

**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**



**EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**NSCA 54-6**

**TESTE DE DESEMPENHO FÍSICO ESPECÍFICO PARA  
CADETES DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA**

**2024**



**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**

**PORTARIA CDA Nº 16/SCMD, DE 6 DE DEZEMBRO DE 2024.**

Aprova a edição da Norma de Sistema do Comando da Aeronáutica "Teste de Desempenho Físico Específico para Cadetes da Força Aérea Brasileira (NSCA 54-6)".

O **PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**, de acordo com a delegação de competência constante no Art. 5º, da Portaria GABAER nº 656/GC3, de 11 de dezembro de 2023; Art. 15, do ROCA 21-43 "Regulamento da Comissão de Desportos da Aeronáutica", aprovado pela Portaria GABAER nº 659/GC3, de 15 de dezembro de 2023, e em conformidade com o disposto no inciso V, do § 3º, do Art. 13 da NSCA 5-2, "Norma de Sistema para Atos Normativos no Âmbito do Comando da Aeronáutica", aprovado pela Portaria GABAER/GC3, nº 661, de 21 de dezembro de 2023, resolve:

Art 1º Aprovar a edição da NSCA 54-6 "Teste de Desempenho Físico Específico para Cadetes da Força Aérea Brasileira".

Art. 2º Esta Norma Sistêmica entra em vigor na data de sua publicação, conforme o previsto no Inciso IV do Art. 18, do Decreto nº 12.002, de 22 de abril de 2024.

Maj Brig Ar MAX CINTRA MOREIRA  
Presidente da CDA

**ANEXO I**  
**NORMA DE SISTEMA DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO COMANDO DA AERONÁUTICA**

**CAPÍTULO I**  
**DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

**Seção I**  
**Finalidade**

Art. 1º Regular a aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico a ser empregado nos cadetes dos Cursos de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) e de Infantaria (CFOInf) da Academia da Força Aérea (AFA) com o objetivo de implementar o Teste de Desempenho Físico Específico (TDFE), de forma a atender a avaliação necessária para verificação do Padrão Específico de Desempenho (PED), com testes específicos para cada Quadro de Oficiais formado na Academia da Força Aérea (AFA), propiciando uma maior interação e especificidade destes testes com o aprimoramento necessário ao desenvolvimento das tarefas operacionais e laborais da FAB.

Art. 2º A verificação do condicionamento físico é o instrumento para apreciação do desempenho físico adquirido durante um período de treinos sistematicamente organizados e controlados. O teste avaliará o desempenho adquirido durante os 4 anos do cadete na Academia da Força Aérea.

Art. 3º O objetivo é que o aluno, durante o período de AFA, se prepare, física e psicologicamente, para as demandas que irá encontrar na área de atuação a que for classificado posteriormente. Dessa forma poderá desenvolver um lastro fisiológico e melhorar sua capacidade de trabalho.

**CAPÍTULO II**  
**TESTES E EXERCÍCIOS AVALIADOS**

Art. 4º A proposta de teste físico específico para os cadetes Aviadores segue descrito no “Anexo II”.

Art. 5º A proposta de teste físico específico para os cadetes de Infantaria da Aeronáutica segue descrito no “Anexo II”.

Art. 6º Descrição dos exercícios do Teste de Desempenho Físico Específico:

I - **Barra Fixa** - A flexão e extensão de braços na barra fixa caracteriza-se, de maneira geral, por um movimento combinado de flexão da articulação do cotovelo com extensão de ombro e implica a participação, em ritmos diferentes, do úmero, da escápula e do tronco. Tem sido considerado como um exercício de boa assimilação com treinamento e requer mínima habilidade e equipamentos para executar. Sua utilização em treinamentos facilita o desempenho em atividades que exigem as ações de tração como escaladas, subida em corda, ultrapassagem de obstáculos, natação, canoagem, lutas, dentre outras. No meio militar a força muscular de membros superiores é necessária para diversas tarefas funcionais já que, muitas vezes, o profissional é exigido em ações que necessitam erguer e suportar a própria massa corporal. Como teste físico militar, a barra fixa tem sido tradicionalmente utilizada para avaliar a capacidade de força e resistência muscular da parte superior do corpo.

