

ANEXO A

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO - EsPCEx

1. AC 1 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

EsPCEx – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) – AC1			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO	NOTA	
1) Execução A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	00:11:31	10,0	
	00:11:43	9,5	
	00:11:55	9,0	
	00:12:07	8,5	
	2) Detalhes na Execução A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:12:20	8,0
	00:12:32	7,5	
	00:12:44	7,0	
	00:12:56	6,5	
	00:13:08	6,0	
	3) Uniforme 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:13:22	5,5
	00:13:37	5,0	
	00:13:52	4,5	
	00:14:06	4,0	
	00:14:18	3,5	
	00:14:31	3,0	
	00:14:43	2,5	
	00:14:55	2,0	
	00:15:07	1,5	
	00:15:19	1,0	
	00:15:31	0,5	
00:15:33	0,0		

EsPCEx – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) – AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	00:13:23	10,0
	00:13:37	9,5
2) Detalhes na Execução A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:51	9,0
	00:14:05	8,5
	00:14:20	8,0
	00:14:34	7,5
	00:14:48	7,0
	00:15:02	6,5
3) Uniforme 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:15:16	6,0
	00:15:33	5,5
	00:15:50	5,0
	00:16:08	4,5
	00:16:24	4,0
	00:16:38	3,5
	00:16:53	3,0
	00:17:07	2,5
	00:17:21	2,0
	00:17:35	1,5
	00:17:49	1,0
	00:18:03	0,5
00:18:05	0,0	

2. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

EsPCEX – CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) – AC2			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO	NOTA	
1) Execução A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	00:11:15	10,0	
	00:11:27	9,5	
	00:11:39	9,0	
	00:11:51	8,5	
	2) Detalhes na Execução A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:12:03	8,0
		00:12:15	7,5
		00:12:27	7,0
		00:12:39	6,5
	3) Uniforme 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:12:51	6,0
		00:13:05	5,5
		00:13:20	5,0
		00:13:35	4,5
		00:13:49	4,0
		00:14:01	3,5
		00:14:13	3,0
		00:14:25	2,5
		00:14:37	2,0
		00:14:49	1,5
		00:15:01	1,0
		00:15:13	0,5
00:15:14	0,0		

EsPCEx – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO) – AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.	00:13:05	10,0
	00:13:19	9,5
2) Detalhes na Execução A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:33	9,0
	00:13:47	8,5
	00:14:01	8,0
	00:14:15	7,5
	00:14:29	7,0
3) Uniforme 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:14:43	6,5
	00:14:57	6,0
	00:15:13	5,5
	00:15:30	5,0
	00:15:48	4,5
	00:16:04	4,0
	00:16:18	3,5
	00:16:32	3,0
	00:16:46	2,5
	00:17:00	2,0
	00:17:14	1,5
00:17:28	1,0	
00:17:42	0,5	
00:17:43	0,0	

3. AC1 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

EsPCEX – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) – AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	REPETIÇÕES	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 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. 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 - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	39	10,0
	36	9,0
	33	8,0
	30	7,0
	27	6,0
	25	5,0
	24	4,0
	23	3,0
	22	2,0
	20	1,0
	19	0,0

EsPCEx – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) – AC1			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES	NOTA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a 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.	21	10,0	
	20	9,0	
	19	8,0	
	17	7,0	
	2) Execução A 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, 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 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 da aluno e não há limite de tempo.	15	6,0
		13	5,0
		12	4,0
		11	3,0
		10	2,0
	3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	9	1,0
		8	0,0

4. AC2 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

EsPCEX – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO) – AC2			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES	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 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.	41	10,0	
	39	9,0	
	37	8,0	
	35	7,0	
	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.	31	6,0
	29	5,0	
	27	4,0	
	25	3,0	
	24	2,0	
	3) Uniforme - 14º uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	23	1,0
	22	0,0	

EsPCEX – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO) – AC2			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES	NOTA	
1) Posição inicial Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a 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.	23	10,0	
	22	9,0	
	21	8,0	
	19	7,0	
	2) Execução A 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, 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 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 da aluno e não há limite de tempo.	17	6,0
	15	5,0	
	14	4,0	
	13	3,0	
	12	2,0	
	3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	11	1,0
	10	0,0	

5. AC2 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

EsPCEx – ABDOMINAL SUPRA – AC2			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE SUFICIÊNCIA		
<p>1) Posição inicial O(a) 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>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> <p>2) Execução O(a) 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(a) aluno.</p> <p>Observação: O(a) 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> <p>3) Uniforme - 14º Uniforme; e - climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	MASCULINO		
	<	59	Não Suficiente
	≥	59	Suficiente
	FEMININO		
	<	59	Não Suficiente
	≥	59	Suficiente

