaticamente serão inclusos nas turmas de recuperação de TFM, por ocasião da apresentação para o início das atividades do 2º ano/CFGs;

f) as UETE deverão publicar em BI o resultado das AD2 e informar aos Estabelecimentos de Ensino até o mês de dezembro do 1º ano/CFGs.

g) as faltas deverão ser justificadas e deverão ser remetidos os relatórios de sindicância, com o resultado da apuração dos casos de “Não Realizado”;

h) o Cmt da UETE deverá prover todos os meios para a prática do TFM e para a execução da avaliação; e

i) os índices dos testes físicos do Exame de Aptidão Física Definitivo (EAFD), obtidos pelos candidatos convocados nas UETE, serão considerados como resultados da AD1 do 1º ano/CFGs, não devendo ser realizados novos testes.

Art. 9º Sobre as Avaliações Formativas (AF) dos testes físicos:

I – os objetivos das AF no CFGS são:

a) atingir o PED determinado para o ano letivo considerado;

b) reavaliar a condição física dos Alunos; e

c) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico geral e dos Alunos que permanecerem apresentando alguma deficiência na obtenção do índice de suficiência ou do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nos testes físicos constantes dos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o ano de formação.

II – considerações gerais sobre as AF no CFGS:

a) para a realização das AF dos testes físicos, deverão ser observadas as condições de execução dos exercícios, assim como deverão ser adotados, como parâmetros, os valores a serem atingidos pelos Alunos, previstos nas tabelas constantes dos anexos desta portaria, correspondentes à linha de ensino militar, ao segmento ao qual o militar pertence e ao ano de formação;

b) as AF não contribuem para o cálculo da ND, mas poderão servir de subsídio para a decisão do Dir Ens nas questões encaminhadas ao Conselho de Ensino;

c) as UETE e os Estb Ens poderão aplicar mais de uma AF de um determinado teste físico antes de cada AA ou AC, caso julguem necessário;

d) se possível, ao menos uma AF de um teste físico deve ser realizada com pelo menos 30 (trinta) dias de antecedência de sua respectiva AA ou AC;

e) as UETE, a critério do Instrutor-chefe da SU Escolar, e os Estb Ens, a critério do Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização das AF dos testes físicos; e

f) o desempenho apresentado nas AF poderá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação/aprovação do Aluno na disciplina TFM.

Art. 10. Sobre as Avaliações de Acompanhamento (AA) e Avaliações de Controle (AC) dos testes físicos:

I – os objetivos das AA e AC dos CFGS são:

- a) acompanhar, por meio das AA, a evolução do Aluno ao longo da disciplina TFM;
- b) atingir o PED determinado para o ano de formação considerado; e
- c) formular um planejamento individualizado, visando à recuperação dos Alunos que não atingirem os índices mínimos previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o ano de formação.

II – considerações gerais sobre as AA e AC dos CFGS:

- a) as AA e AC têm caráter somativo e contribuem para o cálculo da ND, com exceção do teste físico Abdominal Supra, no qual o militar, para a aprovação, deve atingir o padrão de suficiência (menção Suficiente ou Insuficiente) na AC;
- b) em cada ano da formação, haverá 01 (uma) AA e 01 (uma) AC para cada teste físico do TFM, excetuando o teste físico Abdominal Supra, que terá apenas a AC;
- c) a **nota da AA e da AC** de cada teste físico, com exceção do Abdominal Supra, é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo Aluno no teste em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão correspondentes à linha de ensino militar e ao ano de formação, dispostas nos anexos desta Portaria;
- d) Cada AA e AC corresponderá a uma nota ou menção, de acordo com a tabela constante do Anexo F;
- e) a **Nota Anual (NA) de cada teste físico**, com exceção do Abdominal Supra, será o resultado da média ponderada das notas obtidas nas AA (peso 1) e nas AC (peso 2), conforme fórmula descrita no Anexo G:
- f) o Aluno que não atingir os índices mínimos exigidos para cada teste físico, ou seja, a menção Suficiente no teste físico Abdominal Supra e nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nos demais testes, deverá realizar a recuperação da aprendizagem;
- g) as UETE e os Estb Ens, a critério do Diretor de Ensino, ouvido o Instrutor-chefe da SEF, e em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização da AA/AC dos testes físicos.

Art. 11. Sobre as Avaliações de Recuperação (AR) dos testes físicos:

I – o objetivo das AR no CFGS é permitir mais uma oportunidade ao Aluno de atingir o PED, determinado para a disciplina TFM da linha de ensino militar correspondente, não alcançado nas Notas Anuais e/ou Menção dos testes físicos;

## II – considerações gerais sobre as AR no CFGS:

a) será submetido às AR o Aluno que não obteve a Menção Suficiente na AC do teste físico Abdominal Supra e/ou a Nota Anual mínima para a aprovação nos demais testes físicos, no ano de formação em questão (1º ou 2º ano/CFGs);

b) o Aluno só realizará a(s) AR do(s) teste(s) físico(s) no(s) qual(is) não tiver obtido o índice de aprovação (nota ou suficiência);

c) a nota na AR de cada teste físico será obtida por meio da conversão do índice atingido pelo Aluno em uma nota (de 0 a 10), empregando a tabela da sua AC correspondente;

d) para o Aluno que não realizar algum dos testes físicos da AR, considerando a sua 2ª Chamada, será atribuída a **nota 0,000** (zero vírgula zero zero zero) **ao teste não realizado**, estando em condição de “reprovado” na Disciplina, até o caso ser decidido em Conselho de Ensino; e

e) as UETE e os Estb Ens, a critério do Diretor de Ensino, ouvido o Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização da AR dos testes físicos.

### **Subseção I** **Avaliações dos testes físicos do CFGS**

Art. 12. No 1º ano/CFGs, de todas as Linhas de Ensino, o Exame de Aptidão Física Definitivo (EAFD), a ser realizado pelos candidatos convocados nas UETE, também terá o caráter de Avaliação Diagnóstica (AD1).

Parágrafo único. Por ocasião da execução do EAFD, os candidatos deverão ser informados pelas UETE da dupla finalidade deste exame (Exame reprobatório no Concurso de Admissão e Avaliação Diagnóstica para os aprovados).

Art. 13. No 2º ano/CFGs, de todas as Linhas de Ensino, a Avaliação Diagnóstica (AD) e a Avaliação Formativa (AF) de cada teste físico são idênticas às Avaliações de Acompanhamento (AA) e de Controle (AC).

Art. 14. As avaliações para cada teste físico, previstas para o CFGS, estão listadas no Anexo E:

### **Subseção II** **A 2ª Chamada das Disciplinas TF**

Art. 15. Haverá, se possível, 2ª Chamada para os Alunos que não realizarem, por quaisquer motivos, a 1ª Chamada da AD e da AF, devendo a 2ª Chamada da AD ser realizada com, pelo menos, duas semanas de antecedência da AF, e a 2ª Chamada da AF ser realizada com, pelo menos, duas semanas de antecedência da correspondente AS.

Art. 16. O Aluno que não realizar a 1<sup>a</sup> Chamada da(s) AS de qualquer(qualsquer) teste(s) físico(s), por motivo julgado justificado pelo Dir Ens da UETE ou do Estb Ens, será submetido à 2<sup>a</sup> Chamada.

§1º Não haverá 2<sup>a</sup> Chamada para o Aluno que faltar a realização da AS de qualquer teste físico sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a **nota 0,000** (zero vírgula zero zero zero) ou a **menção Insuficiente** no citado teste.

§2º As notas dos testes físicos, obtidas na 2<sup>a</sup> Chamada, passarão a ser consideradas no cálculo das Notas Anuais.

Art. 17. Ao Aluno que não realizar a 2<sup>a</sup> Chamada de alguma AS, por qualquer motivo, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) na respectiva avaliação.

Art. 18. Em caso de falta à 2<sup>a</sup> Chamada da AR de algum teste físico, o Aluno estará reprovado no teste e, por consequência, na Disciplina TFM, devendo seu caso ser avaliado pelo Conselho de Ensino.

Art. 19. A não realização das AS só se justificará por dispensa médica, que não caracterize condição permanente para o Aluno, ou por motivo justificado pelo Dir Ens da UETE ou do Estb Ens, ambos publicados em BI.

Parágrafo único. É responsabilidade do Cmt SU Escolar, dos instrutores e dos monitores acompanharem os Alunos com dispensa médica, coordenando suas ações com a Seção de Saúde da UETE ou do Estb Ens, visando à pronta recuperação do Aluno.

Art. 20. Caberá 2<sup>a</sup> Chamada para o Aluno que não concluir um teste na 1<sup>a</sup> Chamada, uma vez iniciado, por motivo de saúde devidamente atestado pelo médico da UETE ou do Estb Ens.

§1º O ateste do impedimento à realização do teste por motivo de saúde, referenciado no presente artigo, deverá ser realizado por meio de Inspeção de Saúde (IS), conforme legislação médica vigente à época do fato.

§2º Caso seja comprovado, por meio da IS, que o Aluno não possuía problema de saúde que o impedia de realizar o teste, além da nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) atribuída no respectivo teste, deverão ser tomadas as medidas disciplinares cabíveis.

Art. 21. As 2<sup>a</sup> Chamadas serão realizadas nas mesmas condições previstas para a 1<sup>a</sup> Chamada, isto é, deverão ser novamente realizados todos os testes físicos previstos na 1<sup>a</sup> Chamada, mesmo que o Aluno já a tenha iniciado e, por motivo justificado, não tenha conseguido completá-la.

Parágrafo único. A 2<sup>a</sup> Chamada será realizada até 60 (sessenta) dias após a realização da 1<sup>a</sup> Chamada, de acordo com o calendário de avaliações da UETE ou do Estb Ens.

### **Subseção III Cálculo da Nota de Disciplina (ND)**

Art. 22. A Nota de Disciplina do 1º ano/CFGs (ND1) será o resultado da média aritmética das Notas Anuais (NA) dos seguintes testes físicos:

I – Corrida, Flexão de Braços e Flexão na Barra Fixa, para os Alunos da LEMB e LEMS; e

II – Corrida e Flexão de Braço, para os Alunos do LEMC.

Art. 23. A Nota de Disciplina do 2º ano/CFGs (ND2) será o resultado da média aritmética das Notas Anuais (NA) dos seguintes testes físicos:

I – Corrida, Flexão de Braços, Subida na Corda (com auxílio de membros inferiores), Natação, PPM e Flexão na Barra Fixa, para os Alunos da LEMB e LEMS; e

II – Corrida, Natação e Flexão de Braço, para os Alunos do LEMC.

Art. 24. Para todos os cálculos de notas, deverão ser utilizados com aproximação de 3 casas decimais, conforme os parâmetros previstos nas NAA (EB 60-N-06.004) e/ou NIAA dos Estb Ens.

Parágrafo único. As fórmulas para o cálculo da ND1 e da ND2 são descritas no Anexo G.

### **Subseção IV Condições de Aprovação na Disciplina TFM**

Art. 25. Será considerado **aprovado** na disciplina TFM o Aluno que:

I – no 1º e no 2º ano/CFGs, de todas as Linhas de Ensino Militar, obtiver a menção Suficiente na AC do teste físico Abdominal Supra e a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na Nota Anual dos demais testes físicos que compõe a grade de avaliação da disciplina, independente da Nota de Disciplina (ND1 ou ND2) alcançada;

II – não obtendo a menção Suficiente na AC do teste físico Abdominal Supra e a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na Nota Anual dos demais testes físicos que compõe a grade de avaliação da disciplina, atingiu os índices mínimos de aprovação na(s) AR correspondente(s), passando à situação de recuperado; e

III – não obtendo sucesso nas AR, teve a sua situação avaliada em Conselho de Ensino e, por decisão do Dir Ens, foi considerado aprovado na disciplina.

Art. 26. O Aluno será submetido somente à(s) AR do(s) teste(s) físico(s) a ser(em) recuperado(s). Para a aprovação, deverá obter nota maior ou igual a **5,000** (cinco vírgula zero zero zero) e/ou menção **Suficiente** em todas AR.

Parágrafo único. Caso o Aluno alcance a aprovação na AR do teste físico, a sua Nota Anual e/ou a Menção será igual a **5,000** (cinco vírgula zero zero zero) e/ou **Suficiente**, independentemente do resultado obtido na AR, de acordo com os exemplos descritos no Anexo H.

Art. 27. O Aluno que obtiver, na AR do teste físico, grau inferior a **5,000** (cinco vírgula zero zero zero) e/ou menção **Insuficiente**, estará na situação de reprovado na Disciplina TFM, até o seu caso ser decidido em Conselho de Ensino.

Parágrafo único. O insucesso na AR poderá ser enquadrado nos seguintes casos, cujos os exemplos podem ser encontrados no Anexo H:

I – o Aluno que tenha alcançado a suficiência no teste físico Abdominal Supra, mas não tenha alcançado o grau mínimo para aprovação em um ou mais dos testes físicos restantes, terá como ND a **média aritmética simples das notas das AR dos testes físicos em que obteve nota abaixo de 5,000** (cinco vírgula zero zero zero);

II – o Aluno que não alcance suficiência na AR do teste físico Abdominal Supra, mas obtenha grau igual ou superior a **5,000** (cinco vírgula zero zero zero) nas demais AR dos testes físicos, deverá receber **4,900** (quatro vírgula nove zero zero) como ND; e

III – o Aluno que não alcance suficiência na AR do teste físico Abdominal Supra e não tenha alcançado o grau mínimo para aprovação em um ou mais dos testes físicos restantes, terá como ND a **média aritmética simples das notas das AR dos testes físicos em que obteve nota abaixo de 5,000** (cinco vírgula zero zero zero), devendo também considerar a nota **4,900** relativa ao insucesso no teste físico Abdominal Supra no cálculo.

Art. 28. O Aluno considerado reprovado terá a sua situação analisada pelo Conselho de Ensino, cabendo ao Dir Ens a decisão final quanto à confirmação da reaprovação ou concessão da aprovação ao discente.

§1º Em sua análise, o Conselho de Ensino deverá levar em consideração as causas de reaprovação e o desempenho do Aluno nas Sessões de Treinamento Físico e nas Avaliações realizadas.

§2º O Aluno do 1º ou 2º ano/CFGs, submetido a Conselho de Ensino, considerado aprovado ou não, receberá seu grau na ND correspondente (ND1 ou ND2) de acordo com o regramento constante das Normas para a Avaliação da Aprendizagem (NAA) – 4ª Edição.

## Seção V

### Exame de Aptidão Física para Rematrícula

Art. 29. O Exame de Aptidão Física (EAF) para a rematrícula será realizado pela SEF, ou equivalente, da UETE ou do Estb Ens no qual o Aluno será rematriculado.

Art. 30. O EAF para a rematrícula nas UETE será constituído dos mesmos testes físicos e índices constantes do EAF para o Processo Seletivo para o ano para o qual o Aluno

requereu, divulgado no respectivo Edital, ou seja, considerando as mesmas tabelas da turma que ingressará no CFGS naquele ano letivo.

§1º O candidato à rematrícula deverá obter os índices mínimos em todos os testes físicos, de acordo com o edital supracitado, para ser considerado apto para a rematrícula.

§2º Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em algum teste, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

Art. 31. O EAF para a rematrícula na ESA, EsSLog e CIAvEx será constituído das AC dos testes físicos do 1º ano/CFGs do ano anterior à rematrícula.

§1º O candidato à rematrícula deverá obter os índices referentes à menção Suficiente e ao grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos previstos para ser considerado apto para a rematrícula.

§2º Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em algum teste, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

## **Seção VI** **Acompanhamento e Desenvolvimento das Sessões de TFM nos CFGS**

Art. 32. Os resultados obtidos nas AD servirão de subsídios para orientar o treinamento dos Alunos.

Art. 33. Os resultados obtidos nas AF servirão de subsídios para reorientar o treinamento dos Alunos que apresentarem deficiências e rendimento físico insatisfatório e para subsidiar decisões do Conselho de Ensino, no que se refere às decisões que envolvam o julgamento do Aluno nos casos de reprovação na disciplina.

Art. 34. O Aluno que obtiver índice correspondente à nota inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer um dos testes físicos ou não atingir o padrão de suficiência no teste físico Abdominal Supra deverá ser submetido a um plano de recuperação de padrões físicos, em horários diferentes ao do TFM previsto em QTS ou QTQ.

Art. 35. O planejamento e a orientação das sessões de TFM serão realizados pelas SEF dos Estb Ens.