a) Posição inicial: O avaliado deverá posicionar-se sob a barra e deverá empunhá-la com a pegada em pronação, palma das mãos para frente. As mãos deverão permanecer com um afastamento ligeiramente maior que a distância entre os ombros, os pés não podem ter contato nenhum com o chão e o corpo deverá estar estático (Figura 1).

b) Execução: Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá flexionar os braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente, sem hiperextensão da cervical (cabeça na posição natural), Figura 2, e, imediatamente, descer o tronco até que os braços/cotovelos fiquem completamente estendidos (retornando à posição inicial), quando será completada uma repetição. O ritmo da execução é opção do avaliado, contudo, não poderá haver pausa no movimento. As mãos deverão manter o afastamento fixo entre si até o final da avaliação e a posição dos polegares é livre. Não haverá limite de tempo.

c) Uniforme: 10º RUMAER sem gandola (obrigatoriamente fins verificação da completa extensão dos cotovelos na posição da Figura 1);

d) Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas/quadril (galeio) para auxiliar o movimento;

e) É facultativo o polegar envolver a barra durante a pegada;

f) Não será autorizada a utilização de luvas ou qualquer outro material para apoiar as mãos à barra, e em nenhum momento o candidato poderá apoiar o queixo na barra ou soltar uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;

g) Não deverá haver o contato das pernas, dos pés ou do corpo do avaliado com quaisquer objetos ou auxílios ou nem com o chão;

h) Término ou interrupção do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado soltar uma ou ambas as mãos da barra fixa, apoiar o queixo na barra, manter contato dos membros inferiores com quaisquer objetos ou interromper a continuidade do movimento (parar para descansar);

i) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste;

j) O avaliado deverá ser alertado pelos avaliadores quando ele estiver realizando algum exercício de forma incorreta, sendo informado o erro ou qual a ação corretiva a ser adotada e orientado para que a execução seja retificada, sem interrupção do teste;

k) Os avaliadores deverão contar em voz alta (de modo a ser audível ao avaliado) as repetições realizadas de forma correta, durante a realização do teste físico;

l) Não é permitido a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato.

Parágrafo único. Os objetivos anuais da Barra Fixa encontram-se na Tabela 3.

**II - Beep Test** - O *Beep test* consiste em correr uma distância de 20m de acordo com um sinal sonoro (som de um “*beep*”), que vai controlar o ritmo da corrida. O teste estima de forma indireta o VO2 max do indivíduo por meio de uma corrida que pode ser realizada em espaços restritos e com a vantagem de alternar momentos de estímulo com momentos de recuperação, assim como pode ocorrer na demanda respiratória durante o voo, principalmente o voo de alta performance. Cada sinal sonoro indica o início da corrida e o avaliado deverá ultrapassar a marca dos 20m antes do próximo sinal sonoro. O intervalo entre os sinais sonoros será constante durante um período de aproximadamente 60s e, a cada 60s o intervalo entre os sinais sonoros diminui, aumentando a dificuldade do exercício. A Tabela 4 mostra os intervalos do teste de forma detalhada.

a) Posição inicial: Os avaliados deverão se posicionar atrás da marca de partida (Figura 3) e o teste é iniciado no primeiro sinal sonoro.

b) Execução: Os avaliados deverão realizar o maior número de estágios possíveis. O teste é interrompido quando o avaliado não consegue cruzar a marca de 20m antes do próximo sinal sonoro por duas tentativas consecutivas ou quando ele declarar exaustão.

c) Uniforme: 10º RUMAER completo.

d) É necessário o uso de caixas de som para tornar audível para todos os avaliados o sinal

sonoro.

e) O teste deverá ser realizado em superfície não escorregadia, preferencialmente, pista de atletismo ou asfalto.

f) O finalizar o teste o avaliador deverá anotar o estágio que o teste foi finalizado.

g) O avaliador pode utilizar aplicativos para aplicação do teste. Este documento sugere o aplicativo “BEEP TEST”.

h) O teste deve ser iniciado com a velocidade de 8,5 km/h.

Parágrafo único. Os objetivos anuais do *Beep Test* encontram-se na Tabela 5.

**III - Nataação utilitária** - A nataação é uma atividade física que, além de melhorar a eficiência mecânica do nado, proporciona autoconfiança e autodomínio no meio aquático enquanto aprimora a aptidão física. Foram os militares os precursores de uma metodologia sistemática para a aprendizagem da nataação, pois para quem não sabia nadar, qualquer que fosse seu armamento, um rio ou uma extensão de água constituía um obstáculo às vezes mais intransponível do que as linhas inimigas. O aprendizado e o treino constante do nado são de grande importância a todas as pessoas e deve ser implantado como condição imprescindível aos efetivos militares, pois requer poucas técnicas e garante grandes resultados à saúde do nadador, além de possibilitar a sobrevivência do praticante e de possíveis vítimas, em casos acidentais, no ambiente aquático.

a) Posição inicial: O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água, com o 10º uniforme completo, inclusive o coturno, com uma das mãos apoiada ou segurando na borda da piscina, como ilustra a Figura 4.

b) Execução: Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro e o avaliado poderá iniciar o nado dando impulso na borda. O avaliado poderá adotar qualquer estilo de nado, desde que mantenha a cabeça fora da água (Figura 5), devendo deslocar-se 50 (cinquenta) metros, preferencialmente em piscina de 25m.

c) Uniforme: 10º RUMAER completo.

d) O avaliado não poderá, durante o teste, tocar no fundo da piscina, segurar no divisor de raias, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório que auxilie na flutuação ou no deslocamento, ocorrendo tais ações, o avaliado será automaticamente eliminado.

e) Quando o avaliado atinge a borda oposta ao ponto de origem do teste, é permitido a ele tocar a borda tão somente para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem, não podendo permanecer nela para descansar.

f) A chegada estará configurada quando o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro.

Parágrafo único. Os objetivos anuais da Nataação utilitária encontram-se na Tabela 6.

**IV - Prancha frontal** - Tendo em vista que atividade laboral do piloto causa sobrecarga crônica na coluna o exercício de prancha frontal é capaz de avaliar a resistência muscular dos músculos da região do tronco, principalmente a musculatura anterior como reto abdominal, por exemplo. Por ser uma tarefa isométrica, onde se busca a manutenção da postura inicial do exercício, esse exercício se aproxima mais do modo de uso dos músculos do tronco pelos pilotos em comparação ao exercício de flexão de tronco sobre as coxas.

a) Posição inicial: O avaliado deverá posicionar-se sobre o solo numa posição de quatro apoios (ponta dos pés e antebraço + mãos), mantendo a coluna vertebral em sua posição ortostática como se o indivíduo estivesse em pé e olhando para frente, vide Figura 6.

b) Execução: Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá manter-se na posição inicial. O Teste será interrompido quando o avaliado não conseguir manter o alinhamento de quadril e ombro, devido à fadiga, ou quando o avaliado desistir de forma voluntária.

- c) Uniforme: 10º RUMAER sem gandola.
- d) Durante a execução o militar não poderá retirar nenhum dos quatro apoios do solo, de forma isolada ou conjunta, para auxiliar o movimento
- e) Durante a execução o militar deverá manter o quadril e os ombros alinhados.
- f) Será autorizada a utilização de colchonetes ou materiais que auxiliem no apoio dos cotovelos e das mãos.
- g) A cervical deverá permanecer na posição neutra (alinhada com a linha do tronco).
- h) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.
- i) O avaliado deverá ser alertado pelos avaliadores quando ele estiver realizando o exercício de forma incorreta, sendo informado qual o erro ou a ação corretiva a ser adotada e orientado que o exercício será interrompido caso não seja corrigido.

Parágrafo único. Os objetivos anuais da Prancha Frontal encontram-se na Tabela 7.

**V - Salto horizontal** - A capacidade de força muscular é fundamental para melhorar a função dos músculos e potencializar as melhores técnicas de corrida. Músculos fortes e equilibrados, principalmente no quadril, membros inferiores e “core”, ajudam a minimizar o impacto nas articulações, tendões e ligamentos durante a corrida, diminuindo os riscos de ocorrência de lesões. Esses músculos têm a importante função de estabilizar o quadril e quando há mudança de direção, terreno, velocidade ou volume de treino, proporcionam uma pisada mais estável e segura para o corredor. Se essa musculatura estiver desequilibrada, o risco de lesão é maior. Este teste avalia a potência de membros inferiores, que também é uma demanda importante para sustentar a aeronave em momentos de emergência e para a realização eficaz da AGSM. O salto horizontal consiste em saltar a maior distância horizontal a partir de uma posição inicial estática.

- a) Posição inicial: O avaliado deverá posicionar-se com os pés paralelos atrás da linha de saída.
- b) Execução: Para realizar o salto, o avaliado pode realizar um agachamento prévio, na amplitude que julgar necessária, onde ocorre as flexões de quadril e joelho, além de uma dorsiflexão (Figura 7). O salto ocorre a partir da extensão dos membros inferiores, sendo que o avaliado deve aterrissar encostando simultaneamente ambos os pés no chão (Figura 8).
- c) Uniforme: 10º RUMAER sem gandola.
- d) Durante a preparação para o salto o avaliado pode realizar um agachamento prévio, no entanto, só poderá saltar com os dois pés saindo do solo de forma simultânea.
- e) Durante a execução o avaliado não poderá tocar com qualquer parte do corpo na linha de saída (amarela) e nem de chegada (vermelha);
- f) O avaliado deverá saltar e aterrizar com os dois pés de forma simultânea.
- g) O avaliado, ao transpor a linha de chegada, não poderá realizar rolamentos com o corpo. Caso isso ocorra, o teste não será contabilizado.
- h) Não será autorizada a utilização de nenhum material ou artefato que auxilie no salto ou na aterrissagem do avaliado.
- i) O teste não será válido quando o avaliado tocar a linha de saída ou de chegada, não saltar, não aterrizar com os dois pés de forma simultânea ou realizar rolamento ao ultrapassar a linha de chegada.
- j) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste.

Parágrafo único. Os objetivos anuais do Salto Horizontal encontram-se na Tabela 8.

**VI - Transporte de carga** - A diversidade de missões e características das Unidades de Infantaria, seja em adestramento, cursos ou operações reais, exige a manipulação de cargas

individualmente ou em grupos. A história militar relata que, independentemente de sua função operacional, a condução e a manipulação de cargas individuais ou coletivas pesadas fazem parte do cotidiano do combatente terrestre. O transporte de cargas pesadas tem sido uma necessidade importante para soldados do mundo todo e continua a ser uma parte essencial das operações. O declínio de mobilidade a cada quilograma adicionado à carga externa, mostra grande diferença nas respostas individuais a cargas externas durante movimentos táticos de combate. O transporte de material por tropas pode se tornar fator crítico, já que a sobrecarga inadequada pode levar à fadiga excessiva, reduzir a mobilidade e prejudicar a capacidade operacional.

a) Posição inicial: O aluno estará de pé atrás da linha demarcada no chão, guarnecido com uma barra de levantamento de peso olímpico com peso total de 70kg (peso somado da barra mais anilhas), apoiado no trapézio. Preferencialmente será utilizado uma barra feminina de 15kg, mais duas anilhas de 15kg, mais duas anilhas de 10kg e duas presilhas que pesam dois quilos e meio cada.

b) Execução: Ao silvo do apito, o aluno deverá se deslocar por um percurso de 100 metros, em formato de retângulo, com as seguintes medidas: duas retas de 40m e duas de 10m que finaliza no mesmo local da posição inicial (Figuras 9 e 10).

c) Uniforme: 10º RUMAER completo.

d) Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de auxílio externo na condução da barra. Preferencialmente, o teste deverá ser acompanhado por outros 2 militares, com a finalidade de promover uma segurança adicional.

e) Interrupção do teste: o teste será considerado terminado quando o avaliado soltar a barra no chão ou pedir auxílio para a retirada da mesma;

f) Não é permitido a utilização de qualquer equipamento ou material, de qualquer natureza, que beneficie o desempenho individual do candidato;

g) Será autorizado o uso de almofada ou proteção entre o contato da barra com o dorso do avaliado, caso seja solicitado pelo cadete.

Parágrafo único. Os objetivos anuais do Transporte de carga encontram-se na Tabela 9.

VII - **Subida na corda** - O militar da infantaria, principalmente em cursos operacionais, necessita de força e potência de membros superiores. Durante as diversas atividades realizadas, terão que suportar seu peso corporal e todo seu equipamento operacional, relativamente com altas cargas, utilizando os membros superiores.