6. AC2 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM II)

EsPCEX – FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO) – AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	REPETIÇÕES	NOTA
<p>1) Posição inicial</p> <p>O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>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 sem limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <ul style="list-style-type: none">- 14º uniforme; e- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.		
	10	10,0
	9	9,0
	8	8,0
	7	7,0
	6	6,0
	5	5,0
	4	4,0
	3	3,0
	2	2,0
1	1,0	
0	0,0	

EsPCEx – FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO) – AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
<p>1) Posição inicial</p> <p>A aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.</p> <p>2) Execução</p> <p>Após a ordem de iniciar, a 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. A 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 da aluno, e sem limite de tempo.</p> <p>Quando a aluno 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.</p> <p>3) Uniforme</p> <ul style="list-style-type: none">- 14º uniforme; e- climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	REPETIÇÕES	NOTA
	4 Rpt	10,0
	3 Rpt	9,0
	2 Rpt + t ≥ 30 s	8,0
	2 Rpt	7,0
	1 Rpt + t ≥ 30 s	6,0
	1 Rpt	5,0
	t > 90 s	4,0
	60 s < t ≤ 90 s	3,0
	30 s < t ≤ 60 s	2,0
	15 s < t ≤ 30 s	1,0
t < 15 s	0,0	

7. AC1 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I)

EsPCEx – NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) – AC1		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução A prova consiste em nadar 50 m em qualquer estilo.	00:00:38	10,0
	00:00:39	9,5
2) Detalhes na Execução A saída será dada com o aluno no bloco de partida. Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina. As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:40	9,0
	00:00:41	8,5
	00:00:42	8,0
	00:00:43	7,5
	00:00:47	7,0
	00:00:50	6,5
	00:00:55	6,0
	00:01:00	5,5
	00:01:10	5,0
	3) Uniforme 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	00:01:15
00:01:20		4,0
00:01:26		3,5
00:01:32		3,0
00:01:38		2,5
00:01:44		2,0
00:01:50		1,5
00:01:55		1,0
00:01:58		0,5
00:01:59		0,0

EsPCEEx – NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) – AC1			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	TEMPO	NOTA	
1) Execução A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	00:00:44	10,0	
	00:00:45	9,5	
2) Detalhes na Execução A saída será dada com a aluna no bloco de partida. Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina. As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:47	9,0	
	00:00:48	8,5	
	00:00:49	8,0	
	00:00:50	7,5	
	00:00:55	7,0	
	00:00:58	6,5	
	00:01:04	6,0	
	00:01:10	5,5	
	3) Uniforme 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	00:01:22	5,0
		00:01:28	4,5
00:01:34		4,0	
00:01:41		3,5	
00:01:48		3,0	
00:01:55		2,5	
00:02:02		2,0	
00:02:09		1,5	
00:02:15		1,0	
00:02:18		0,5	
	00:02:21	0,0	

8. AC2 - NATAÇÃO 50 METROS PARA AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM I)

EsPCEx – NATAÇÃO 50 METROS (MASCULINO) – AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	00:00:33	10,0
	00:00:34	9,5
2) Detalhes na Execução A saída será dada com o aluno no bloco de partida. Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raia ou bordas laterais da piscina. As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:35	9,0
	00:00:36	8,5
	00:00:37	8,0
	00:00:39	7,5
	00:00:42	7,0
	00:00:45	6,5
	00:00:47	6,0
	00:00:54	5,5
3) Uniforme 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	00:01:00	5,0
	00:01:05	4,5
	00:01:10	4,0
	00:01:15	3,5
	00:01:20	3,0
	00:01:25	2,5
	00:01:30	2,0
	00:01:35	1,5
	00:01:40	1,0
	00:01:43	0,5
	00:01:45	0,0

EsPCEx – NATAÇÃO 50 METROS (FEMININO) – AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.	00:00:38	10,0
	00:00:40	9,5
2) Detalhes na Execução A saída será dada com o aluno no bloco de partida. Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raíais ou bordas laterais da piscina. As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:41	9,0
	00:00:42	8,5
	00:00:43	8,0
	00:00:45	7,5
	00:00:49	7,0
	00:00:52	6,5
	00:00:55	6,0
	00:01:03	5,5
3) Uniforme 15º uniforme (podem ser utilizados óculos de natação).	00:01:10	5,0
	00:01:16	4,5
	00:01:22	4,0
	00:01:28	3,5
	00:01:34	3,0
	00:01:40	2,5
	00:01:45	2,0
	00:01:51	1,5
	00:01:57	1,0
	00:02:01	0,5
00:02:02	0,0	

Gen Ex MAURO CESAR LOURENA CID
Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército