

MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

NSCA 54-3

**NORMA DO SISTEMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
DESSPORTOS DA AERONÁUTICA**

2024



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA

PORTARIA CDA N° 18/SCMD, DE 13 DE DEZEMBRO DE 2024.

Aprova a reedição da Norma de Sistema do Comando da Aeronáutica "Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica (NSCA 54-3)".

O PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA, de acordo com a delegação de competência constante no Art. 5º, da Portaria GABAER n° 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 n° 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, n° 661, de 21 de dezembro de 2023, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da NSCA 54-3 "Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica".

Art. 2º Esta Norma Sistêmica entra em vigor, conforme o previsto no Art. 18, do Decreto n° 12.002, de 22 de abril de 2024:

- I - em relação a Tabela 2, OIC 06, do Anexo IV, a partir de 1º de janeiro de 2026; e
- II - em relação às demais disposições, na data de sua publicação

Maj Brig Ar MAX CINTRA MOREIRA
Presidente da Comissão de Desportos da Aeronáutica

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 (TACF), medindo e avaliando padrões individuais a serem atingidos pelos militares da ativa da Aeronáutica, e servir, também, como parâmetro de orientação para o Treinamento Físico Militar (TFM).

Seção II
Conceituações

Art. 2º Para fins desta norma, são adotados os seguintes conceitos:

I - Aptidão Física É a expressão do estado de sanidade física, mental e de condicionamento físico, que habilita o militar ao exercício das suas atividades funcionais.

II - Aptidão Física Associada à Saúde (AFAS): É a capacidade de realizar atividades do cotidiano com vigor e energia, demonstrando traços relacionados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

III - Aptidão Físico-Profissional (AFP): É a capacidade do militar de desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais.

IV - Condição Física: É o estado de aptidão física do indivíduo em um determinado momento.

V - Condicionamento Físico Associado à Saúde (CFAS): É o componente mínimo de aptidão física que o militar deve apresentar, independentemente da função que desempenha, para ser avaliado por intermédio de testes específicos, os quais têm associação com o bem-estar e a promoção da saúde, considerando o sexo e a faixa etária de cada um.

VI - Condicionamento Físico-Profissional (CFP): É um componente da aptidão física de um militar, desenvolvido por meio de treinamento específico, que lhe propicie um desempenho profissional sem perda de qualidade durante toda a jornada de trabalho.

VII - Objetivos Individuais de Condicionamento (OIC): São níveis mínimos de desempenho físico pré-estabelecidos e que deverão ser atingidos por meio do Treinamento Físico Militar. Estes objetivos traduzem-se em testes e exames físicos específicos, capazes de avaliar o CFAS de cada militar. Para esta norma, os OIC estão estabelecidos no Anexo IV.

VIII – SIGTACF: É o Sistema Geral do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico, utilizado para lançamento e controle dos resultados do TACF.

XIX - Treinamento Físico Militar (TFM): É a atividade física militar sistematicamente organizada praticada e controlada continuamente por um processo pedagógico (programa de condicionamento físico), visando à obtenção do CFAS e do CFP.

Seção III

Responsabilidades

Art. 3º São as seguintes as responsabilidades no âmbito do TFM:

I - Cabe aos Comandantes, Chefes e Diretores das OM da Aeronáutica manter e incentivar a prática de instrução de Educação Física pelo TFM, a fim de possibilitar que seus subordinados atinjam os OIC mínimos estabelecidos, de acordo com o RISAER.

II - É responsabilidade individual do militar manter seu condicionamento físico, tendo em vista o cumprimento da missão comum, conforme previsto no Estatuto dos Militares.

III - O condicionamento físico encerra o conceito da responsabilidade compartilhada, no qual o Comandante, Chefe ou Diretor e o próprio militar são responsáveis pelo TFM e, conseqüentemente, pela aquisição do CFAS e do CFP.

Seção IV Âmbito

Art. 4º Esta NSCA aplica-se a todos os militares da ativa do Comando da Aeronáutica.

CAPÍTULO II METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

Seção V Programação e Execução

Art. 5º O TFM será programado e executado considerando os OIC.

Art. 6º A verificação dos OIC será realizada por meio do TACF.

Art. 7º Cada militar, de acordo com a sua faixa etária e sexo, terá seus OIC classificados conforme as Tabelas de Conceituação contidas no Anexo IV, obtendo, por meio delas, uma menção correspondente ao seu desempenho no TACF. De acordo com essas menções, o militar será considerado “Apto” ou “Não Apto” no TACF.

Seção VI Objetivos individuais de Condicionamento (OIC)

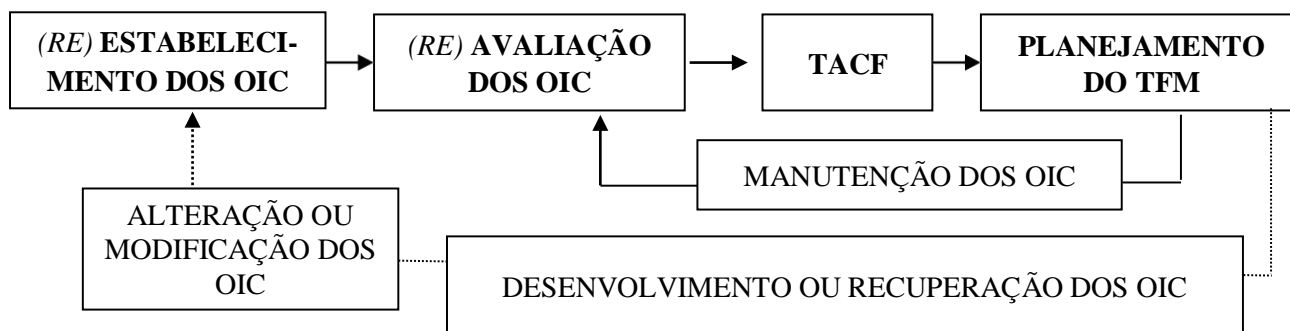
Art. 8º O OIC é, por concepção, ao mesmo tempo, começo e fim do processo de instrução.

I - É começo, porque se constitui em orientação para programar e executar um módulo didático de TFM, contendo objetivos intermediários, sessões de instrução, carga-horária, etc. Dessa forma, uma vez realizado o TACF, tanto o militar quanto os profissionais de Educação Física da Unidade terão ciência da real condição física do indivíduo em questão, podendo-se elaborar, a partir daí, um programa de TFM, visando a adquirir ou manter uma boa condição física.

II - É fim porque se constitui em teste de verificação, pelo qual é feita a avaliação do grau da condição física, de modo a possibilitar um diagnóstico que define se o militar está ou não apto, do ponto de vista do CFAS e do CFP.

Art. 9º Nessa concepção metodológica, a partir dos OIC estabelecidos, o militar passará pelo TACF, o qual avaliará o estado atual de seu condicionamento físico e, ao mesmo tempo, fornecerá subsídios para a programação específica de um módulo didático de TFM, com a finalidade de alcançar ou de manter os objetivos inicialmente estabelecidos. Como pode ser observado no Quadro 1 a seguir, pela retroalimentação, essa metodologia possibilita uma constante verificação dos objetivos, das avaliações e das sessões de treinamento físico.

Quadro 1: Metodologia de avaliação e reavaliação dos OIC



CAPÍTULO III DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Seção VII Padrões de Desempenho

Art. 10 O desempenho físico individual deve ser estabelecido de acordo com os seguintes padrões:

- a) Padrão Mínimo de Desempenho (PMD); e
- b) Padrão Específico de Desempenho (PED).

Art. 11 O PMD é aquele que está relacionado à promoção da saúde do militar. Esse padrão mínimo apresenta boa correlação como fator preventivo de várias doenças sistêmicas, cardiovasculares e osteomioarticulares. A avaliação do teste de condicionamento físico, associada ao resultado do exame médico, serve de base para a determinação mais precisa da aptidão física do militar, sendo que os militares da ativa, independentemente da função que desempenham na Aeronáutica, estão obrigados a atingir o respectivo PMD.

Art. 12 Os exercícios previstos para o PMD levam em consideração a idade e o sexo de cada militar, conforme as Tabelas de Conceituação do TACF no Anexo IV.

Art. 13 O conceito mínimo para obtenção do PMD é “SATISFATÓRIO”, baseado no somatório final de todos os OIC do TACF.

Art. 14 O militar que não atingir o mínimo exigido em cada teste deve receber uma atenção especial por parte do seu Comandante, Chefe ou Diretor, a quem cabe prover os meios para a aplicação de um programa de TFM, a fim de que todos os seus subordinados sejam capazes de atingir o mínimo exigido no PMD para a sua idade e sexo.

Art. 15 O PED é o padrão que permite ao militar desempenhar adequadamente suas funções laborativas e operacionais, considerando a função exercida, independentemente de faixa etária ou sexo.

§ 1º O setor de Pessoal deverá informar ao Comandante, Chefe ou Diretor caso o militar não atinja o PED.

Art. 16 Entende-se que o militar, ao desempenhar uma função operacional no COMAER, além do OIC mínimo descrito no item anterior, deve também obter aprovação no PED, passando a ser este o seu novo OIC para fins de planejamento do TFM. A mudança de função operacional pode implicar um novo PED e, por consequência, um novo OIC.

Art. 17 O treinamento físico deve possibilitar que o militar desenvolva, mantenha ou recupere seu condicionamento físico dentro do OIC estabelecido.

Art. 18 Para fins de avaliação de desempenho militar deverá ser considerado sempre o OIC exigido para alcançar o PMD, contudo o PED deverá ser levado em consideração quando da avaliação do quesito “responsabilidade” da ficha de avaliação dos militares da Aeronáutica, bem como em Conselhos Operacionais.

CAPÍTULO IV

VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Seção VIII

Finalidade

Art. 19 A verificação do condicionamento físico é o instrumento de controle para elaboração do TFM e apreciação da suficiência do desempenho físico individual, com os seguintes objetivos:

- a) Permitir uma avaliação inicial do condicionamento físico militar para planejamento do TFM;
- b) Verificar, periodicamente, o nível do condicionamento físico do militar e se ele atingiu ou manteve o PMD após o período de TFM;
- c) Informar às Comissões de Promoção o nível de condicionamento físico de Oficiais e Graduados; e
- d) Informar às Comissões de Seleção de Soldados o nível de condicionamento físico dos Soldados cogitados para promoções.

Seção XIX

Condições de Execução

Art. 20 Cada OIC corresponde a um teste de verificação do desempenho físico, realizado por meio do TACF, que é dividido em duas etapas, conforme o Quadro 2.

I - Ambas as etapas podem ser realizadas no mesmo dia. Caso programadas em dias distintos, deve-se respeitar o prazo máximo de 2 semanas entre elas.

II - A segunda etapa não pode ser realizada antes da primeira.

III - Se necessário, a 1ª etapa pode incluir os exercícios nº 5 e nº 6 da 2ª etapa, de forma que a corrida seja realizada em outro dia.

IV - A ordem dos testes pode ser alterada, exceto:

V - A Frequência Cardíaca (FC) de repouso, que deve ser a primeira medição;

VI - A corrida ou marcha de 12 minutos, que deve ser o último teste.

Quadro 2: Testagens e medições constantes da 1ª e 2ª etapas do TACF

1ª ETAPA	2ª ETAPA
1. Frequência cardíaca de repouso; 2. Massa corporal; 3. Estatura; e 4. Medição da circunferência da cintura.	5. Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo; 6. Flexão do tronco sobre as coxas; e 7. Corrida de 12 minutos.

Art. 21 Para a 2ª Etapa, é necessário que os avaliados realizem um aquecimento prévio.

§ 1º Quando ambas as etapas ocorrerem no mesmo dia, integral ou parcialmente, a 2ª Etapa só terá início após a 1ª Etapa ter sido integralmente realizada.

Art. 22 O aquecimento pode ser realizado de forma individual ou coletiva.

§ 1º No caso de aquecimento coletivo, a OM deve dispor de militar(es) com capacitação técnica adequada para ministrar a instrução.

Art. 23 Quando a 2ª Etapa for realizada em dia diferente da 1ª Etapa, a Frequência Cardíaca (FC) de repouso deve ser medida novamente para garantir a segurança da integridade física do avaliado.

Art. 24 Caso a FC de repouso, medida no dia de aplicação dos testes, apresente valor superior a 100 (cem) batimentos por minuto, o avaliado deve ser encaminhado a um médico para verificar se há condições de saúde para a realização dos testes.

Art. 25 O TACF deve ser realizado em todas as Organizações do Comando da Aeronáutica, conforme os períodos estabelecidos no quadro a seguir.

Quadro 3: Período de aplicação do TACF nas diversas Organizações Militares

ORGANIZAÇÕES	PESSOAL	ÉPOCA DA REALIZAÇÃO DO TACF
DE ENSINO	CADETES, ALUNOS E ESTAGIÁRIOS	DE ACORDO COM OS RESPECTIVOS PROGRAMAS DE ATIVIDADES ESCOLARES
	DEMAIS MILITARES	1º TACF - FEV/MAR 2º TACF - SET/OUT
DEMAIS OM	TODOS OS MILITARES	1º TACF - FEV/MAR 2º TACF - SET/OUT

Art. 26 A Avaliação do Condicionamento Físico de Cadetes, Alunos e Estagiários será realizada com base no Plano de Avaliação (PAVL) da respectiva Organização Militar de Ensino da Aeronáutica.

CAPÍTULO V

CONCEITUAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO INDIVIDUAL

Art. 27 A avaliação do desempenho físico do militar constitui-se em uma informação disponível para uso das autoridades e dos órgãos administrativos, na forma e para os fins estabelecidos.

Art. 28 A avaliação qualitativa dos resultados obtidos pelo militar, no TACF, determina um conceito para cada Objetivo Individual de Condicionamento (OIC), descrito no Anexo IV.

§ 1º Os conceitos são definidos com base em cortes nas Tabelas de Pontos constantes no Anexo VI.

Art. 29 As Tabelas de Pontos para os OIC 02, 03, 04, 06, 07 e 08, contidas no Anexo VI, foram obtidas a partir do Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), com TACF realizados no efetivo do Comando da Aeronáutica entre os anos de 2008 e 2018.

§ 1º As tabelas referentes aos OIC 01 e 05 foram desenvolvidas no trabalho de pesquisa científica do Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional (PPGDHO) da UNIFA (Proposta de reformulação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico previsto na Instrução do Comando da Aeronáutica 54-1, 2023), com atualização da CDA.

Art. 30 Desempenho inferior ao mínimo estabelecido para o conceito "Satisfatório" em qualquer OIC resultará na reprovação do militar, independentemente de o somatório final no TACF ser maior ou igual a 20 pontos.

CAPÍTULO VI

GRAU FINAL

Art. 31 Após a realização do TACF, cada militar receberá um Grau Final, conforme os procedimentos descritos abaixo:

- a) Consultar as respectivas Tabelas de Pontos por OIC e sexo, constantes no Anexo VI, para verificar os escores obtidos em cada teste e anotar os valores correspondentes aos pontos;
- b) Realizar o somatório dos pontos obtidos nos quatro OIC.

Art. 32 O somatório dos pontos obtidos será equivalente ao Grau Final do TACF.

§ 1º O Grau Final não será atribuído a militares com a Avaliação de Suficiência Temporária como "Não Realizado" (NR).

Art. 33º Nos casos em que o militar apresentar Grau Final superior a 20, mas for avaliado como "Não Apto" (NA) devido a desempenho inferior ao mínimo exigido em uma ou mais OIC, a Avaliação de Suficiência será mantida como estipulado (NA), conforme a Portaria COMGEP nº 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.

CAPÍTULO VII

APRECIÇÃO DA SUFICIÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Art. 34 Os resultados obtidos pelo militar no TACF são comparados com as Tabelas de Conceituação em função da sua faixa etária e sexo para os exercícios previstos, e em função do sexo e estatura para a medição da Circunferência da Cintura. Dessa comparação resulta a indicação da Avaliação de Suficiência nas categorias:

- I - Apto (A);
- II - Não Apto (NA); e
- III - Não Realizado (NR).

§ 1º A apreciação "Não Realizado" (NR) deve ser considerada uma situação temporária.

Art.35 Serão considerados APTOS (A) os militares que obtiverem:

- I - Grau Final igual ou superior a 20 pontos; e

II - Desempenho igual ou superior ao conceito "Satisfatório" em todos os OIC.

Art. 36 Serão considerados NÃO APTOS (NA) os militares que:

I - Obtiverem desempenho abaixo do limite estabelecido para o conceito "Satisfatório" em qualquer OIC, independentemente do Grau Final;

II - Obtiverem Grau Final inferior a 20 pontos; ou

III - Obtiverem o conceito "**Não Realizado**" em um ou mais OIC sem comprovação de Junta de Saúde e sem o preenchimento adequado da Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF.

Art. 37 A condição de "**Não Realizado**" (NR) será atribuída àqueles que, por decisão de Junta de Saúde devidamente publicada em boletim interno da OM, estiverem impossibilitados de realizar o TACF em um ou mais OIC durante o período para aplicação estabelecido no Quadro 3 do Art. 25º. Os casos não justificados **deverão ser apurados** e estão sujeitos a sanções disciplinares, conforme decisão do Comandante, Chefe ou Diretor e, ainda, deverão ser inseridos no relatório semestral a ser enviado ao EMAER por cada COMAR, conforme Anexo VII.

Art. 38 Ainda que o militar esteja na condição de "Não Realizado" (NR), ele deverá:

I - Preencher a Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF;

II - Anexar o resultado da Junta de Saúde e uma cópia do boletim de publicação correspondente.

Art. 39 Os casos não enquadrados nos itens anteriores deverão ser submetidos à análise da Junta Especial de Avaliação do Condicionamento Físico (JEACF), conforme descrito no Capítulo 6 desta norma.

§ 1º No caso de impossibilidade de enquadramento do militar nos itens, a SEF ou SPES deverá submeter o caso à apreciação da Junta Especial de supramencionados Avaliação do Condicionamento Físico (JEACF), conforme prevê o capítulo 6 desta NSCA. Caberá à JEACF definir a sua Apreciação de Suficiência do militar entre Apto (A) ou Não Apto (A) e a sua Conceituação Global.

§ 2º Dispensa médica é, por definição, uma situação temporária. O militar que se encontrar dispensado por médico do Sistema de Saúde da Aeronáutica a realizar um ou mais OIC do TACF deverá ter sua data de realização do TACF reagendada, dentro do período de aplicação do TACF, pela SEF ou Setor de Pessoal da OM. A permanência da dispensa médica por mais de 30 dias levará o militar à condição de Junta de Saúde, enquadrando-o nas situações descritas nos itens anteriores.

§ 3º Casos excepcionais que extrapolem o período de aplicação do TACF, devem ser encaminhados formalmente, diretamente ao COMGEP.

CAPÍTULO VIII

CONCEITUAÇÃO GLOBAL DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Art. 40 Todo militar, após a realização do TACF, receberá uma Conceituação Global baseada:

I - No grau alcançado em cada teste; e

II - Na soma dos pontos obtidos em todos os OIC.

Art. 41 A Conceituação Global será atribuída conforme o Quadro 4 do Anexo IV:

I - Insatisfatório (I): Para militares que receberem conceito "**Não Realizado**" (NR), sem comprovação de junta de saúde ou menção "Não Apto" na Apreciação de Suficiência - Grau **inferior a 20** pontos em um ou mais OIC e/ou no Grau Final);

II - Satisfatório (S): Para militares que alcançarem Grau Final entre **20 e 39,9**;

III - Bom (B): Para militares que alcançarem Grau Final entre **40 e 69,9**;

IV - Muito Bom (MB): Para militares que alcançarem Grau Final entre **70 e 89,9**;

V - Excelente (E): Para militares que alcançarem Grau Final entre **90 e 100**.

Art. 42 Os resultados dos OIC deverão ser registrados no SIGTACF pela SEF, que calculará automaticamente:

I - A Avaliação de Suficiência;

II - O Grau Final; e

III - A Conceituação Global.

§ 1º Uma vez que todos os TACF da OM estejam com a situação BOLETIM, cabe ao Setor de Pessoal poderá fazer o envio para publicação.

CAPÍTULO IX

COMISSÕES DE PROMOÇÃO E SELEÇÃO

Art. 43 Para o preenchimento das fichas anuais de avaliação de desempenho de Graduados e Oficiais, deverá ser considerada:

I - A Avaliação de Suficiência; e

II - A Conceituação Global referente ao 2º TACF anual, conforme a necessidade das Comissões de Promoção.

Art. 44 Em casos de impossibilidade de realização do 2º TACF no período previsto, por motivo de:

I - Dispensa médica; ou

II - Junta de Saúde, será considerada a Avaliação de Suficiência e a Conceituação Global deliberadas pela JEACF.

Art. 45 Para militares deslocados em Missões Nacionais em lugares inóspitos, em Missões Internacionais ou em licença maternidade será considerado o resultado do último 2º TACF anual realizado na sua OM.

Art. 46 A SEF e/ou ao Setor de Pessoal, quando houver necessidade, devem disponibilizar a Avaliação de Suficiência e a Conceituação Global do 2º TACF anual, de todo efetivo de sua OM, aos diversos Oficiais avaliadores de desempenho militar, para o adequado preenchimento das fichas anuais de avaliação de desempenho de Graduados e de Oficiais.

CAPÍTULO X

COMISSÃO DE SELEÇÃO PARA OS CURSOS DE SOLDADOS ESPECIALIZADOS E CABOS

Art. 47 Para efeito de preenchimento das Fichas de Seleção de Soldados (S1 e S2) cogitados para matrícula no CFC ou no CESD, no que tange ao Teste de Avaliação do Condicionamento Físico, serão considerados habilitados a concorrer às vagas aqueles militares que obtiverem a “Avaliação de Suficiência” APTO e o “Grau Final” igual ou superior a 20 (vinte), ambos referentes ao segundo TACF anual, em conformidade com o estabelecido nas Instruções Reguladoras dos Quadros de Cabos e de Soldados.

§ 1º Caso o edital para referidos cursos seja publicado no primeiro semestre do ano, o “Grau Final” considerado para fins de classificação será aquele obtido no 2º TACF realizado no ano anterior.

§ 2º Para fins de classificação a Seleção de Soldados (S1 e S2) cogitados para matrícula no CFC ou no CESD, e considerados justificados pela JEACF, a Avaliação de Suficiência será “Apto”, a Conceituação Global “Satisfatório” e o “Grau Final” será 20 (vinte).

CAPÍTULO XI

CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF

Art. 48 O TACF somente poderá ser aplicado em militares que estejam em dia e aptos na Inspeção de Saúde realizada pelo Sistema de Saúde da Aeronáutica. O controle referente aos resultados da Inspeção de Saúde deverá ser realizado pelo Setor de Pessoal das OM e encaminhado à SEF com, pelo menos, 7 (sete) dias de antecedência ao prazo de realização do TACF.

Art. 49 O militar deverá preencher o questionário PAR-Q (“Physical Activity Readiness Questionnaire”), referente à sua prontidão para a prática de atividades físicas, que tem por finalidade triar aqueles que possam apresentar potencial risco para a sua saúde se submetidos a esforços físicos, independentemente de estar apto na inspeção de saúde.

§ 1º O PAR-Q e os seus critérios de avaliação estão contidos no Anexo II - Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF, desta norma.

Art. 50 É responsabilidade do militar preencher a Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF, com, no mínimo, 10 (dez) dias de antecedência, a fim de que, havendo identificação de risco positivo no PAR-Q (qualquer resposta “SIM”) ou dúvidas do próprio militar sobre seu estado de saúde, haja tempo hábil para as devidas providências.

§ 1º Nesses casos, o mesmo deve recorrer às Organizações de Saúde da Aeronáutica (OSA), a fim de que sejam processados os exames complementares e emitido parecer conclusivo sobre seu estado de saúde.

Art. 51 Caso o militar não realize o TACF nas épocas programadas, a SEF deverá observar as justificativas e especificidades de cada caso, enquadrando-o segundo os casos previstos nesta NSCA, ou submetendo-o à apreciação da JEACF.

§ 1º Militares que apresentarem adequado estado de saúde devem realizar o 1º TACF em até 30 (trinta) dias após cessar o motivo da ocorrência, desde que sejam respeitados os períodos de aplicação do TACF descritos nesta norma.

§ 2º Militares que não apresentarem estado de saúde adequado, devidamente comprovado por Junta de Saúde, devem ser submetidos à JEACF.

Art. 52 O segundo TACF e a JEACF correspondente devem ser realizados até o dia 31 de outubro, para fins de submissão às Comissões de Promoção e Comissões de Seleção.

Art. 53 O militar, quando participando de comissão em órgão externo em relação à Aeronáutica, continua obrigado a manter o TFM e, conseqüentemente, deve submeter-se ao TACF nas épocas previstas, na Organização onde estiver lotado, ou naquela em que estiver adido, desde que em Território Nacional.

§ 1º Caso a OM em que o militar estiver adido não tenha local para a prática da Educação Física, o militar deverá realizar o seu treinamento individual conforme prescrição de um Orientador do TFM ou um Graduado em Educação Física.

Art. 54 O militar, quando em missão oficial ou comissão no exterior e Missão Nacional em lugares inóspitos, continua obrigado à realização do TFM, devendo ser submetido ao TACF dentro do próximo período de aplicação do TACF.

§ 1º A responsabilidade pela verificação do TACF será da SEF ou Setor de Pessoal da OM na qual o militar for classificado.

§ 2º Durante o período em que estiver no exterior até a realização do TACF após o retorno do militar, o resultado do TACF, para fins de avaliação do desempenho militar, deve ser igual ao último 2º TACF anual realizado no Brasil.

Art. 55 Se até 90 (noventa) dias após o regresso do militar, não coincidir com o período de aplicação do TACF, o militar deverá realizar o TACF no período subsequente.

Art. 56 Se, quando do regresso do militar, coincidir com o período de aplicação do TACF, o militar deverá realizar o TACF no período em curso.

Art. 57 As militares que estiverem em período de gestação, devidamente comprovado por OSA, estão dispensadas de realizar o TACF, devendo fazê-lo no primeiro período de aplicação, após 6 (seis) meses do término da licença-maternidade.

§ 1º Para fins de comprovação e publicação no histórico da militar será considerado o último TACF realizado.

Art. 58 As Organizações Militares que ministrarem curso com duração superior a 30 (trinta) dias deverão aplicar o teste nos respectivos discentes, na época do TACF, e encaminhar os resultados, juntamente com a Ficha de Anamnese e de Aplicação do TACF, inclusive para militares dispensados de realizar o Teste Físico, para a Unidade de origem do militar.

Art. 59 É responsabilidade do militar comunicar à SEF da sua OM, ou órgão ao qual está adido, os casos enquadrados como dispensa médica ou junta de saúde, conforme laudo médico, ou documento comprobatório, das OSA.

Art. 60 A SEF e o Setor de Pessoal das OM devem, obrigatoriamente, arquivar os laudos de dispensas médicas ou das Juntas de Saúde, que indiquem restrição, total ou parcial, à realização do TACF e/ou do TFM de militar do seu efetivo.

Art. 61 A SEF e o Setor de Pessoal das OM devem, obrigatoriamente, arquivar as fichas de aplicação do TACF pertinente a todo o efetivo da OM, juntamente com o registro de qualquer ocorrência relativa ao condicionamento físico de cada militar.

CAPÍTULO XII

JUNTA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (JEACF)

Art. 62 Para se determinar a Conceituação Global do Condicionamento Físico e a Apreciação de Suficiência para os militares que se enquadrem em situações especiais, deve ser instaurada uma JEACF.

§ 1º A Junta deve reunir-se duas vezes por ano, após o término dos 1º e 2º TACF, ou sempre que houver necessidade, conforme Capítulo XV.

§ 2º Os resultados da JEACF devem ser encaminhados à CDA.

Art. 63 A JEACF será composta pelos seguintes membros:

- I - Comandante, Chefe ou Diretor da OM;
- II - Chefe do Serviço de Saúde (quando houver);
- III - Chefe imediato do referido militar;
- IV - Chefe da Seção de Educação Física (SEF);
- V - Chefe do Setor de Pessoal da OM.

§ 1º Os nomes dos membros da Comissão da Junta devem ser publicados em Boletim Interno, por meio de ato administrativo do Comandante, Chefe ou Diretor da OM.

Art. 64 Na impossibilidade de formação conforme descrito no Art. 63º, o Comandante, Chefe ou Diretor da OM será responsável pela composição da JEACF.

§ 1º Deve-se observar, nesse caso, o conhecimento, a capacidade e a habilitação técnica dos membros para avaliar cada caso, bem como o comportamento e o desempenho diário do militar submetido ao julgamento da JEACF.

Art. 65 A JEACF deve ser proposta pelo Chefe da SEF ou do Setor de Pessoal e instaurada por ato administrativo do Comandante, Chefe ou Diretor da OM, para a análise das situações especiais.

Art. 66 Todo militar enquadrado na Avaliação de Suficiência "NR", deve ser julgado pela JEACF.

§ 1º A JEACF deve verificar a especificidade de cada caso, atribuindo a Avaliação de Suficiência definitiva entre "Apto" (A) e "Não Apto" (NA), juntamente com sua Conceituação Global.

§ 2º Quando necessário, a JEACF deverá assessorar o Comandante, Chefe ou Diretor da OM para deferir ou não os pedidos de revisão da aplicação do 2º TACF anual.

Art. 67 A JEACF deve considerar, dentre outros, os seguintes aspectos no julgamento de cada caso:

I - O resultado do último TACF;

II - A frequência às sessões de Educação Física;

III - As medidas e aferições iniciais do TACF (frequência cardíaca de repouso, peso, estatura e circunferência de cintura);

IV - O resultado da Junta de Saúde a que tiver sido submetido (se for o caso).

Art. 68 Quando a não realização do TACF for julgada justificada:

I - O Grau Final será de 20 (vinte) pontos;

II - A Conceituação Global será "Satisfatório";

III - A Avaliação de Suficiência será considerada como "Apto".

§ 1º Quando não justificada:

I - O Grau Final será de 19 (dezenove) pontos;

II - A Conceituação Global será "Insatisfatório";

III - A Avaliação de Suficiência será considerada como "Não Apto".

§ 2º Os casos não justificados **deverão ser apurados** e estão sujeitos a sanções disciplinares, conforme decisão do Comandante, Chefe ou Diretor e, ainda, deverão ser inseridos no relatório semestral a ser enviado ao EMAER por cada COMAR, conforme Anexo VII.

Art. 69 A JEACF deve emitir, documentar e arquivar na SEF a Ata, com a assinatura de todos os membros, com o resultado da Junta.

§ 1º O Setor de Pessoal da OM deve publicar em Boletim de Informações Pessoais a íntegra da Ata, com a decisão homologada pela Junta.

CAPÍTULO XIII DO TACF

Art. 70 O TACF é de responsabilidade das Seções de Educação Física (SEF) e do Setor de Pessoal da OM.

Art. 71 É responsabilidade da SEF ou do Setor de Pessoal da OM manter atualizados os conhecimentos dos aplicadores de TACF de seu efetivo, por meio da realização de clínicas e treinamentos, que devem ser realizados até 01 (um) mês antes de cada TACF.

Art. 72 A SEF e o Setor de Pessoal da OM devem encaminhar o resultado a todos os militares que concluírem o TACF, por meio de mídia eletrônica, em até 10 (dez) dias após a sua realização.

Art. 73 Cabe às SEF e aos Setores de Pessoal, ao final de cada TACF:
I - Lançar os resultados dos testes no SIGTACF, para que os mesmos sejam publicados;
II - Atualizar, se necessário, a relação de Elementos Executivos da OM (Aplicadores de TACF e Orientadores de TFM).

Art. 74 A remessa dos resultados do TACF e sua publicação em Boletim devem obedecer aos seguintes prazos:

- I - 1º TACF - Até o dia 15 de abril;
- II - 2º TACF - Até o dia 15 de novembro.

Art. 75 Cabe aos Comandantes, Chefes ou Diretores de cada OM a responsabilidade pela fidedignidade dos resultados do TACF publicados em Boletim e encaminhados à CDA.

Art. 76 As SEF e os setores de Pessoal da OM deverão premiar com o diploma de “Mérito de Condicionamento Físico”, conforme modelo disponível no SIGTACF, um **único** militar de cada segmento (masculino e feminino), que obtiver Grau Final 100, dentro das seguintes faixas etárias:

- I – Menos de 19 anos;
- II – 20 a 29 anos;
- III – 30 a 39 anos;
- IV – 40 a 49 anos;
- V – 50 a 59 anos; e
- VI – Mais de 60 anos.

§ 1º Caso a OM não possua nenhum militar com Grau Final 100, o diploma será concedido ao militar com maior grau final, um único militar de cada segmento e, nesse caso, independentemente da faixa etária.

§ 2º Em caso de empate nos resultados dos melhores condicionamentos físicos dos militares, ou seja, mais de um militar com Grau Final 100 na mesma faixa etária, as SEF e os Setores de Pessoal da OM deverão usar os seguintes critérios, em ordem de prioridade, para a definição:

- I - Melhor desempenho na corrida de 12 minutos;
- II - Melhor desempenho na Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo;
- III - Melhor desempenho na Flexão do tronco sobre as coxas.

§ 3º Essa menção deverá ser registrada na Ficha de Avaliação de Desempenho anual do militar.

CAPÍTULO XIV **APLICAÇÃO DO TACF**

Seção X **Generalidades**

Art. 77 O TACF deve ser aplicado, obrigatoriamente, por militar credenciado pela CDA.

§ 1º Na inexistência de militares que satisfaçam tal condição por ocasião do 1º TACF anual, a SEF pode aplicar somente a segunda etapa seguindo os procedimentos prescritos nesta norma.

§ 2º Para o 2º TACF, o Comandante, Chefe ou Diretor da OM deve efetuar gestões junto à CDA para a capacitação do pessoal militar de sua OM necessário para a correta aplicação do TACF.

Art. 78 A quantidade mínima de pessoal habilitado para aplicar o TACF por OM deve obedecer à relação de 1:100, ou seja, um aplicador de TACF para cada 100 membros do efetivo da OM.

§ 1º Em todas as OM, deve haver, se possível, pelo menos dois aplicadores de TACF, sendo um de cada sexo (masculino e feminino).

Art. 79 Em caso de inviabilidade de observância ao prescrito nos itens anteriores, a OM deverá solicitar apoio de outras na mesma sede e que possam ceder aplicadores de TACF credenciados.

§ 1º Persistindo a impossibilidade do apoio pelas OM na mesma sede, a Organização deverá, então, solicitar oficialmente o apoio da CDA, via ofício coletivo ao COMGEP, ODS (a que pertença a OM) e CDA.

Art. 80 Para os testes realizados na segunda etapa, deverá ser observado um intervalo mínimo de três minutos entre um teste e outro.

Art. 81 Na realização de todo TACF, a equipe de saúde será composta por 01 (um) Oficial Médico, 01 (um) Oficial Enfermeiro ou 01 (um) Sargento Técnico em Enfermagem, 01 (um) motorista e 01 (uma) ambulância de suporte avançado de vida.

CAPÍTULO XV

REVISÃO DA APLICAÇÃO DO SEGUNDO TACF ANUAL

Art. 82 O militar que tiver dúvidas quanto aos resultados do segundo TACF anual, pode solicitar, via Requerimento ou Ofício, sua revisão ao Comandante, Chefe ou Diretor

§ 1º O Comandante, Chefe ou Diretor pode recorrer à JEACF para deferir ou não o(s) pedido(s) de revisão do segundo TACF anual.

§ 2º Nos casos em que o pedido for deferido, o TACF deve ser integralmente reaplicado e o seu resultado passará a prevalecer sobre o TACF revisto, independentemente do resultado, não cabendo mais nenhuma outra revisão.

§ 3º A revisão do segundo TACF deve ser integralmente aplicada por um instrutor de Educação Física, com Graduação em Educação Física, possuidor do Curso de Aplicador de TACF e credenciado pela CDA, desde que distinto do militar que aplicou o teste inicialmente.

§ 4º O Comandante, Chefe ou Diretor deve certificar-se junto à CDA dos militares de sua OM que possuam credenciamento e/ou habilitação técnico-profissional para a aplicação da revisão do TACF.

§ 6º Na inexistência de militar na OM que possua as qualificações descritas, a CDA deve indicar militares qualificados de outras OM.

§ 7º O TACF de revisão deve ser solicitado até 5 (cinco) dias após o recebimento do resultado do TACF e aplicado até 10 (dez) dias após o seu deferimento.

§ 8º Os resultados de revisão do segundo TACF devem ser, em até 5 (cinco) dias após sua aplicação, publicados em Boletim Interno da OM, via SIGTACF.

CAPÍTULO XVI

AFERIÇÕES E MEDIDAS INICIAIS

Art. 83 As instruções que regulam as aferições e as medidas iniciais estão descritas no item 2 do Anexo II desta norma.

I - Aferição da Frequência Cardíaca de Repouso (em bpm) e da Massa Corporal (em kg).

II - Medida Nº 1: Medição da estatura (em centímetros).

CAPÍTULO XVII

AVALIAÇÃO DE MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA (OIC 01 E 05)

Art. 84 Medida Nº 2: Medição da circunferência da cintura (em centímetros).

CAPÍTULO XVIII

AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES (OIC 02 E 06)

Art. 85 Teste Nº 1: Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo. As instruções que regulam a sua aplicação estão dispostas no Anexo III.

CAPÍTULO XIX

AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL (OIC 03 E 07)

Art. 86 Teste Nº 2: Flexão do tronco sobre as coxas. As instruções que regulam a sua aplicação estão dispostas no Anexo III.

CAPÍTULO XX

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA (OIC 04 ou OIC 08)

Art. 87

§ 1º Teste Nº 3: Corrida ou marcha de 12 minutos.

As instruções que regulam a sua aplicação estão dispostas no Anexo III.

§ 2º Teste Nº 4 - Substitutivo: Andar 4,8 Km (sem correr).

§ 3º A capacidade aeróbica máxima possui, como alternativa para a sua avaliação, o teste de andar 4,8 km (é proibido correr).

I - As instruções que regulam a sua aplicação estão dispostas no Anexo V. Esse modelo alternativo não é opcional, mas apenas para os militares considerados, por dispensa médica ou Junta de Saúde da Aeronáutica, incapazes de realizar a corrida prevista.

CAPÍTULO XXI

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Art. 88

§ 1º O aplicador de TACF deverá, durante a realização do teste, fazer a contagem, em voz alta, do número de repetições de cada exercício.

§ 2º Quando for verificado que o avaliado está executando os exercícios fora do padrão estabelecido, cabe ao aplicador a correção verbal do movimento.

O avaliador não deve considerar a repetição que foi executada erroneamente, devendo

continuar a contagem somente quando o avaliado corrigir o movimento.

§ 3º Se o avaliado mantiver a execução do exercício fora do padrão após 3 (três) repetições consecutivas, cabe ao aplicador interromper o teste e registrar o número de repetições até a última execução correta.

§ 4º Não é permitida nenhuma pausa para descanso durante a realização dos testes. Caso isso ocorra, o exercício deve ser interrompido pelo aplicador, que deverá computar o número de repetições executadas até o momento da pausa.

Para a corrida de 12 minutos e a marcha de 4,8 Km, se houver pausa por parte do avaliado, o aplicador deve considerar o exercício como não realizado.

§ 5º Para a realização da segunda etapa do TACF, o aplicador deve atentar para as condições climáticas específicas de cada localidade.

§ 6º O uniforme para a avaliação deve ser o 9º RUMAER.

§ 7º Nas orientações iniciais sobre a aplicação do TACF, o setor/aplicador responsável deverá incentivar o avaliado a obter o máximo de seu desempenho nos testes de exercício, dentro do limite fisiológico.

CAPÍTULO XXII

DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 89 A CDA dará continuidade às suas pesquisas, a fim de melhor consolidar os valores contidos nas Tabelas de Conceituação para todos os OIC e faixas etárias.

§ 1º Dessa forma, a Comissão atualizará constantemente os parâmetros de avaliação do condicionamento físico do militar da Aeronáutica, até que todo o efetivo alcance o adequado condicionamento físico.

Art. 90 As OM que não dispuserem de recursos de pessoal e/ou de material para a correta aplicação e avaliação do TACF devem observar o prescrito nos itens 8.1.1 e 8.1.2 desta norma.

Art. 91 Esta norma trata somente dos Testes de Avaliação do Condicionamento Físico relacionados ao PMD.

§ 1º Oportunamente, a CDA irá definir os PED, por meio de exames e testes físicos adequados às exigências laborativas e operacionais, com o apoio do Programa de Pós-Graduação de Desempenho Humano Operacional da UNIFA e das demais Organizações do COMAER.

CAPÍTULO XXIII

DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 92 As militares do sexo feminino passarão a realizar a flexão de braços sem apoio dos joelhos, semelhante ao segmento masculino, a partir do TACF/1 do ano de 2026. Os referidos índices já constam na TABELA 2 do OIC 6, para possibilitar a preparação com tempo hábil. No ano de 2025 ainda será utilizado os índices com apoio dos joelhos.

Art. 93 Os casos não previstos serão submetidos ao Presidente da CDA ou ao Comandante-Geral do Pessoal.

Anexo II - Ficha de Anamnese e de aplicação do TACF

FICHA INDIVIDUAL DE ANAMNESE, APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO					
UNIDADE:			SARAM:		
POSTO/GRAD – ESPECIALIDADE – NOME GUERRA:					
NOME COMPLETO:					
SEXO:			IDADE:		
ANAMNESE - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (PAR-Q) Assinale 'sim' ou 'não' às perguntas abaixo de acordo como seu bom senso. Não deixe nenhuma resposta em branco.					
PERGUNTAS DO PAR-Q				SIM	NÃO
1. Alguma vez um médico lhe disse que você possui um problema no coração e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?					
2. Você sente dor no peito causada pela prática de atividade física?					
3. Sentiu dor no peito no último mês?					
4. Você tende a perder a consciência ou cair com resultado de tonteira?					
5. Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com prática de atividade física?					
6. Algum médico já recomendou o uso de medicamentos para a sua pressão arterial ou condição cardiovascular?					
7. Você tem consciência, por experiência própria ou por aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?					
PARECER DO MÉDICO E/OU MOTIVO(S) PARA A NÃO REALIZAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DO TACF					
APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF					
PRIMEIRA ETAPA	FREQÜÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO				
	FREQÜÊNCIA CARDÍACA:				
	ANTROPOMETRIA				
	MASSA (peso):		ESTATURA (cm):		
	COMPOSIÇÃO CORPORAL				
	MEDIÇÃO DA CINTURA (cm):				
SEGUNDA ETAPA	RESISTÊNCIA MUSCULAR				
	FLEXÃO BRAÇOS:		FLEXÃO TRONCO:		
	CAPACIDADE AERÓBICA				
	CORRIDA (m):		MARCHA (mm:ss):		Nº PARA CORRIDA:
DADOS DOS APLICADORES					
1º ETAPA			2º ETAPA		
DATA:			DATA:		
SARAM:			SARAM:		
POSTO/GRAD NOME GUERRA:			POSTO/GRAD NOME GUERRA:		
RUBRICA:			RUBRICA:		
AVISO DE PRIVACIDADE Em adequação à Lei 13.709 de 14 de agosto de 2018 - Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), suas informações pessoais serão tratadas pelo Comando da Aeronáutica com a finalidade de executar políticas públicas voltadas à Defesa Nacional. Com isso, apesar do enquadramento no Art. 4º, inciso III, letra 'b', isentar a Organização da aplicação da Lei, os dados serão tratados com as finalidades informadas ao titular no momento da coleta, seguindo o princípio da necessidade, que limita o tratamento ao mínimo necessário para a realização das respectivas finalidades, bem como dentro da temporalidade prevista em Lei.					

Continuação do Anexo II - Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF (Modelo e Instrução)

1 INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO

O avaliado deverá responder o questionário PAR-Q disponível dentro do SIGTACF. Após preenchimento a ficha de aplicação será gerada com as informações do avaliado e com o PAR-Q preenchido. Esta ficha deverá ser impressa e entregue para o aplicador no momento que o TACF for aplicado.

2 PRIMEIRA ETAPA

CAMPO: FREQUÊNCIA CARDÍACA

Antes da medição o(a) avaliado(a) deve ficar deitado(a), em decúbito dorsal, por um intervalo mínimo de 10 (dez) minutos. A frequência cardíaca deve ser registrada contando-se os batimentos em 1 (um) minuto. O local para tomada da FC é o pulso esquerdo do(a) avaliado(a). Deve-se utilizar os dedos indicador e médio da mão direita para aferir a frequência cardíaca na artéria radial. As mãos não devem estar elevadas durante a aferição da FC rep. O avaliador deve estimular que o próprio avaliado afira a sua FC repouso.

CAMPO: MASSA (kg)

Deve ser anotada a massa corporal em kg, com aproximação de uma casa decimal. O avaliado deve estar de short, descalço e sem camisa.

O avaliador deverá fazer os seguintes procedimentos:

I - se a balança não for digital, deverá estar travada e antes que o militar suba nela perguntar a sua massa aproximada, para evitar que a balança seja descalibrada;

II - se a balança for digital, observar se foi iniciada corretamente (“zerada”).

CAMPO: ESTATURA (cm)

Através de um estadiômetro, aferir a estatura (distância compreendida entre o vértex, ponto mais superior da cabeça, e o calcanhar, na sua porção mais inferior). O avaliado deve estar descalço. O avaliado deve efetuar uma inspiração profunda e manter paralela ao solo a linha imaginária, que passa pelo ponto mais superior na borda externa do meato acústico externo (no ouvido) e pelo ponto mais baixo na margem da órbita ocular, (plano de Frankfurt), de acordo com as setas da figura 1.

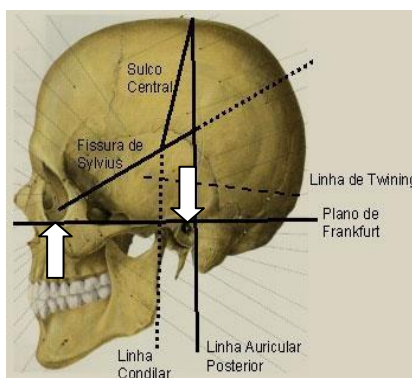


Figura 1. Representação do Plano de Frankfurt

Continuação do Anexo II - Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF(Modelo e Instrução)

CAMPO: MEDIÇÃO DA CINTURA (cm)

Com o auxílio de uma trena flexível o avaliador deverá medir a circunferência da cintura e assinalar no campo correspondente, em centímetros, com arredondamento decimal.

A circunferência da cintura deve ser medida no ponto mais estreito entre o último arco costal e a crista ilíaca, observando-se o avaliado no plano frontal anteriormente. O avaliado deve estar na posição de frente para o avaliador, de pé, com os braços cruzados à frente do peito, e os calcanhares unidos. As medidas deverão ser tomadas com a pele descoberta sempre.

Ao invés de fitas métricas, devem ser utilizadas, preferencialmente, trenas flexíveis, a fim de se obter maior precisão nas medições.

Para a tomada das medidas, a trena deve circundar o ponto anatômico desejado, sem, contudo, pressioná-la demasiadamente, de modo a não comprimir o tecido mole subjacente e deve-se atentar para que a fita flexível fique paralela ao solo.

Para a circunferência da cintura é suficiente uma única medição.

Obs: Diferente dos outros OIC, para fins de Avaliação de Suficiência, Conceituação Global e Grau Final, a circunferência de cintura será estratificada pela estatura dos militares.

1 SEGUNDA ETAPA

CAMPO: FLEXÃO DE BRAÇOS

Preencher com o número máximo de repetições realizadas:

CAMPO: FLEXÃO DE TRONCO

Preencher com o número máximo de repetições realizadas.

CAMPO: CORRIDA

Deverá ser registrada a distância total percorrida, em metros (m), no tempo de 12 minutos. Adotar aproximação de 10 em 10 metros.

CAMPO: MARCHA

Preencher com o tempo gasto para percorrer os 4,8 km. Este teste tem seus procedimentos detalhadamente descritos no item 4.1.1, do Anexo V desta norma, e deve ser aplicado somente quando o avaliado enquadrar-se dentro do disposto no item 3 do mesmo Anexo.

2 DADOS DO APLICADOR

DATA DA REALIZAÇÃO DO TESTE

Preencher com a data referente ao dia de aplicação da primeira e da segunda etapa do teste.

O avaliador deve preencher os campos destinados ao seu SARAM, posto ou graduação e o nome de guerra, em cada uma das etapas de avaliação e, a seguir, assinar. Se os avaliadores forem distintos em cada uma delas, ambos deverão preencher esses campos, respectivamente, nos dias em que foram os aplicadores.

Anexo III - Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores, da Região Abdominal e da Capacidade Aeróbica Máxima

1 AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES(OIC 02 e 06)

TESTE Nº 1 - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO

Duração: Sem limite de tempo.

Tentativa: 01 (uma).

Posição inicial: Apoio de frente com as palmas das mãos sobre o solo e ligeiramente afastadas em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido e os pés paralelos, unidos e apoiados no solo.

1º Tempo: Flexionar os membros superiores, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, de forma que o tronco passe da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora aproximadamente 45º com relação ao tronco.

2º Tempo: Estender os membros superiores, voltando à posição inicial.

Contagem: Quando completar a extensão dos cotovelos deverá ser contada uma repetição.

Nº de repetições: O máximo de repetições, sem pausas para descanso e sem descaracterizar o exercício.

Observação:

a) as mulheres deverão apoiar os joelhos no solo para a execução do exercício. Não é permitido apoiar as coxas no solo e, para que isso não ocorra, é permitido realizar uma leve flexão do quadril.

b) é proibido qualquer tipo de fixação dos pés na flexão feminina.

c) a partir de 2026 o segmento feminino realizará as flexões sem o auxílio dos joelhos, semelhante ao segmento masculino, tendo como índices a tabela 2 do OIC 06.

Continuação do Anexo III - Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores, da Região Abdominal e da Capacidade Aeróbica Máxima

Erros mais comuns:

- a) apoiar o peito no chão;
- b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;
- c) não flexionar ou estender totalmente os membros superiores;
- d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris;
- e) afastar ou aproximar os cotovelos do tronco, alterando o ângulo de 45°;
- f) parar em qualquer posição (o teste deverá ser interrompido);
- g) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do exercício; e
- h) encostar as coxas no solo.

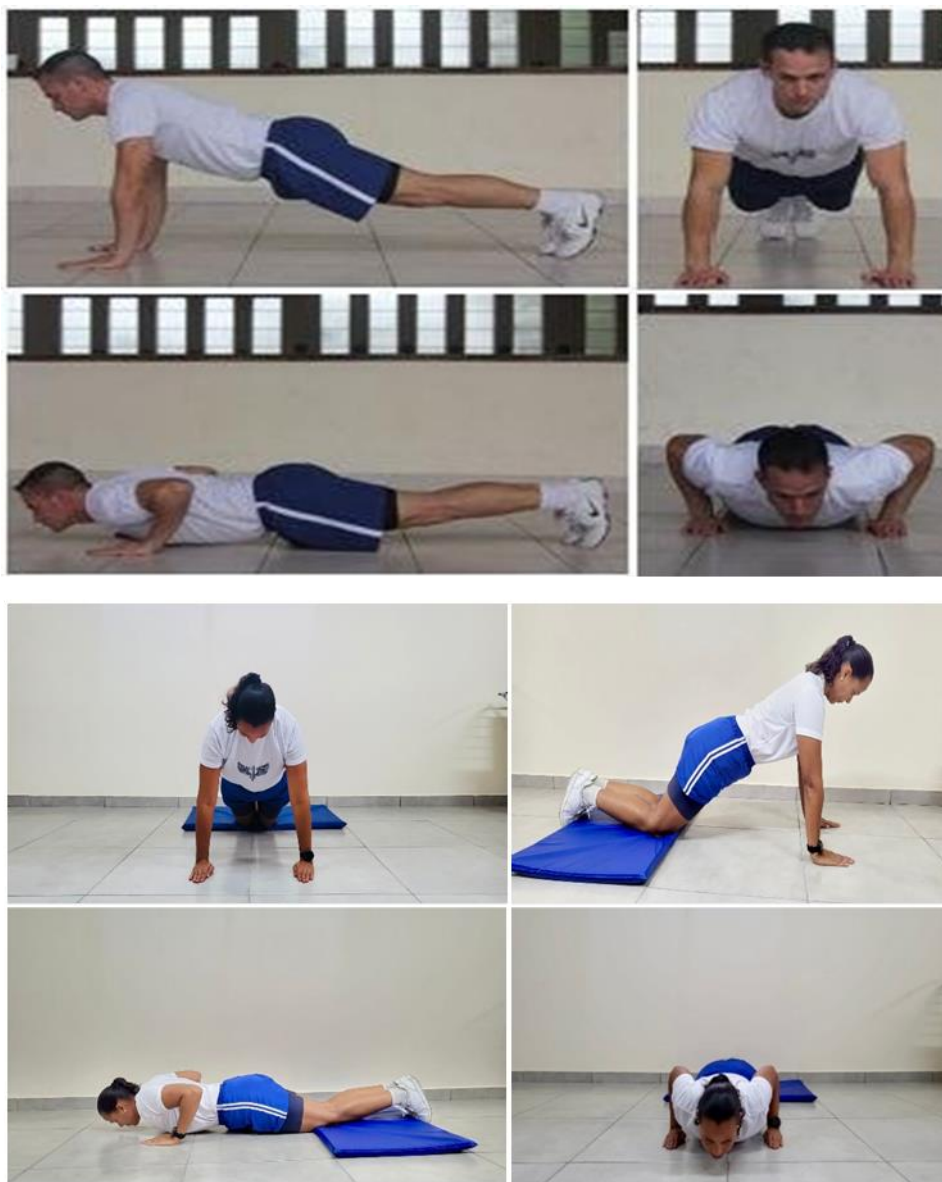


Figura 11: Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo para os sexos masculino e feminino

2 AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL (OIC 03 E 07)

TESTE Nº 2 - FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS

Duração: 01 (um) minuto.

Tentativa: 01 (uma).

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas ao peito na altura dos ombros, joelhos flexionados, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, e fixados com o auxílio do avaliador. (o avaliador não poderá segurar os joelhos ou coxas do avaliado).

1º Tempo: Flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das

coxas. 2º Tempo: Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.

Contagem: Cada vez que o Tempo 1 se completar, deve ser contada uma repetição.

Nº de repetições: O máximo de repetições corretas que conseguir realizar no tempo de 1 minuto.

Erros mais comuns:

- a) soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulso dos braços;
- b) não encostar os cotovelos no terço distal das coxas no Tempo 1;
- c) não encostar as escápulas no solo no Tempo 2;
- d) parar em qualquer posição (o teste deverá ser interrompido);
- e) retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do exercício.

Figura 12: Flexão do tronco sobre as coxas para os sexos masculino e feminino



3 AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA (OIC 04 e 08)

TESTE Nº 3 - CORRIDA OU MARCHA DE 12 MINUTOS

Duração: 12 (doze) minutos.

Tentativa: 01 (uma).

Local: Pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, com declividade não superior a 1/1000 metros, devidamente aferido. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso. Preferencialmente, devem existir marcações intermediárias, para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.

Execução: A corrida de 12 (doze) minutos pode ser feita em qualquer ritmo condicionado, podendo intercalar a corrida com caminhada, desde que essa alternância corresponda ao esforço máximo do avaliado para o tempo previsto, não podendo o mesmo parar ou sentar para descansar.

Contagem: O resultado obtido será em função da distância percorrida pelo avaliado durante o tempo estabelecido.

OBSERVAÇÕES:

- a) sugere-se, como opção, para as OM que não dispuserem de pista de atletismo (400m), um circuito de rua com as seguintes especificações: 170m de comprimento e 30m de largura, se possível em curva, marcados de 50 em 50m, perfazendo um total de 400 metros por volta.
- b) o teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Neste momento os avaliados iniciarão a volta à calma, caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim devem permanecer até que o instrutor anote a distância por eles percorrida e o libere do teste.
- c) o avaliador responsável pela aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido.
- d) é proibido portar fones de ouvido e celular durante o teste. Relógios de pulso serão autorizados com a ressalva de que o tempo oficial do teste é o tempo do cronômetro do aplicador.

Anexo IV - Tabela de conceituação do TACF

CONCEITUAÇÃO GLOBAL

As tabelas de pontos apresentadas no Anexo VI tem por objetivo discriminar a nota obtida a partir do desempenho alcançado pelo militar em cada OIC. O Quadro 4 emite a Conceituação Global Final obtida a partir do somatório de notas dos quatro OIC.

Os quadros de Apreciação de Suficiência têm o objetivo de apresentar a condição de Apto e Não Apto e facilitar a visualização do intervalo de desempenho necessário para obtenção das cinco conceituações previstas no Quadro 4.

Os dados empregados nesta legislação resultam do trabalho de análise do Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica e considerou mais de 300 mil avaliações de TACF realizados no efetivo do Comando da Aeronáutica (COMAER) no período entre 2008 e 2018.

Quadro 4: Conceituação Global com sua respectiva Apreciação de Suficiência e pontos alcançados

Conceito Global	Grau final
E (Excelente)	90 – 100
MB (Muito Bom)	70 – 89.9
B (Bom)	40 – 69.9
S (Satisfatório)	20 – 39.9
I (Insatisfatório)	0 – 19.9

Continuação do Anexo IV - Tabela de conceituação do TACF

2 OIC MASCULINOS

**OIC 01 - Avaliação da Composição Corporal Medida
Nº 1 - Medição da Cintura – Faixa de Estatura (cm)**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
ESTATURA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 166	≥ 99,0	98,5 – 90,5	90,0 – 87,0	86,5 – 85,0	≤ 84,5
167 – 171	≥ 99,0	98,5 – 91,5	91,0 – 88,0	87,5 – 86,0	≤ 85,5
172 – 175	≥ 99,0	98,5 – 92,5	92,0 – 89,0	88,5 – 87,0	≤ 86,5
176 – 180	≥ 99,0	98,5 – 93,5	93,0 – 90,0	89,5 – 88,0	≤ 87,5
181 – 188	≥ 99,0	98,5 – 94,5	94,0 – 90,0	89,5 – 88,5	≤ 88,0
≥ 189	≥ 99,0	98,5 – 95,5	95,0 – 92,0	91,5 – 90,0	≤ 89,5

OIC 02 - Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores

**Teste Nº 1 - Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo
(em nº de repetições)**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA - MASCULINO					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 20	≤ 24	25 - 33	34 - 44	45 - 54	≥ 55
21 – 30	≤ 21	22 - 30	31 - 41	42 - 52	≥ 53
31 – 34	≤ 19	20 - 28	29 - 38	39 - 45	≥ 46
35 – 38	≤ 16	17 - 24	25 - 36	37 - 42	≥ 43
39 – 41	≤ 14	15 - 24	25 - 34	35 - 40	≥ 41
42 – 43	≤ 13	14 - 19	20 - 28	29 - 37	≥ 38
44 – 49	≤ 12	13 - 18	19 - 24	25 - 35	≥ 36
50 – 52	≤ 11	12 - 17	18 - 24	25 - 29	≥ 30
≥ 53	≤ 10	11 - 16	17 - 21	22 - 28	≥ 29

OIC 03 - Avaliação da Resistência Muscular da Região Abdominal

Teste Nº 2 - Flexão do tronco sobre as coxas (nº de repetições em 1 minuto)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 27	≤ 36	37 - 44	45 - 54	55 - 61	≥ 62
28 – 30	≤ 34	35 - 44	45 - 52	53 - 60	≥ 61
31 – 33	≤ 31	32 - 41	42 - 49	50 - 57	≥ 58
34 – 35	≤ 30	31 - 39	40 - 49	50 - 55	≥ 56
36 – 38	≤ 29	30 - 38	39 - 47	48 - 54	≥ 55
39 – 41	≤ 26	27 - 35	36 - 45	46 - 52	≥ 53
42 – 44	≤ 24	25 - 30	31 - 39	40 - 49	≥ 50
45 – 50	≤ 21	22 - 29	30 - 37	38 - 47	≥ 48
≥ 51	≤ 19	20 - 26	27 - 34	35 - 39	≥ 40

OIC 04 - Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima
Teste Nº 3 - Corrida ou marcha de 12 minutos (distância em metros percorridos)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 29	≤ 2120	2130 - 2400	2130 - 2400	2410 - 2690	2700 - 2950
30 – 31	≤ 2070	2080 - 2340	2080 - 2340	2350 - 2610	2620 - 2820
32 – 35	≤ 2040	2050 - 2290	2050 - 2290	2300 - 2590	2600 - 2800
36 – 38	≤ 2000	2010 - 2240	2010 - 2240	2250 - 2540	2550 - 2780
39 – 41	≤ 1990	2000 - 2210	2000 - 2210	2220 - 2390	2400 - 2690
42 – 43	≤ 1950	1960 - 2090	1960 - 2090	2100 - 2340	2350 - 2650
44 – 47	≤ 1900	1910 - 2070	1910 - 2070	2080 - 2290	2300 - 2600
≥ 48	≤ 1880	1890 - 2040	1890 - 2040	2050 - 2260	2270 - 2430

3 OIC FEMININOS

OIC 05 - Avaliação da Composição Corporal
Medida Nº 1 - Medição da Cintura - Faixa de Estatura (cm)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
ESTATURA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 161	≥ 90,0	89,5 – 85,5	85,0 – 82,5	82,0 – 81,0	≤ 80,5
162 – 166	≥ 90,0	89,5 – 86,5	86,0 – 84,5	84,0 – 83,0	≤ 82,5
≥ 167	≥ 90,0	89,5 – 87,5	87,0 – 85,5	85,0 – 84,0	≤ 83,5

OIC 06 - Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores
Teste Nº 1 - Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo
(Nº de repetições)

Tabela 1 – Com apoio dos joelhos (até 2025/2)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 29	≤ 16	17 - 25	26 - 34	35 - 40	≥ 41
30 – 40	≤ 14	15 - 24	25 - 33	34 - 39	≥ 40
41 – 44	≤ 13	14 - 18	19 - 27	28 - 36	≥ 37
≥ 45	≤ 09	10 - 16	17 - 24	25 - 29	≥ 30

Tabela 2 – Índices femininos sem apoio dos joelhos (para o ano de 2026)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA - FEMININO					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 21	≤ 10	11	12 – 16	17 – 19	≥ 20
22 – 25	≤ 11	12	13 – 18	19 – 21	≥ 22
26 – 29	≤ 10	11	12 – 16	17 – 19	≥ 20
30 – 33	≤ 09	10	11 – 15	16 – 18	≥ 19
34 – 37	≤ 08	09	10 – 14	15 – 17	≥ 18
38 – 41	≤ 07	08	09 – 13	14 – 16	≥ 17
42 – 45	≤ 06	07	08 – 12	13 – 15	≥ 16

≥ 46	≤ 5	6	7 – 10	11 – 13	≥ 14
------	-----	---	--------	---------	------

Obs: Nos TACF 1 e 2 do ano de 2025, permanece a execução com o apoio dos joelhos e os mesmos índices até então aplicados. Os novos índices para execução sem o auxílio dos joelhos já consta no documento atual para que todo o segmento feminino tenha tempo hábil para treinar em 2025. A tabela 2 desse OIC começará a vigorar no TACF/1 do ano de 2026.