O teste de subida na corda é o de mais fácil utilização nas unidades militares e é capaz de avaliar a força e potência necessária para a atividade final dos militares.

a) Posição inicial: O avaliado deverá posicionar-se em pé, com os pés no solo (Figura 11), com a corda entre as pernas ou ao lado do corpo, ambas as mãos colocadas na corda.

b) Execução: Após a verificação da correta posição inicial do avaliado, o avaliador informará que o avaliado inicie a subida na corda. O avaliado deverá subir na corda, utilizando somente as mãos, até a marca de 4 m do chão (marca de chegada). Ao chegar na marca de 4 m, o avaliado deverá tocar acima da marca com a mão para validar o teste. Após o toque na marca o avaliado poderá descer, em segurança, até o solo.

c) Uniforme: 10º RUMAER completo;

d) É proibido: realizar impulso para iniciar a escalada, o uso de luvas e o auxílio dos membros inferiores;

e) Por questões de segurança, é importante que todos os cadetes recebam instrução, antes de tentarem a primeira tentativa, de como usarem as pernas e os pés para travar a corda e ter sustentação caso ele fadigue e desista da subida.

f) Não será autorizada a utilização de nenhum material ou artefato que auxilie na subida ou na descida do avaliado.

g) Interrupção do teste: o teste será interrompido caso o avaliado perca o contato com a corda (solte as mãos) ou utilize qualquer parte dos membros inferiores como forma de apoio durante o teste.

h) O avaliado deverá ser alertado pelos avaliadores quando os mesmos perceberem que o avaliado está fadigado e não conseguirá realizar de forma integral a subida, determinando ao avaliado desça da corda de forma segura, encerrando assim o teste.

i) O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física durante o teste físico.

j) Caso o avaliado faça a subida com a corda passando entre as pernas (foto central da figura 11), o avaliado deverá, obrigatoriamente, manter as pernas separadas, durante toda a subida, de forma a demonstrar notoriamente que a corda não está tendo contato com suas pernas a ponto de causar uma tração de sustentação.

Parágrafo único. Os objetivos anuais da Subida na corda encontram-se na Tabela 10.

Art. 7º A ordem de aplicação do Teste de Desempenho Físico Específico terá a seguinte ordem, conforme Anexo III:

I - Primeiro dia de testes do Quadro da Aviação: Prancha Frontal, Salto Horizontal, Natação Utilitária.

II - Segundo dia de testes do Quadro da Aviação: Barra Fixa e Beep Test.

III - Primeiro dia de testes do Quadro da Infantaria: Subida na corda, Salto Horizontal, Natação Utilitária.

IV - Segundo dia de testes do Quadro da Infantaria: Barra Fixa e Transporte de Carga.

### **CAPÍTULO III DISPOSIÇÕES FINAIS**

Art. 8º Os testes de desempenho específicos entram em vigor para os cadetes do 1º ano em 2025. A CDA irá acompanhar junto à AFA a aplicação dos testes no ano de 2025, com a finalidade de padronizar a aplicação e acompanhar o desenvolvimento das atividades inerentes a cada quadro. A partir do ano de 2026, a AFA/DIRENS será a única responsável pela dinâmica da organização e aplicação dos testes.

Art. 9º O **programa de treinamento**, que consiste na programação e periodização, ou seja, em como serão os treinos, voltados para o teste de desempenho físico específico ficará a cargo da AFA para que os cadetes alcancem os índices previstos a cada ano.

Art. 10 Todos os testes deverão ser aplicados nos cadetes em dois dias, consecutivos ou não.

Art. 11 Para cada teste, o cadete terá a oportunidade de realizar 02 (duas) tentativas, caso na primeira tentativa ele não obtenha êxito. O intervalo entre as duas tentativas em cada exercício será de no mínimo 10 (dez) minutos.

Art. 12 Caso o militar não alcance o índice mínimo exigido em qualquer exercício do teste, mesmo após as 2 tentativas, a AFA deverá reagendar um terceiro ou quarto dia, se necessário for, para que o cadete realize uma última tentativa para obter o APTO nos exercícios que não obteve êxito.

Art. 13 Caso haja necessidade de maiores detalhes e especificações quanto aos exercícios do TDFE, bem como fundamentos científicos, consta saber que há o arquivo detalhado, com citações e referências, do Relatório deste Teste na CDA e na AFA.

Art. 14 É de responsabilidade da CDA a atualização da presente norma.



