

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	NOTA
1) Execução			
A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:11:31	00:11:15	10,0
	00:11:43	00:11:27	9,5
2) Detalhes na Execução	00:11:55	00:11:39	9,0
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:12:07	00:11:51	8,5
	00:12:20	00:12:03	8,0
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.	00:12:32	00:12:15	7,5
	00:12:44	00:12:27	7,0
3) Uniforme	00:12:56	00:12:39	6,5
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	00:13:08	00:12:51	6,0
	00:13:22	00:13:05	5,5
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:13:37	00:13:20	5,0
	00:13:52	00:13:35	4,5
	00:14:06	00:13:49	4,0
	00:14:18	00:14:01	3,5
	00:14:31	00:14:13	3,0
	00:14:43	00:14:25	2,5
	00:14:55	00:14:37	2,0
	00:15:07	00:14:49	1,5
	00:15:19	00:15:01	1,0
	00:15:31	00:15:13	0,5
	00:15:33	00:15:14	0,0

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	NOTA
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	10,0
	00:13:37	00:13:19	9,5
2) Detalhes na Execução	00:13:51	00:13:33	9,0
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:14:05	00:13:47	8,5
	00:14:20	00:14:01	8,0
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.	00:14:34	00:14:15	7,5
	00:14:48	00:14:29	7,0
3) Uniforme	00:15:02	00:14:43	6,5
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	00:15:16	00:14:57	6,0
	00:15:33	00:15:13	5,5
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:15:50	00:15:30	5,0
	00:16:08	00:15:48	4,5
	00:16:24	00:16:04	4,0
	00:16:38	00:16:18	3,5
	00:16:53	00:16:32	3,0
	00:17:07	00:16:46	2,5
	00:17:21	00:17:00	2,0
	00:17:35	00:17:14	1,5
	00:17:49	00:17:28	1,0
	00:18:03	00:17:42	0,5
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		
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	39	41	10,0
	36	39	9,0
	33	37	8,0
	30	35	7,0
	27	31	6,0
	25	29	5,0
	24	27	4,0
	23	25	3,0
	22	24	2,0
	20	23	1,0
	19	22	0,0

1º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	21	23	10,0
	20	22	9,0
	19	21	8,0
	17	19	7,0
	15	17	6,0
	13	15	5,0
	12	14	4,0
	11	13	3,0
	10	12	2,0
	9	11	1,0
	8	10	0,0

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	
<p>1) Posição inicial</p> <p>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).</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> <p>2) Execução</p> <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> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	MASCULINO	
	REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC
	< 59	Não Suficiente
	≥ 59	Suficiente
	FEMININO	
	REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC
	< 59	Não Suficiente
	≥ 59	Suficiente
	-	

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		
<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 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.</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 não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	9	10	10,0
	8	9	9,0
	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		
	REPETIÇÕES/TEMPO AA	REPETIÇÕES/TEMPO AC	NOT A
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	4 Rpt + t ≥ 30 s	5	10,0
	4	4 Rpt + t ≥ 30 s	9,0
	3 Rpt + t ≥ 30 s	4	8,0
	3	3 Rpt + t ≥ 30 s	7,0
	2 Rpt + t ≥ 30 s	3	6,0
	2	2 Rpt + t ≥ 30 s	5,0
	1	2	4,0
	60 s < t ≤ 90 s	1	3,0
	30 s < t ≤ 60 s	60 s < t ≤ 90 s	2,0
	15 s < t ≤ 30 s	30 s < t ≤ 60 s	0,0

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		
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do Aluno em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do Aluno e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p>	ALTURA AA	ALTURA AC	NOTA
	4,6 m	4,8 m	10,0
	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
	< 2,8 m	< 3,0 m	0,0

1º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da aluna em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da aluna e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p>	ALTURA AA	ALTURA AC	NOTA
	2,7 m	2,9 m	10,0
	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
	< 1,6 m	< 1,8 m	0,0

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 A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. 2) Detalhes na Execução a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida. 3) Uniforme a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
	0:11:00	0:10:45	10,0
	0:11:12	0:10:56	9,5
	0:11:24	0:11:08	9,0
	0:11:37	0:11:20	8,5
	0:11:49	0:11:32	8,0
	0:12:01	0:11:44	7,5
	0:12:13	0:11:56	7,0
	0:12:25	0:12:08	6,5
	0:12:37	0:12:20	6,0
	0:13:03	0:12:32	5,0
	0:13:15	0:12:45	4,5
	0:13:28	0:12:58	4,0
	0:13:40	0:13:11	3,5
	0:13:52	0:13:47	3,0
	0:14:05	0:13:05	2,5
	0:14:17	0:14:17	2,0
0:14:29	0:13:59	1,5	
0:14:41	0:14:11	1,0	
0:14:54	0:14:23	0,5	
0:14:55	0:14:36	0,0	
0:14:55	0:11:00	0,0	