Art. 36. Os instrutores e monitores das SU Escolares realizarão o acompanhamento e o desenvolvimento das sessões.

Art. 37. A supervisão e orientação técnica do TFM serão realizadas pelas SEF dos Estb Ens ou pelos oficiais de TFM e Sgt Aux de Educação Física das UETE.

Art. 38. A Direção de Ensino das UETE ou dos Estb Ens será a responsável pelo controle e supervisão pedagógica das disciplinas de TFM.

## **Seção VII** **Alunos com Restrição Física**

Art. 39. Todo o Aluno considerado apto para o serviço ativo está obrigado a realizar o treinamento físico militar.

Art. 40. Os Alunos portadores de restrição física não definitiva e considerados aptos para continuação no curso, em ato oficial, constante de suas alterações, ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de inspeção de saúde ou parecer médico militar, deverão participar do treinamento físico militar, executando exercícios e atividades adequadas.

Art. 41. Cabe ao Oficial de TFM da UETE ou ao Chefe da SEF do Estb Ens, assessorado pelo médico, planejar o TFM dos Alunos enquadrados no Art. 40 e submeter esse planejamento à aprovação do Cmt da UETE ou Estb Ens.

Art. 42. A dispensa do TFM por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

Art. 43. Desde que sejam atendidas as demais prescrições do Regulamento da Escola e do seu Regimento Interno, poderá ser concedido trancamento de matrícula para o Aluno cuja dispensa do TFM por doença, tratamento médico e convalescença, o impossibilitar de realizar as AS (incluindo as 2<sup>a</sup> Chamadas).

## **Seção VIII** **Nota dos Alunos Atletas**

Art. 44. A MAREXAER é uma competição anual prevista no calendário da Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB) que congrega os Alunos das Escolas de Formação de Sargentos da Marinha, Exército e Aeronáutica.

Art. 45. Os Alunos, aprovados sem recuperação na disciplina, convocados para compor a equipe de Equitação da ESA, que participarem das competições externas representando a Escola, os Alunos atletas dos diversos Estb Ens e UETE que forem convocados para comporem a delegação do Exército na MAREXAER e/ou que também tiverem participado dos treinamentos regulados pelos Estb Ens e UETE para as referidas competições, receberão uma bonificação nas notas das AS (neste caso, a AA e/ou AC) de TFM daquele ano (1º ou 2º ano/CFGs), da seguinte forma:

I – o Aluno que obtiver na **ND ≥ 7,000 (sete vírgula zero zero zero)** receberá uma bonificação de até 2,0 (dois vírgula zero zero zero) pontos, alcançando, no máximo, a nota 10,000 (dez vírgula zero zero zero) na disciplina TFM; e

II – o Aluno que obtiver **5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ≤ ND < 7,000 (sete vírgula zero zero zero)** receberá uma bonificação de 1,000 (um vírgula zero zero zero) ponto na disciplina TFM.

Art. 46. O Aluno não poderá participar de competições desportivas externas à UETE e Estb Ens (exceto a MAREXAER e treinamentos para a MAREXAER), a fim de não prejudicar o desenvolvimento normal das atividades de ensino, com exceção daqueles convocados para a equipe de equitação, representando a Escola.

### **CAPÍTULO III DAS DISPOSIÇÕES GERAIS**

Art. 47. As UETE e os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM.

Art. 48. Os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos Alunos, previsto no EB20-MC-10.350 – Manual de TFM, e atentar para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões de TFM.

Art. 49. Para o planejamento da recuperação da aprendizagem no 1º ano/CFGs, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM da UETE, em coordenação com a SEF da ESA, um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR).

Art. 50. Para o planejamento da recuperação da aprendizagem no 2º ano/CFGs, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM dos Estb Ens formadores (ESA, EsSLog e CIAvEx), um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR).

Art. 51. Os Alunos do segmento feminino, em situação normal, podem e devem realizar todas as sessões de TFM previstas, respeitando-se algumas adaptações que visem a atender às diferenças anatômicas e fisiológicas entre mulher e homem, conforme o EB20-MC-10.350 e esta Portaria prescrevem.

Art. 52. Não será permitida uma segunda tentativa na realização dos testes físicos, mesmo que seja para corrigir um insucesso ou melhorar o desempenho.

Art. 53. Em caráter excepcional, o Dir Ens poderá permitir a realização, em qualquer época, de outra Chamada de uma avaliação de teste físico, além da 2ª Chamada prevista.

Art. 54. A execução de todas as avaliações (AD, AF, AA, AC, 2ª Chamada e AR) previstas nesta Portaria, tanto no 1º ano/CFGs quanto no 2º ano/CFGs, deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições e efetuar o pronto atendimento e evacuação, conforme o previsto no item 1.3.11.3 do Caderno de Instrução de Prevenção de Acidentes e Gerenciamento de Risco nas Atividades Militares (EB70-CI-11.423), 1ª Edição, 2019.

Art. 55. Os casos omissos serão resolvidos, de acordo com o grau de complexidade, pelos Diretores de Ensino das UETE, do CIAvEx, da EsSLog e da ESA e, em seguida, pelo Dir Edc Tec Mil e pelo Ch DECEx.

**Gen Ex TOMÁS MIGUEL MINÉ RIBEIRO PAIVA**  
Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército

## ANEXO A

### **PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 1º ANO/CFGs DA LEMB E LEMS**

#### **PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO AA	TEMPO AC
1) Execução	<b>00:11:31</b>	<b>00:11:15</b>
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	<b>00:11:43</b>	<b>00:11:27</b>
2) Detalhes na Execução	<b>00:11:55</b>	<b>00:11:39</b>
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	<b>00:12:07</b>	<b>00:11:51</b>
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.	<b>00:12:20</b>	<b>00:12:03</b>
3) Uniforme	<b>00:12:32</b>	<b>00:12:15</b>
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	<b>00:12:44</b>	<b>00:12:27</b>
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	<b>00:12:56</b>	<b>00:12:39</b>
	<b>00:13:08</b>	<b>00:12:51</b>
	<b>00:13:22</b>	<b>00:13:05</b>
	<b>00:13:37</b>	<b>00:13:20</b>
	<b>00:13:52</b>	<b>00:13:35</b>
	<b>00:14:06</b>	<b>00:13:49</b>
	<b>00:14:18</b>	<b>00:14:01</b>
	<b>00:14:31</b>	<b>00:14:13</b>
	<b>00:14:43</b>	<b>00:14:25</b>
	<b>00:14:55</b>	<b>00:14:37</b>
	<b>00:15:07</b>	<b>00:14:49</b>
	<b>00:15:19</b>	<b>00:15:01</b>
	<b>00:15:31</b>	<b>00:15:13</b>
	<b>00:15:33</b>	<b>00:15:14</b>
		<b>0,0</b>

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:13:23	00:13:05
	00:13:37	00:13:19
	00:13:51	00:13:33
	00:14:05	00:13:47
	00:14:20	00:14:01
	00:14:34	00:14:15
	00:14:48	00:14:29
	00:15:02	00:14:43
	00:15:16	00:14:57
	00:15:33	00:15:13
	00:15:50	00:15:30
	00:16:08	00:15:48
	00:16:24	00:16:04
	00:16:38	00:16:18
	00:16:53	00:16:32
	00:17:07	00:16:46
	00:17:21	00:17:00
	00:17:35	00:17:14
	00:17:49	00:17:28
	00:18:03	00:17:42
	00:18:05	00:17:43
		0,0

**PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

1º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)				
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
		REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o Aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	39 36 33 30 27 25 24 23 22 20 19	41 39 37 35 31 29 27 25 24 23 22	10,0 9,0 8,0 7,0 6,0 5,0 4,0 3,0 2,0 1,0 0,0
2) Execução	O Aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do Aluno e não há limite de tempo.	-		
3) Uniforme	a) 14º uniforme.			
	b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>9,0</b>
	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>8,0</b>
	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>7,0</b>
	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>6,0</b>
	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>5,0</b>
	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>4,0</b>
	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>3,0</b>
	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2,0</b>
	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>1,0</b>
	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>
2) Execução	-		
A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.	-		
3) Uniforme	-		
a) 14º uniforme.	-		
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	-		

**PED 003 – ABDOMINAL SUPRA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE  
DE TFM**

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 003 – ABDOMINAL SUPRA							
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE SUFICIÊNCIA						
1) Posição inicial	MASCULINO						
a) O Aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPETIÇÕES</th><th>MENÇÃO AA / AC</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt; 59</td><td>Não Suficiente</td></tr> <tr> <td>≥ 59</td><td>Suficiente</td></tr> </tbody> </table>	REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC	< 59	Não Suficiente	≥ 59	Suficiente
REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC						
< 59	Não Suficiente						
≥ 59	Suficiente						
b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.	FEMININO						
2) Execução	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPETIÇÕES</th><th>MENÇÃO AA / AC</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt; 59</td><td>Não Suficiente</td></tr> <tr> <td>≥ 59</td><td>Suficiente</td></tr> </tbody> </table>	REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC	< 59	Não Suficiente	≥ 59	Suficiente
REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC						
< 59	Não Suficiente						
≥ 59	Suficiente						
O Aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do Aluno.  Observação: O Aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.	-						
3) Uniforme							
a) 14º uniforme.							
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.							

**PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

1º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)				
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
		REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	O Aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	9	10	10,0
2) Execução	Após a ordem de iniciar, o Aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O Aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do Aluno e não há limite de tempo.	8	9	9,0
3) Uniforme	a) 14º uniforme. b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	7	8	8,0
		6	7	7,0
		5	6	6,0
		4	5	5,0
		3	4	4,0
		2	3	3,0
		1	2	2,0
		0	1	0,0
				-

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial  A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	REPETIÇÕES/TEMPO AA	REPETIÇÕES/TEMPO AC
	<b>4 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>5</b>
	<b>4</b>	<b>4 Rpt + t ≥ 30 s</b>
	<b>3 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>4</b>
	<b>3</b>	<b>3 Rpt + t ≥ 30 s</b>
	<b>2 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>3</b>
	<b>2</b>	<b>2 Rpt + t ≥ 30 s</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>	<b>1</b>
	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>
	<b>15 s &lt; t ≤ 30 s</b>	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>
2) Execução  a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.  b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.		
3) Uniforme  a) 14º uniforme.  b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.		

## PED 006 – SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	ALTURA AA	ALTURA AC	NOTA
1) Posição inicial	4,6 m	4,8 m	10,0
O Aluno, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.	4,4 m	4,6 m	9,0
	4,2 m	4,4 m	8,0
	4,0 m	4,2 m	7,0
	3,8 m	4,0 m	6,0
	3,6 m	3,8 m	5,0
	3,4 m	3,6 m	4,0
	3,2 m	3,4 m	3,0
	3,0 m	3,2 m	2,0
	2,8 m	3,0 m	1,0
3) Uniforme	< 2,8 m	< 3,0 m	0,0
Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.			

1º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	ALTURA AA	ALTURA AC	NOTA
1) Posição inicial	2,7 m	2,9 m	10,0
A aluna, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.	2,6 m	2,8 m	9,0
	2,5 m	2,7 m	8,0
	2,3 m	2,5 m	7,0
	2,2 m	2,4 m	6,0
	2,1 m	2,3 m	5,0
	2,0 m	2,2 m	4,0
	1,9 m	2,1 m	3,0
	1,7 m	1,9 m	2,0
	1,6 m	1,8 m	1,0
3) Uniforme	< 1,6 m	< 1,8 m	0,0
Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.			

**ANEXO B**

**PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 2º ANO/CFGs DA LEMB E LEMS**

**PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	0:11:00	0:10:45
	0:11:12	0:10:56
	0:11:24	0:11:08
	0:11:37	0:11:20
	0:11:49	0:11:32
	0:12:01	0:11:44
	0:12:13	0:11:56
	0:12:25	0:12:08
	0:12:37	0:12:20
	0:13:03	0:12:32
	0:13:15	0:12:45
	0:13:28	0:12:58
	0:13:40	0:13:11
	0:13:52	0:13:47
	0:14:05	0:13:05
	0:14:17	0:14:17
	0:14:29	0:13:59
	0:14:41	0:14:11
	0:14:54	0:14:23
	0:14:55	0:14:36
	0:14:55	0:11:00

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	0:12:47	0:12:30
	0:13:01	0:12:43
	0:13:15	0:12:57
	0:13:30	0:13:11
	0:13:44	0:13:25
	0:13:58	0:13:39
	0:14:12	0:13:53
	0:14:26	0:14:07
	0:14:40	0:14:21
	0:14:55	0:14:35
	0:15:10	0:14:50
	0:15:25	0:15:05
	0:15:40	0:15:20
	0:15:54	0:15:34
	0:16:08	0:15:48
	0:16:22	0:16:02
	0:16:36	0:16:16
	0:16:50	0:16:30
	0:17:04	0:16:44
	0:17:20	0:16:58
	0:17:21	0:16:59
		0,0

**PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

<b>2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)</b>			
<b>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>	<b>TABELA DE EQUIVALÊNCIA</b>		
	<b>REPETIÇÕES AA</b>	<b>REPETIÇÕES AC</b>	<b>NOTA</b>
1) Posição inicial	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o Aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>9,0</b>
	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>8,0</b>
	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>7,0</b>
	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>6,0</b>
	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>5,0</b>
	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>4,0</b>
	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>3,0</b>
	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>2,0</b>
	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>1,0</b>
	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>0,0</b>
2) Execução	-		
O Aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do Aluno e não há limite de tempo.	-		
3) Uniforme	-		
a) 14º uniforme.	-		
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	-		

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>9,0</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>8,0</b>
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>7,0</b>
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>6,0</b>
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>5,0</b>
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>4,0</b>
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>3,0</b>
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>2,0</b>
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>1,0</b>
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>0,0</b>
2) Execução	-		
A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não á limite de tempo.			
3)Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

**PED 003 – ABDOMINAL SUPRA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE  
DE TFM**

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 003 – ABDOMINAL SUPRA									
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE SUFICIÊNCIA							
<b>1) Posição inicial</b> <p>a) O Aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).</p> <p>b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.</p>									
<b>2) Execução</b> <p>O Aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do Aluno.</p> <p>Observação: o Aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.</p>									
<b>3) Uniforme</b> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>									
<b>MASCULINO</b> <table> <thead> <tr> <th>REPETIÇÕES</th> <th>MENÇÃO AA / AC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt; 62</td> <td>Não Suficiente</td> </tr> <tr> <td>≥ 62</td> <td>Suficiente</td> </tr> </tbody> </table>				REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC	< 62	Não Suficiente	≥ 62	Suficiente
REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC								
< 62	Não Suficiente								
≥ 62	Suficiente								
<b>FEMININO</b> <table> <thead> <tr> <th>REPETIÇÕES</th> <th>MENÇÃO AA / AC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt; 62</td> <td>Não Suficiente</td> </tr> <tr> <td>≥ 62</td> <td>Suficiente</td> </tr> </tbody> </table>				REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC	< 62	Não Suficiente	≥ 62	Suficiente
REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC								
< 62	Não Suficiente								
≥ 62	Suficiente								
			-						

**PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE  
CONTROLE DE TFM**

2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)				
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
		REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	O Aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	12	13	10,0
2) Execução	Após a ordem de iniciar, o Aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O Aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais ("keep", "pedalada", "galeio", etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do Aluno e não há limite de tempo.	11	12	9,0
3) Uniforme	a) 14º uniforme. b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	10	11	8,0
		9	10	7,0
		8	9	6,0
		7	8	5,0
		6	7	4,0
		5	6	3,0
		4	5	2,0
		3	4	1,0
		2	3	0,0
		-		

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	5	6	10,0
A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	4 Rpt + t ≥ 30 s	5 Rpt + t ≥ 30 s	9,0
2) Execução	4	5	8,0
a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.	3 Rpt + t ≥ 30 s	4 Rpt + t ≥ 30 s	7,0
b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.	3	4	6,0
Uniforme	2 Rpt + t ≥ 30 s	3 Rpt + t ≥ 30 s	5,0
a) 14º uniforme.	2	3	4,0
b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	1	2 Rpt + t ≥ 30 s	3,0
	60 s < t ≤ 90 s	2	2,0
	30 s < t ≤ 60 s	1 Rpt + t ≥ 30 s	0,0
	5	6	10,0
			-

**PED 005 – NATAÇÃO 25 m PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE  
TFM**

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 005 – NATAÇÃO 25 m (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Execução	00:00:17	00:00:15	10,0
A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.	00:00:18	00:00:16	9,5
2) Detalhes na Execução	00:00:20	00:00:18	9,0
A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.	00:00:21	00:00:19	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:24	00:00:22	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:25	00:00:23	7,5
3) Uniforme	00:00:26	00:00:24	7,0
15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	00:00:28	00:00:26	6,5
	00:00:32	00:00:30	6,0
	00:00:37	00:00:35	5,5
	00:00:42	00:00:40	5,0
	00:00:47	00:00:45	4,5
	00:00:52	00:00:50	4,0
	00:00:54	00:00:52	3,5
	00:00:56	00:00:54	3,0
	00:00:58	00:00:56	2,5
	00:00:60	00:00:58	2,0
	00:01:02	00:01:00	1,5
	00:01:04	00:01:02	1,0
	00:01:05	00:01:03	0,0

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 005 – NATAÇÃO 25 m (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA AA
1) Execução	00:00:18	00:00:16
A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.	00:00:20	00:00:18
2) Detalhes na Execução	00:00:21	00:00:19
a) A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.	00:00:23	00:00:21
b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:24	00:00:22
c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:28	00:00:26
3) Uniforme	00:00:29	00:00:27
15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	00:00:30	00:00:28
	00:00:33	00:00:31
	00:00:37	00:00:35
	00:00:43	00:00:41
	00:00:49	00:00:47
	00:00:55	00:00:53
	00:01:01	00:00:59
	00:01:03	00:01:01
	00:01:06	00:01:04
	00:01:08	00:01:06
	00:01:10	00:01:08
	00:01:13	00:01:11
	00:01:15	00:01:13
		0,0

**PED 006 – SUBIDA NA CORDA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

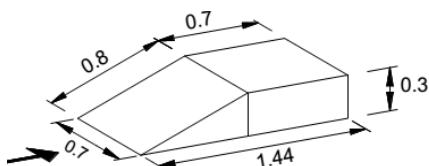
<b>2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO)</b>		
<b>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>	<b>TABELA DE EQUIVALÊNCIA</b>	
<b>1) Posição inicial</b>	<b>ALTURA AA</b>	<b>NOTA</b>
O Aluno, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.	<b>4,8 m</b>	<b>10,0</b>
	<b>4,6 m</b>	<b>9,0</b>
	<b>4,4 m</b>	<b>8,0</b>
	<b>4,2 m</b>	<b>7,0</b>
	<b>4,0 m</b>	<b>6,0</b>
	<b>3,8 m</b>	<b>5,0</b>
	<b>3,6 m</b>	<b>4,0</b>
	<b>3,4 m</b>	<b>3,0</b>
	<b>3,2 m</b>	<b>2,0</b>
	<b>3,0 m</b>	<b>1,0</b>
	<b>&lt; 3,0 m</b>	<b>0,0</b>
<b>2) Execução</b>		
a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o Aluno deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.		
b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do Aluno em seu ponto mais alto.		
c) O ritmo de subida é opção do Aluno e não há limite de tempo.		
<b>3) Uniforme</b>		
Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.		

<b>2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)</b>		
<b>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>	<b>TABELA DE EQUIVALÊNCIA</b>	
<b>1) Posição inicial</b>	<b>ALTURA</b>	<b>NOTA AA</b>
A aluna, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.	<b>2,9 m</b>	<b>10,0</b>
	<b>2,8 m</b>	<b>9,0</b>
	<b>2,7 m</b>	<b>8,0</b>
	<b>2,5 m</b>	<b>7,0</b>
	<b>2,4 m</b>	<b>6,0</b>
	<b>2,3 m</b>	<b>5,0</b>
	<b>2,2 m</b>	<b>4,0</b>
	<b>2,1 m</b>	<b>3,0</b>
	<b>1,9 m</b>	<b>2,0</b>
	<b>1,8 m</b>	<b>1,0</b>
	<b>&lt; 1,8 m</b>	<b>0,0</b>
<b>2) Execução</b>		
a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a aluna deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.		
b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da aluna em seu ponto mais alto.		
c) O ritmo de subida é opção da aluna e não há limite de tempo.		
<b>3) Uniforme</b>		
Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.		

**PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE  
CONTROLE DE TFM**

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Detalhes de Execução	00:04:30	00:04:20	10,0
a) 1 (uma) tentativa.	00:04:32	00:04:22	9,5
b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB20-MC-10-350.	00:04:34	00:04:24	9,0
c) O Aluno não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:04:39	00:04:29	8,5
2) Uniforme	00:04:44	00:04:34	8,0
13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).	00:04:49	00:04:39	7,5
	00:04:54	00:04:44	7,0
	00:05:04	00:04:54	6,5
	00:05:15	00:05:05	6,0
	00:05:31	00:05:21	5,5
	00:05:41	00:05:31	5,0
	00:06:00	00:05:43	4,5
	00:06:15	00:05:58	4,0
	00:06:30	00:06:13	3,5
	00:06:45	00:06:28	3,0
	00:07:00	00:06:43	2,5
	00:07:15	00:06:58	2,0
	00:07:30	00:07:13	1,5
	00:07:45	00:07:28	1,0
	00:07:53	00:07:43	0,0

2º ano/CFGs LEMB E LEMS – PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Detalhes de Execução	00:04:30	00:04:20	10,0
a) 1 (uma) tentativa.	00:04:32	00:04:22	9,5
b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.	00:04:34	00:04:24	9,0
c) A aluna deverá cumprir a extensão da pista, desbordando os obstáculos ESCADA DE CORDA, RAMPA DE ESCALADA COM CORDA, VIGAS EM DEGRAUS E ESCADA FIXA e terá disponível a banqueta para a transposição dos obstáculos MESA IRLANDESA, FOSSO E MURO DE ASSALTO.	00:04:39	00:04:29	8,5
d) A aluna não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	00:04:44	00:04:34	8,0
2) Uniforme	00:04:49	00:04:39	7,5
13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).	00:04:54	00:04:44	7,0
3) Banqueta	00:05:04	00:04:54	6,5
a) As caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução da mesma por militares do sexo feminino. Na mesa irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior da mesma fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para frente de modo algum. Tanto no fosso quanto no muro de assalto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da caixa não deve ser escorregadia.	00:05:15	00:05:05	6,0
b) Dimensão das banquetas em metros:	00:05:31	00:05:21	5,5
	00:05:41	00:05:31	5,0
	00:06:00	00:05:43	4,5
	00:06:15	00:05:58	4,0
	00:06:30	00:06:13	3,5
	00:06:45	00:06:28	3,0
	00:07:00	00:06:43	2,5
	00:07:15	00:06:58	2,0
	00:07:30	00:07:13	1,5
	00:07:45	00:07:28	1,0
	00:07:53	00:07:43	0,0
	-		



**ANEXO C**

**PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 1º ANO/CFGs DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)**

**PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

1º ano/CFGs LEMC – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Execução	<b>00:11:55</b>	<b>10,0</b>
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	<b>00:12:06</b>	<b>9,5</b>
Detalhes na Execução	<b>00:12:17</b>	<b>9,0</b>
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	<b>00:12:28</b>	<b>8,5</b>
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.	<b>00:12:39</b>	<b>8,0</b>
Uniforme	<b>00:12:49</b>	<b>7,5</b>
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	<b>00:13:01</b>	<b>7,0</b>
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	<b>00:13:13</b>	<b>6,5</b>
	<b>00:13:25</b>	<b>6,0</b>
	<b>00:13:39</b>	<b>5,5</b>
	<b>00:13:54</b>	<b>5,0</b>
	<b>00:14:09</b>	<b>4,5</b>
	<b>00:14:26</b>	<b>4,0</b>
	<b>00:14:35</b>	<b>3,5</b>
	<b>00:14:48</b>	<b>3,0</b>
	<b>00:15:00</b>	<b>2,5</b>
	<b>00:15:12</b>	<b>2,0</b>
	<b>00:15:24</b>	<b>1,5</b>
	<b>00:15:36</b>	<b>1,0</b>
	<b>00:15:48</b>	<b>0,5</b>
	<b>00:15:50</b>	<b>0,0</b>

1º ano/CFGs LEMC – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:15:04	00:14:48
	00:15:17	00:15:01
	00:15:31	00:15:15
	00:15:45	00:15:29
	00:15:59	00:15:42
	00:16:13	00:15:56
	00:16:27	00:16:10
	00:16:41	00:16:24
	00:16:55	00:16:38
	00:17:08	00:16:51
	00:17:24	00:17:07
	00:17:41	00:17:24
	00:17:57	00:17:40
	00:18:13	00:17:56
	00:18:29	00:18:12
	00:18:46	00:18:29
	00:19:02	00:18:45
	00:19:18	00:19:01
	00:19:35	00:19:18
	00:19:51	00:19:34
	00:19:52	00:19:35
		0,0

**PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

1º ano/CFGs LEMC – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	37	39	10,0
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o Aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	34	37	9,0
	31	35	8,0
	28	33	7,0
	25	29	6,0
	23	27	5,0
	21	24	4,0
	19	21	3,0
	17	20	2,0
	17	19	1,0
	15	18	0,0
2) Execução	-		
O Aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do Aluno e não há limite de tempo.			
3) Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

1º ano/CFGs LEMC – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>9,0</b>
	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>8,0</b>
	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>7,0</b>
	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>6,0</b>
	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>5,0</b>
	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4,0</b>
	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>3,0</b>
	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2,0</b>
	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>1,0</b>
	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>
2) Execução			
A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.			
3) Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

**PED 003 – ABDOMINAL SUPRA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE  
DE TFM**

1º ano/CGS LEMC – PED 003 – ABDOMINAL SUPRA			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE SUFICIÊNCIA	
1) Posição inicial			MASCULINO
a) O Aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcânhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).	REPETIÇÕES	MENÇÃO AC	
	< 42	<b>Não Suficiente</b>	
	≥ 42	<b>Suficiente</b>	
b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.			FEMININO
2) Execução	REPETIÇÕES	MENÇÃO AC	
O Aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do Aluno.	< 42	<b>Não Suficiente</b>	
Observação: o Aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.	≥ 42	<b>Suficiente</b>	
Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

## PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

1º ano/CFGS LEMC – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC
O Aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	<b>8</b>	<b>9</b>
	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>T&gt;60</b>	<b>1</b>
	<b>T&gt;</b>	<b>T&gt;60</b>
	<b>T&gt;60</b>	<b>T≤60</b>
	-	
2) Execução		
Após a ordem de iniciar, o Aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O Aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do Aluno e não há limite de tempo.		
3) Uniforme		
a) 14º uniforme.		
b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.		

1º ano/CFGs LEMC – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
1) Posição inicial  A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	<b>2 Rpt</b>	<b>3 Rpt</b>	<b>10,0</b>
	<b>1 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>2 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>9,0</b>
	<b>1 Rpt</b>	<b>2 Rpt</b>	<b>8,0</b>
	<b>t ≥ 90s</b>	<b>1 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>7,0</b>
	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>	<b>1 Rpt</b>	<b>6,0</b>
	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>	<b>t ≥ 90s</b>	<b>5,0</b>
	<b>15 s &lt; t ≤ 30 s</b>	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>	<b>4,0</b>
	<b>t ≤ 5 s</b>	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>	<b>3,0</b>
	-	<b>15 s &lt; t ≤ 30 s</b>	<b>2,0</b>
	-	<b>t ≤ 5 s</b>	<b>0,0</b>
Execução  a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.  b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.			
Uniforme  a) 14º uniforme.  b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

## ANEXO D

### **PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O 2º ANO/CFGs DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)**

#### **PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

2º ano/CFGs LEMC – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Execução	<b>00:11:31</b>	<b>10,0</b>
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	<b>00:11:43</b>	<b>9,5</b>
2) Detalhes na Execução	<b>00:11:55</b>	<b>9,0</b>
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	<b>00:12:07</b>	<b>8,5</b>
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.	<b>00:12:20</b>	<b>8,0</b>
3) Uniforme	<b>00:12:32</b>	<b>7,5</b>
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	<b>00:12:44</b>	<b>7,0</b>
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	<b>00:12:56</b>	<b>6,5</b>
	<b>00:13:08</b>	<b>6,0</b>
	<b>00:13:22</b>	<b>5,5</b>
	<b>00:13:37</b>	<b>5,0</b>
	<b>00:13:52</b>	<b>4,5</b>
	<b>00:14:06</b>	<b>4,0</b>
	<b>00:14:18</b>	<b>3,5</b>
	<b>00:14:31</b>	<b>3,0</b>
	<b>00:14:43</b>	<b>2,5</b>
	<b>00:14:55</b>	<b>2,0</b>
	<b>00:15:07</b>	<b>1,5</b>
	<b>00:15:19</b>	<b>1,0</b>
	<b>00:15:31</b>	<b>0,5</b>
	<b>00:15:33</b>	<b>0,0</b>

2º ano/CFGs LEMC – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:13:23	00:13:05
	00:13:37	00:13:19
	00:13:51	00:13:33
	00:14:05	00:13:47
	00:14:20	00:14:01
	00:14:34	00:14:15
	00:14:48	00:14:29
	00:15:02	00:14:43
	00:15:16	00:14:57
	00:15:33	00:15:13
	00:15:50	00:15:30
	00:16:08	00:15:48
	00:16:24	00:16:04
	00:16:38	00:16:18
	00:16:53	00:16:32
	00:17:07	00:16:46
	00:17:21	00:17:00
	00:17:35	00:17:14
	00:17:49	00:17:28
	00:18:03	00:17:42
	00:18:05	00:17:43
		0,0

**PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

<b>2º ano/CFGs LEMC – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)</b>			
<b>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>	<b>TABELA DE EQUIVALÊNCIA</b>		
	<b>REPETIÇÕES AA</b>	<b>REPETIÇÕES AC</b>	<b>NOTA</b>
1) Posição inicial	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o Aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>9,0</b>
	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>8,0</b>
	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>7,0</b>
	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>6,0</b>
	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>5,0</b>
	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>4,0</b>
	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>3,0</b>
	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>2,0</b>
	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>1,0</b>
	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>
	-		
2) Execução			
O Aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do Aluno e não há limite de tempo.			
3) Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

2º ano/CFGs LEMC – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>10,0</b>
Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>9,0</b>
	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>8,0</b>
	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>7,0</b>
	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>6,0</b>
	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>5,0</b>
	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>4,0</b>
	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>3,0</b>
	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2,0</b>
	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>1,0</b>
	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>
	-		
2) Execução			
A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.			
3) Uniforme			
a) 14º uniforme.			
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			

**PED 003 – ABDOMINAL SUPRA PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE  
DE TFM**

2º ano/CFGs LEMC – PED 003 – ABDOMINAL SUPRA			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO		TABELA DE SUFICIÊNCIA	
1) Posição inicial			<b>MASCULINO</b>
a) O Aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).			<b>MENÇÃO AA / AC</b>
		Insuficiente	< 45
		Suficiente	≥ 45
b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.			<b>FEMININO</b>
2) Execução			<b>MENÇÃO AA / AC</b>
O Aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada Aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do Aluno.			Insuficiente
Observação: o Aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.			< 45
Uniforme			Suficiente
a) 14º uniforme.			≥ 45
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.			-

## PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

2º ano/CFGSS LEMC – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
1) Posição inicial	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10,0</b>
O Aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9,0</b>
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8,0</b>
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7,0</b>
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6,0</b>
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5,0</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4,0</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3,0</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,0</b>
	<b>T&gt;90</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>
	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>
2) Execução	-		
Após a ordem de iniciar, o Aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O Aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do Aluno e não há limite de tempo.	-		
3) Uniforme	-		
a) 14º uniforme.	-		
b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	-		

2º ano/CFGs /CFGs LEMC – PED 004 – FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Posição inicial  A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC
	<b>3 Rpt</b>	<b>4 Rpt</b>
	<b>2 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>3 Rpt</b>
	<b>2 Rpt</b>	<b>2 Rpt + t ≥ 30 s</b>
	<b>1 Rpt + t ≥ 30 s</b>	<b>2 Rpt</b>
	<b>1 Rpt</b>	<b>1 Rpt+ t ≥ 30 s</b>
	<b>t ≥ 90s</b>	<b>1 Rpt</b>
	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>	<b>t ≥ 90s</b>
	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>	<b>60 s &lt; t ≤ 90 s</b>
	<b>15 s &lt; t ≤ 30 s</b>	<b>30 s &lt; t ≤ 60 s</b>
	<b>t ≤ 5 s</b>	<b>t ≤ 15 s</b>
	<b>3 Rpt</b>	<b>4 Rpt</b>
	-	
Execução  a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.  b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.	-	
Uniforme  a) 14º uniforme.  b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	-	

**PED 005 – NATAÇÃO 25 m PARA AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DE TFM**

2º ano/CFGs LEMC – PED 005 – NATAÇÃO 25 m (MASCULINO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Execução	00:00:16	00:00:14	10,0
A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.	00:00:17	00:00:15	9,5
2) Detalhes na Execução	00:00:18	00:00:16	9,0
A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.	00:00:20	00:00:18	8,5
Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:21	00:00:19	8,0
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:24	00:00:22	7,5
3) Uniforme	00:00:25	00:00:23	7,0
15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	00:00:26	00:00:24	6,5
	00:00:28	00:00:26	6,0
	00:00:32	00:00:30	5,5
	00:00:37	00:00:35	5,0
	00:00:42	00:00:40	4,5
	00:00:47	00:00:45	4,0
	00:00:52	00:00:50	3,5
	00:00:54	00:00:52	3,0
	00:00:56	00:00:54	2,5
	00:00:58	00:00:56	2,0
	00:01:00	00:00:58	1,5
	00:01:02	00:01:00	1,0
	00:01:04	00:01:02	0,5
	00:01:05	00:01:03	0,0

2º ano/CFGs LEMC – PED 005 – NATAÇÃO 25 m (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
1) Execução	00:00:18	00:00:16	10,0
A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.	00:00:20	00:00:18	9,5
2) Detalhes na Execução	00:00:21	00:00:19	9,0
a) A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.	00:00:23	00:00:21	8,5
b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.	00:00:24	00:00:22	8,0
c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:28	00:00:26	7,5
3) Uniforme	00:00:29	00:00:27	7,0
15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	00:00:30	00:00:28	6,5
	00:00:33	00:00:31	6,0
	00:00:37	00:00:35	5,5
	00:00:43	00:00:41	5,0
	00:00:49	00:00:47	4,5
	00:00:55	00:00:53	4,0
	00:01:01	00:00:59	3,5
	00:01:03	00:01:01	3,0
	00:01:06	00:01:04	2,5
	00:01:08	00:01:06	2,0
	00:01:10	00:01:08	1,5
	00:01:13	00:01:11	1,0
	00:01:15	00:01:13	0,5
	00:01:16	00:01:14	0,0

**ANEXO E**  
**AVALIAÇÕES DOS TESTES FÍSICOS DO CFGS**

**1. 1º Ano/CFGs**

<b>Avaliação</b>	<b>Linhas de Ensino</b>	<b>Testes Físicos</b>
AD2 e AF	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001), Flexão de Braços (PED 002) e Abdominal Supra (PED 003); 2º dia: Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006) e Natação de 25 m (PED 005); e 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 007).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).
AA	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002).
AC	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Flexão na Barra Fixa (PED 004).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

**2. 2º Ano/CFGs**

<b>Avaliação</b>	<b>Linhas de Ensino</b>	<b>Testes Físicos</b>
AD e AF	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001), Flexão de Braços (PED 002) e Abdominal Supra (PED 003); 2º dia: Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006) e Natação de 25 m (PED 005); e 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 007).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Natação de 25 m (PED 005).

AA	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); 2º dia: Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006) e Natação de 25 m (PED 005); e 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 007).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Natação de 25 m (PED 005).
AC	LEMB LEMS	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001), Flexão de Braços (PED 002) e Abdominal Supra (PED 003); 2º dia: Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006) e Natação de 25 m (PED 005); e 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 007).
	LEMC	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Natação de 25 m (PED 005).

**ANEXO F**

**TABELA DE CORRESPONDÊNCIA ENTRE OS ENTRE AS AVALIAÇÕES DE ACOMPANHAMENTO E DE CONTROLE DOS TESTES FÍSICOS E AS SUAS RESPECTIVAS NOTAS E/OU MENÇÕES**

Ano de formação	Teste físico	AA	AC
1º ano	Corrida de 3.000 m (PED 001)	Nc1	Nc2
	Flexão de Braços (PED 002)	Nf1	Nf2
	Flexão na Barra Fixa (PED 004).	Nb1	Nb2
	Abdominal Supra (PED 003)	Menção	
2º ano	Corrida de 3.000 m (PED 001)	Nc1	Nc2
	Flexão de Braços (PED 002)	Nf1	Nf2
	Flexão na Barra Fixa (PED 004).	Nb1	Nb2
	Natação de 25 m (PED 005)	Nn1	Nn2
	Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006)	Ns1	Ns2
	PPM (PED 007)	Np1	Np2
	Abdominal Supra (PED 003)	Menção	

**ANEXO G**  
**FÓRMULAS PARA CÁLCULO DE NOTAS**

1. Cálculo de Nota Anual de teste físico.

- Para o teste físico Corrida, como exemplo:

$$\boxed{NAc = \frac{Nc1 + (Nc2 \times 2)}{3}}$$

Onde:

**NAc** = Nota Anual do teste físico Corrida no ano de formação

**Nc1**= Nota da 1<sup>a</sup> AS (AA) de Corrida

**Nc2**= Nota da 2<sup>a</sup> AS (AC) de Corrida

2. Cálculo da Nota de Disciplina (1º ano)

a. Alunos da LEMB e da LEMS:

$$\boxed{ND1 = \frac{NAc + NAf + NAb}{3}}$$

onde:

**ND1** = Nota de Disciplina do 1º ano/CFGs

**NAc** = Nota Anual da Corrida

**NAf** = Nota Anual da Flexão de Braços

**NAb** = Nota Anual da Flexão na Barra Fixa

b. Alunos da LEMC:

$$\boxed{ND1 = \frac{NAc + NAf}{2}}$$

onde:

**ND1** = Nota de Disciplina do 1º ano/CFGs

**NAc** = Nota Anual da Corrida

**NAf** = Nota Anual da Flexão de Braços

### 3. Cálculo da Nota de Disciplina (2º ano)

#### a. Alunos da LEMB e LEMS:

$$\boxed{\text{ND2} = \frac{\text{NAc} + \text{NAf} + \text{NAS} + \text{NAn} + \text{NAb} + \text{NAp}}{6}}$$

onde:

**ND2** = Nota de Disciplina do 2º ano/CFGs

**NAc** = Nota Anual da Corrida

**NAf** = Nota Anual da Flexão de Braços

**NAs** = Nota Anual da Subida na Corda com o auxílio de membros inferiores

**NAn** = Nota Anual da Natação

**NAb** = Nota Anual da Flexão na Barra Fixa

**NAp** = Nota Anual da PPM

#### b. Alunos da LEMC:

$$\boxed{\text{ND2} = \frac{\text{NAc} + \text{NAf} + \text{NAn}}{3}}$$

onde:

**ND2** = Nota de Disciplina do 2º ano/CFGs

**NAc** = Nota Anual da corrida

**NAf** = Nota Anual da flexão de braços

**NAn** = Nota Anual da natação

## ANEXO H

### EXEMPLOS DE CÁLCULO DE NOTAS DE DISCIPLINA PARA ALUNOS SUBMETIDOS À AVALIAÇÃO DE RECUPERAÇÃO

#### 1. Exemplo 1

Um Aluno do 1º ano/CFGs, da LEMB, obteve:

Teste físico	NA do teste físico	
	AA (peso 1)	AC (peso 2)
Corrida de 3.000 metros	8,000	6,000
Flexão de Braços	7,000	5,000
<b>Flexão na Barra Fixa</b>	<b>6,000</b>	<b>2,000</b>
Abdominal Supra	S	S

Na AR do teste físico Flexão na Barra Fixa, o Aluno obteve a nota **6,000** (seis vírgula zero zero zero – recuperado). A sua Nota Anual referente ao teste físico (NAb) será **5,000** e a sua ND1 será a seguinte:

$$\text{ND1} = (\text{NAc} + \text{NAf} + \text{NAb}) / 3$$

$$\text{NAc} = (\text{Nc1} + \text{Nc2} \times 2) / 3 = 6,667$$

$$\text{NAf} = (\text{Nf1} + \text{Nf2} \times 2) / 3 = 5,667$$

$$\text{AR da NAb} = 5,000$$

$$\text{ND1} = (6,667 + 5,667 + 5,000) / 3 = 5,778$$

#### 2. Exemplo 2

Um Aluno do 2º ano/CFGs, da LEMB, obteve:

Teste físico	NA do teste físico	
	AA (peso 1)	AC (peso 2)
Corrida de 3.000 metros	8,000	7,000
Flexão de Braços	7,000	7,000
Nota da subida na corda com o auxílio de membros inferiores	8,000	9,000
Flexão na Barra Fixa	5,000	5,000

Natação de 25 metros	5,000	7,000
<b>Pista de Pentatlo Militar</b>	<b>4,000</b>	<b>4,000</b>
Abdominal Supra	S	S

Na AR do teste físico Pista de Pentatlo Militar, o Aluno obteve a nota **8,500** (oito vírgula cinco zero zero – recuperado). A sua Nota Anual referente ao teste físico (NAp) será igual a **5,000** e a sua ND2 será a seguinte:

$$\text{ND2} = (\text{NAc} + \text{NAf} + \text{NAS} + \text{NAb} + \text{NAn} + \text{NAp}) / 6$$

$$\text{NAc} = (\text{Nc1} + \text{Nc2} \times 2) / 3 = 7,333$$

$$\text{NAf} = (\text{Nf1} + \text{Nf2} \times 2) / 3 = 7,000$$

$$\text{NAS} = (\text{Ns1} + \text{Ns2} \times 2) / 3 = 8,667$$

$$\text{NAb} = (\text{Nb1} + \text{Nb2} \times 2) / 3 = 5,000$$

$$\text{NAn} = (\text{Nn1} + \text{Nn2} \times 2) / 3 = 6,333$$

$$\text{AR da NAp} = \mathbf{5,000}$$

$$\text{ND2} = (7,333 + 7,000 + 8,667 + 5,000 + 6,333 + 5,000) / 6$$

$$\text{ND2} = 6,556$$

### 3. Exemplo 3

Um Aluno do 1º ano/CFGS, da LEMB, obteve:

<b>Teste físico</b>	<b>NA do teste físico</b>	
	<b>AA (peso 1)</b>	<b>AC (peso 2)</b>
Corrida de 3.000 metros	8,000	6,000
<b>Flexão de Braços</b>	<b>3,000</b>	<b>4,000</b>
<b>Flexão na Barra Fixa</b>	<b>6,000</b>	<b>2,000</b>
Abdominal Supra	S	S

Nas AR, o Aluno obteve a nota **3,000** (três vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão na Barra Fixa e a nota **4,000** (quatro vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão de Braços. O Aluno estará na situação de reprovado na Disciplina TFM e sua ND1 será-a média aritmética simples das notas abaixo de 5,000, obtidas nas AR, ou seja, **NAb (3,000) + NAf (4,000)**, dividido por 2 (quantidade de exercícios não recuperados), que resultará em **3,500** (três vírgula cinco zero zero).

#### 4. Exemplo 4

Um Aluno do 2º ano/CFGs, da LEMB, obteve:

Teste físico	NA do teste físico	
	AA (peso 1)	AC (peso 2)
Corrida de 3.000 metros	8,000	7,000
Flexão de Braços	7,000	7,000
Nota da subida na corda com o auxílio de membros inferiores	8,000	9,000
<b>Flexão na Barra Fixa</b>	<b>5,000</b>	<b>3,000</b>
Natação de 25 metros	5,000	7,000
<b>Pista de Pentatlo Militar</b>	<b>4,500</b>	<b>4,000</b>
<b>Abdominal Supra</b>	<b>I</b>	<b>I</b>

Nas AR, o Aluno obteve a nota **5,000** (cinco vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão na Barra Fixa, a nota **6,500** (seis vírgula cinco zero zero) no teste físico PPM e a menção **Insuficiente** no teste físico Abdominal Supra. O Aluno estará na situação de reprovado na Disciplina TFM e sua ND2 será **4,900** (quatro vírgula nove zero zero).

#### 5. Exemplo 5

Um Aluno do 2º ano/CFGs, da LEMB, obteve:

Teste físico	NA do teste físico	
	AA (peso 1)	AC (peso 2)
Corrida de 3.000 metros	8,000	7,000
Flexão de Braços	7,000	7,000
Nota da subida na corda com o auxílio de membros inferiores	8,000	9,000
<b>Flexão na Barra Fixa</b>	<b>5,000</b>	<b>3,000</b>
Natação de 25 metros	5,000	7,000

<b>Pista de Pentatlo Militar</b>	<b>4,500</b>	<b>4,000</b>
<b>Abdominal Supra</b>	<b>I</b>	<b>I</b>

Nas AR, o Aluno obteve a nota **4,000** (quatro vírgula zero zero zero) no teste físico Flexão na Barra Fixa, a nota **3,500** (três vírgula cinco zero zero) no teste físico PPM e a menção **Insuficiente** no teste físico Abdominal Supra. O Aluno estará na situação de reprovado e sua ND2 será a média aritmética simples das notas abaixo de 5,000, obtidas nas AR, ou seja, **NAb (4,000)+ NAp (3,500)**+ nota Abdominal Supra (**4,900**), dividido por **3** (quantidade de exercícios não recuperados), que resultará em **4,133** (quatro vírgula um três três).

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Presidência da República, [2020?]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 30 MAIO 20.

\_\_\_\_\_. **Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999.** Dispõe sobre o Ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [1999?]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9786.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9786.htm). Acesso em: 30 MAIO 20.

\_\_\_\_\_. **Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999.** Regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [2017?]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/D3182.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3182.htm). Acesso em: 30 MAIO 20.

Comandante do Exército. **Portaria nº 549, de 6 de outubro de 2000.** Aprova o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército (R-126). Boletim do Exército nº 42. Brasília, DF, 20 OUT 00.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 769, de 7 de dezembro de 2011.** Aprova as Instruções Gerais para a Correspondência do Exército (EB10-IG-01.001), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. Separata nº 1 ao Boletim do Exército nº 50. Brasília, DF, 16 DEZ 11.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 770, de 7 de dezembro de 2011.** Aprova as Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. Separata nº 2 ao Boletim do Exército nº 50. Brasília, DF, 16 DEZ 11.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017.** Delega e subdelega competência para a prática de atos administrativos e dá outras providências. Boletim do Exército nº 50. Brasília, DF, 15 DEZ 17.

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO. **Portaria nº 032, de 31 de março de 2008.** Aprova a Diretriz para Avaliação Física do Exército Brasileiro e sua Avaliação. Boletim do Exército nº 15. Brasília, DF, 11 ABR 08.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 340, de 17 de dezembro de 2015.** Aprova Diretriz para o Projeto Formação dos Sargentos de Carreira do Exército Brasileiro (EB20-D-01.032). Boletim do Exército nº 52. Brasília, DF, 24 DEZ 15.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 354, de 28 de dezembro de 2015.** Aprova o Manual de Campanha (EB20-MC-10.350), Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015. Boletim do Exército nº 53. Brasília, DF, 31 DEZ 15.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 372, de 17 de agosto de 2016.** Aprova a Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios (EB20-D-01.037) no âmbito do Sistema de Ensino do Exército (SEE) e dá outras providências. Separata ao Boletim do Exército nº 34. Brasília, DF, 26 AGO 16.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 461, de 21 de novembro de 2017.** Define o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, e dá outras providências. Boletim do Exército nº 48. Brasília, DF, 1 DEZ 2017.

DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL. **Portaria nº 306, de 13 de dezembro de 2017.** Aprova as Normas Técnicas sobre as Perícias Médicas no Exército – NTPMEx (EB30-N 20.008), e dá outras providências. Separata ao Boletim do Exército nº 51. Brasília, DF, 22 DEZ 17.

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO. Portaria nº 146, de 15 de outubro de 2012.** Aprova as Instruções Reguladoras do Sistema de Educação Técnica no Exército (EB60-IR-57.007). Boletim do Exército nº 43. Brasília, DF, 26 OUT 12.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 338, de 19 de dezembro de 2019.** Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA – EB60-N- 05.013). Boletim do Exército nº 03. Brasília, DF, 17 JAN 20.

\_\_\_\_\_. **Portaria nº 147, de 27 de junho de 2019.** Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem, 4<sup>a</sup> edição (NAA – EB60-N-06.004). Boletim do Exército nº 28. Brasília, DF, 12 JUL 19.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

Rio de Janeiro, RJ, 30 de dezembro de 2020

[www.decex.ensino.eb.br](http://www.decex.ensino.eb.br)