**ANEXO II**  
**EXERCÍCIOS**

Tabela 1 – Proposta de TDFE da Aviação com as demandas físicas relacionadas

Teste	Demanda Física
Prancha	Resistência muscular da região do tronco
Barra Fixa	Força dos membros superiores (MMSS)
Salto Horizontal	Potência dos membros inferiores (MMII)
Beep Test	Condicionamento cardiorrespiratório
Natação Utilitária	Resistência cardiorrespiratória, adaptabilidade em meio aquático

Tabela 2 – Proposta de TDFE da Infantaria com as demandas físicas relacionadas

Teste	Demanda Física
Barra Fixa	Força dos membros superiores (MMSS)
Salto Horizontal	Potência dos membros inferiores (MMII)
Natação Utilitária	Resistência cardiorrespiratória, adaptabilidade em meio aquático
Transporte de Carga	Resistência muscular de tronco e MMSS e condicionamento cardiorrespiratório
Subida na Corda	Potência dos membros superiores (MMSS)

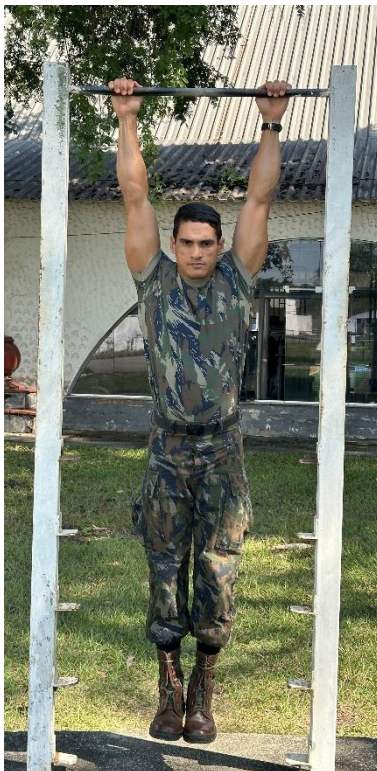


Figura 1 – Barra Fixa posição inicial



Figura 2 – Barra fixa execução

Tabela 3 – Objetivos anuais para o teste de barra

BARRA – AVIAÇÃO		BARRA – INFANTARIA	
Ano	Índice	Ano	Índice
1º	Isometria 30s	1º	3 rep
2º	1 rep	2º	4 rep
3º	2 rep	3º	5 rep
4º	3 rep	4º	6 rep

Tabela 4 – Descrição detalhada dos parâmetros do Beep Test.

Nível	Velocidade	Número de Estágios	Distância Acumulada	Tempo Acumulado
1	8,5	7	140	00:59
2	9,0	8	300	02:03
3	9,5	8	460	03:04
4	10,0	9	620	04:02
5	10,5	9	800	05:03
6	11,0	10	980	06:02
7	11,5	10	1180	07:05
8	12,0	11	1380	08:05
9	12,5	11	1580	09:02
10	13,0	11	1800	10:03
11	13,5	12	2020	11:02
12	14,0	12	2260	12:04
13	14,5	13	2500	13:03
14	15,0	13	2760	14:06
15	15,5	13	3020	15:06
16	16,0	14	3280	16:05
17	16,5	14	3560	17:06
18	17,0	15	3840	18:05
19	17,5	15	4140	19:07
20	18,0	16	4440	20:07
21	18,5	16	4740	21:05

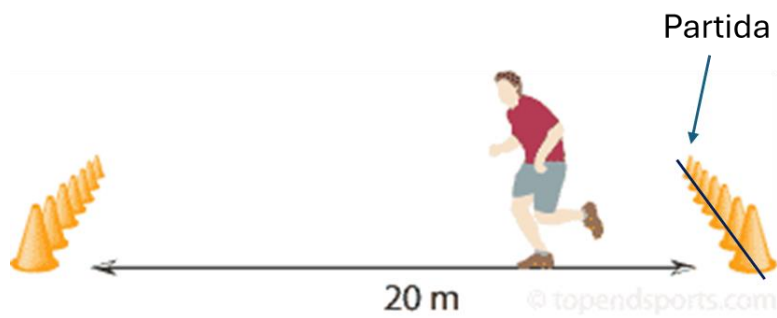


Figura 3 – Beep test

Tabela 5 – Objetivos anuais para o Beep Test.