2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 001 – CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
<p>1) Execução</p> <p>A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.</p> <p>b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo decorrida.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
	0:12:47	0:12:30	10,0
	0:13:01	0:12:43	9,5
	0:13:15	0:12:57	9,0
	0:13:30	0:13:11	8,5
	0:13:44	0:13:25	8,0
	0:13:58	0:13:39	7,5
	0:14:12	0:13:53	7,0
	0:14:26	0:14:07	6,5
	0:14:40	0:14:21	6,0
	0:14:55	0:14:35	5,0
	0:15:10	0:14:50	4,5
	0:15:25	0:15:05	4,0
	0:15:40	0:15:20	3,5
	0:15:54	0:15:34	3,0
	0:16:08	0:15:48	2,5
	0:16:22	0:16:02	2,0
0:16:36	0:16:16	1,5	
0:16:50	0:16:30	1,0	
0:17:04	0:16:44	0,5	
0:17:20	0:16:58	0,0	
0:17:21	0:16:59	0,0	

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

2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)				
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA			
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA	
		42	43	10,0
		40	41	9,0
		38	39	8,0
		35	36	7,0
		32	32	6,0
		30	31	5,0
		28	30	4,0
		26	29	3,0
		25	28	2,0
		24	27	1,0
		23	26	0,0

2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 002 – FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p>	23	24	10,0
	22	23	9,0
	21	22	8,0
	19	20	7,0
	17	18	6,0
	16	17	5,0
	15	16	4,0
	14	15	3,0
	13	14	2,0
	12	13	1,0
	11	12	0,0
<p>2) Execução</p> <p>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.</p>	-		
<p>3)Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>			

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	
<p>1) Posição inicial</p> <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> <p>2) Execução</p> <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> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	MASCULINO	
	REPETIÇÕES	MENÇÃO AA / AC
	< 62	Não Suficiente
	≥ 62	Suficiente
	FEMININO	
	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		
<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 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.</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 não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	12	13	10,0
	11	12	9,0
	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		
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Uniforme</p> <p>a) 14º uniforme.</p> <p>b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</p>	REPETIÇÕES AA	REPETIÇÕES AC	NOTA
	5	6	10,0
	4 Rpt + t ≥ 30 s	5 Rpt + t ≥ 30 s	9,0
	4	5	8,0
	3 Rpt + t ≥ 30 s	4 Rpt + t ≥ 30 s	7,0
	3	4	6,0
	2 Rpt + t ≥ 30 s	3 Rpt + t ≥ 30 s	5,0
	2	3	4,0
	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		
1) Execução	TEMPO AA	TEMPO AC	NOTA
A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.	00:00:17	00:00:15	10,0
2) Detalhes na Execução	00:00:18	00:00:16	9,5
A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.	00:00:20	00:00:18	9,0
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	8,5
As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.	00:00:24	00:00:22	8,0
	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	NOTA AC
<p>1) Execução A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.</p> <p>2) Detalhes na Execução</p> <p>a) A saída será dada com o Aluno no bloco de partida.</p> <p>b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.</p> <p>c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.</p> <p>3) Uniforme 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</p>	00:00:18	00:00:16	10,0
	00:00:20	00:00:18	9,5
	00:00:21	00:00:19	9,0
	00:00:23	00:00:21	8,5
	00:00:24	00:00:22	8,0
	00:00:28	00:00:26	7,5
	00:00:29	00:00:27	7,0
	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	0,0	

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

2º 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
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do Aluno em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção do Aluno e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p>	4,8 m	5,0 m	10,0
	4,6 m	4,8 m	9,0
	4,4 m	4,6 m	8,0
	4,2 m	4,4 m	7,0
	4,0 m	4,2 m	6,0
	3,8 m	4,0 m	5,0
	3,6 m	3,8 m	4,0
	3,4 m	3,6 m	3,0
	3,2 m	3,4 m	2,0
	3,0 m	3,2 m	1,0
< 3,0 m	< 3,2 m	0,0	

2º ano/CFGS LEMB E LEMS – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)			
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA		
	ALTURA	NOTA AA	NOTA AC
<p>1) Posição inicial</p> <p>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.</p> <p>2) Execução</p> <p>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.</p> <p>b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do Aluno em seu ponto mais alto.</p> <p>c) O ritmo de subida é opção da aluna e não há limite de tempo.</p> <p>3) Uniforme</p> <p>Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.</p>	2,9 m	3,0	10,0
	2,8 m	2,9 m	9,0
	2,7 m	2,8 m	8,0
	2,5 m	2,7 m	7,0
	2,4 m	2,5 m	6,0
	2,3 m	2,4 m	5,0
	2,2 m	2,3 m	4,0
	2,1 m	2,2 m	3,0
	1,9 m	2,1 m	2,0
	1,8 m	1,9 m	1,0
	< 1,8 m	< 1,9 m	0,0

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			
a) 1 (uma) tentativa.	00:04:30	00:04:20	10,0
b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB20-MC-10-350.	00:04:32	00:04:22	9,5
	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
	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
	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			
a) 1 (uma) tentativa.	00:04:30	00:04:20	10,0
b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.	00:04:32	00:04:22	9,5
	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, FOSSE E MURO DE ASSALTO.	00:04:39	00:04:29	8,5
	00:04:44	00:04:34	8,0
	00:04:49	00:04:39	7,5
	00:04:54	00:04:44	7,0
d) A aluna não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.	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
2) Uniforme	00:06:00	00:05:43	4,5
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).	00:06:15	00:05:58	4,0
3) Banqueta	00:06:30	00:06:13	3,5
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.	00:06:45	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
b) Dimensão das banquetas em metros:	-		