BEEP TEST – AVIAÇÃO	
Ano	Índice
1º	6 min 30s
2º	7min
3º	7min 15s
4º	7min 30s



Figura 4 – Natação utilitária posição inicial



Figura 5 – Natação utilitária deslocamento

Tabela 6 – Objetivos anuais para o teste de natação

NATAÇÃO – AVIAÇÃO		NATAÇÃO – INFANTARIA	
Ano	Índice	Ano	Índice
1º	2min 45s	1º	2min 35s
2º	2min 30s	2º	2min 20s
3º	2min 15s	3º	2min 05s
4º	2min 05s	4º	1min 55s



Figura 6 – Prancha Frontal

Tabela 7 – Objetivos anuais para o teste de prancha frontal.

PRANCHA FRONTAL – AVIAÇÃO	
Ano	Índice
1º	60 s
2º	80 s
3º	100 s
4º	120 s



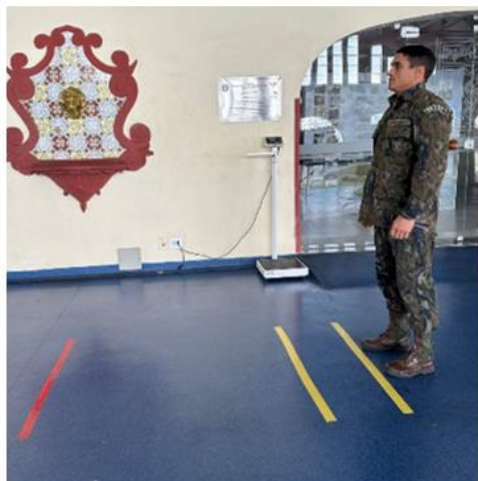


Figura 7 – Salto horizontal posição inicial



Figura 8 – Salto horizontal posição final

Tabela 8 – Objetivos anuais para o teste de salto horizontal.

SALTO HORIZONTAL – AVIAÇÃO	
Ano	Índice
1º	1,30m
2º	1,40m
3º	1,50m
4º	1,60m

SALTO HORIZONTAL – INFANTARIA	
Ano	Índice
1º	1,40m
2º	1,50m
3º	1,60m
4º	1,70m



Figura 9 – Posição inicial do transporte de carga

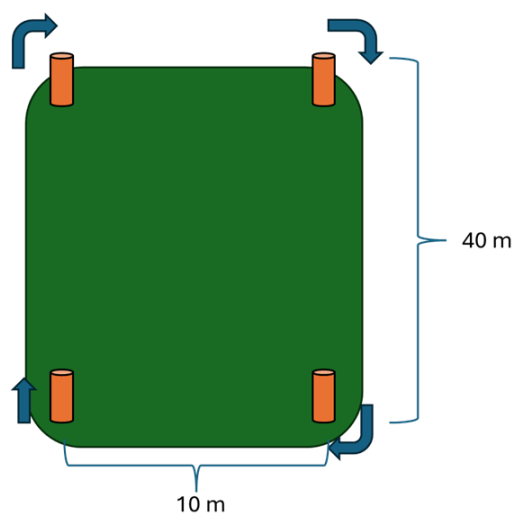


Figura 10 – Percurso do transporte de carga

Tabela 9 – Objetivos anuais para o teste de transporte de carga

TRANSPORTE DE CARGA – INFANTARIA	
Ano	Índice
1º	50 Kg
2º	60 Kg
3º	65 Kg
4º	70 Kg



Figura 11 – Subida na corda 4m

Tabela 10 – Objetivos anuais para o teste de subida na corda

SUBIDA NA CORDA – INFANTARIA	
Ano	Índice
1º	4m com pernas
2º	3m sem pernas
3º	3,5m sem pernas
4º	4m sem pernas

### ANEXO III ORDEM DE APLICAÇÃO DO TDFE



AVIAÇÃO	
1º DIA	2º DIA
PRANCHA FRONTAL	BARRA FIXA
SALTO HORIZINTAL	BEEP TEST
NATAÇÃO UTILITÁRIA	

INFANTARIA	
1º DIA	2º DIA
SUBIDA DE CORDA	BARRA FIXA
SALTO HORIZINTAL	TRANSPORTE DE CARGA
NATAÇÃO UTILITÁRIA	