**OIC 07 - Avaliação da Resistência Muscular da Região Abdominal Teste Nº
2 - Flexão do tronco sobre as coxas (nº de repetições em 1 minuto)**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 23	≤ 29	30 - 39	40 - 49	50 - 57	≥ 58
24 – 25	≤ 28	29 - 38	39 - 47	48 - 55	≥ 56
26 – 28	≤ 26	27 - 36	37 - 46	47 - 54	≥ 55
29 – 30	≤ 24	25 - 34	35 - 44	45 - 52	≥ 53
31 – 34	≤ 20	21 - 31	32 - 41	42 - 49	≥ 50
35 – 38	≤ 19	20 - 29	30 - 39	40 - 48	≥ 49
39 – 41	≤ 16	17 - 25	26 - 38	39 - 45	≥ 46
42 – 45	≤ 14	15 - 21	22 - 29	30 - 41	≥ 42
46 – 49	≤ 11	12 - 19	20 - 28	29 - 39	≥ 40
≥ 50	≤ 10	11 - 17	18 - 24	25 - 29	≥ 30

**OIC 08 - Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima
Teste Nº 3 - Corrida ou marcha de 12 minutos
(distância em metros percorridos)**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 29	≤ 1750	1760 - 1940	1950 - 2190	2200 - 2480	≥ 2490
30 – 33	≤ 1680	1690 - 1860	1870 - 2140	2150 - 2390	≥ 2400
34 – 38	≤ 1640	1650 - 1820	1830 - 2090	2100 - 2350	≥ 2360
39 – 44	≤ 1590	1600 - 1700	1710 - 1890	1900 - 2190	≥ 2200
≥ 45	≤ 1530	1540 - 1640	1650 - 1850	1860 - 1990	≥ 2000

Anexo V - Teste substitutivo para a avaliação do condicionamento físico

1 DEFINIÇÃO

O teste substitutivo para a avaliação do condicionamento físico é uma alternativa capaz de diagnosticar a condição física do militar, levando-se em consideração critérios científicos de aprovação ou reprovação, semelhantes aos adotados no TACF. É aplicado para verificação do OIC que, porventura, não possa ser realizado quando da aplicação regulamentar.

2 TESTE A SER SUBSTITUÍDO

2.1 Baseado nos critérios científicos estabelecidos nesta norma, o exame que apresenta alternativa correspondente ao definido no Capítulo 8, item **8.7**, refere-se aos OIC 04 e 08

(Avaliação da Capacidade Aeróbica).

3 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E APROVAÇÃO NO TESTE SUBSTITUTIVO

3.1 Cabe ao avaliador analisar e decidir sobre a real necessidade de aplicação de um teste substitutivo. O teste substitutivo não é uma escolha do avaliado.

3.2 Para os OIC 04 e 08, o avaliador somente pode adotar o teste de andar 4,8 km, sem correr, se o militar, comprovadamente, apresentar parecer médico que o impeça de realizar a corrida por um período superior a 30 dias. Aqueles que apresentarem alguma lesão temporária devem realizar o teste previsto no item **8.7.1**, após o devido tratamento médico, conforme prevê o Capítulo 5, item **5.4** desta norma.

3.3 Para a avaliação dos OIC 04 e 08, por meio do respectivo teste substitutivo, o avaliador deve apurar o resultado e classificar o avaliado, conforme as Tabelas de Conceituação para Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima descritas no item **5** deste Anexo, que apresentam correspondência com as descritas no Anexo IV para os mesmos OIC. (NR) – Portaria COMGEP nº 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.

4 MEDIÇÕES E TESTES SUBSTITUTIVOS

4.1 OIC 04 E 08 - AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA

4.1.1 TESTE Nº 3 - ANDAR 4,8KM (SEM CORRER)

Para este teste, o protocolo sugerido é o de COOPER (1982). O teste foi idealizado para indivíduos que não conseguem realizar o teste de corrida adequadamente. Seu protocolo consiste em andar 4,8 Km em superfície plana, sem correr, no menor tempo possível.

Para a apreciação de suficiência será considerado o tempo obtido em minutos e segundos.

O consumo máximo de oxigênio pode ser obtido através da seguinte equação:

$$VO_2\text{máx ml.}(\text{kg.min})^{-1} = \frac{57600}{T} + 3,5 \text{ ml}(\text{kg.min})^{-1} \text{ (T em segundos)}$$

Continuação do Anexo V - Teste substitutivo para a avaliação do condicionamento físico

5 TABELAS DE CONCEITUAÇÃO PARA TESTES SUBSTITUTIVOS

MASCULINO

OIC 04 - Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima
Teste Substitutivo nº 1 (andar 4,8 km - sem correr)
(expressa em min:seg)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 19	≤ 41:01	41:00 – 37:58	37:57 – 35:16	35:15 – 33:01	≤ 33:00
20 – 29	≤ 42:01	42:00 – 39:01	39:00 – 36:20	36:19 – 34:01	≤ 34:00
30 – 39	≤ 44:31	44:30 – 40:42	40:41 – 37:40	37:39 – 35:01	≤ 35:00
40 – 49	≤ 47:01	47:00 – 42:49	42:48 – 39:31	39:30 – 36:31	≤ 36:30
≥ 50	≤ 50:01	50:00 – 45:48	45:47 – 42:01	42:00 – 39:01	≤ 39:00

FEMININO

OIC 05 - Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima
Teste Substitutivo nº 2 (andar 4,8 km - sem correr)
(expressa em min:seg)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
FAIXA ETÁRIA	NÃO APTO	APTO			
	I	S	B	MB	E
≤ 19	≤ 43:01	43:00 – 39:59	39:58 – 37:25	37:24 – 35:01	≤ 35:00
20 – 29	≤ 44:01	44:00 – 40:59	40:58 – 38:25	38:24 – 36:01	≤ 36:00
30 – 39	≤ 46:31	46:30 – 43:10	43:09 – 40:08	40:07 – 37:31	≤ 37:30
40 – 49	≤ 49:01	49:00 – 45:14	45:13 – 41:53	41:52 – 39:01	≤ 39:00
≥ 50	≤ 52:01	52:00 – 48:28	48:27 – 45:03	45:02 – 42:01	≤ 42:00

Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo1

SEXO MASCULINO

1.1 OIC Nº 01 – MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

Pontos para a composição corporal (masculino)

Calculado a partir da Medição da Circunferência da Cintura

Circunferência (cm)	Estatura/pontos					
	166	167-171	172-175	176-180	181-188	189
≥ 102	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
101.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
101.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
99.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
99.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
98.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
98.0	6.4	6.4	6.5	6.5	6.7	6.9
97.5	6.7	6.8	6.9	7.1	7.3	7.7
97.0	7.1	7.2	7.4	7.6	8.0	8.6
96.5	7.4	7.6	7.8	8.2	8.7	9.4
96.0	7.8	8.0	8.3	8.7	9.3	10.3
95.5	8.1	8.4	8.8	9.3	10.0	11.1
95.0	8.5	8.8	9.2	9.8	10.7	12.0
94.5	8.8	9.2	9.7	10.4	11.3	13.3
94.0	9.2	9.6	10.2	10.9	12.0	14.6
93.5	9.5	10.0	10.6	11.5	13.0	15.9
93.0	9.9	10.4	11.1	12.0	14.0	17.1
92.5	10.2	10.8	11.5	13.3	15.0	18.4
92.0	10.6	11.2	12.0	14.6	16.0	19.7
91.5	10.9	11.6	13.3	15.9	17.0	21.0
91.0	11.3	12.0	14.6	17.1	18.0	22.5
90.5	11.6	13.3	15.9	18.4	19.0	24.0
90.0	12.0	14.6	17.1	19.7	20.0	25.5
89.5	13.3	15.9	18.4	21.0	21.0	27.0
89.0	14.6	17.1	19.7	22.5	23.0	27.8
88.5	15.9	18.4	21.0	24.0	25.0	28.2
88.0	17.1	19.7	22.5	25.5	27.0	28.6
87.5	18.4	21.0	24.0	27.0	27.8	30.0
87.0	19.7	22.5	25.5	27.8	28.2	30.0
86.5	21.0	24.0	27.0	28.2	28.6	30.0

86.0	22.5	25.5	27.8	28.6	30.0	30.0
85.5	24.0	27.0	28.2	30.0	30.0	30.0
85.0	25.5	27.8	28.6	30.0	30.0	30.0
84.5	27.0	28.2	30.0	30.0	30.0	30.0
84.0	27.8	28.6	30.0	30.0	30.0	30.0
83.5	28.2	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
83.0	28.6	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
≤ 82.5	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0

Fonte: SOUZA, D.A.T. Proposta de reformulação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico previsto na ICA 54-1. 2023. Dados disponíveis na CDA.

1.2 OIC Nº 02 –RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES

Tabela de pontos para flexão e extensão dos membros superiores (masculino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos								
	≤20	21-30	31-34	35-38	39-41	42-43	44-49	50-52	≥ 53
≤ 9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.3
13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.3	2.7
14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.3	2.7	3.0
15	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.3	2.7	3.0	3.3
16	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.7	3.0	3.3	3.7
17	0.0	0.0	0.0	2.0	2.4	3.0	3.3	3.7	4.0
18	0.0	0.0	0.0	2.3	2.6	3.3	3.7	4.0	4.6
19	0.0	0.0	0.0	2.5	2.8	3.7	4.0	4.4	5.2
20	0.0	0.0	2.0	2.8	3.0	4.0	4.5	4.9	5.8
21	0.0	0.0	2.2	3.0	3.2	4.3	5.0	5.3	6.4
22	0.0	2.0	2.4	3.3	3.4	4.7	5.5	5.7	7.0
23	0.0	2.2	2.7	3.5	3.6	5.0	6.0	6.1	7.3
24	0.0	2.4	2.9	3.8	3.8	5.3	6.5	6.6	7.6
25	2.0	2.7	3.1	4.0	4.0	5.7	7.0	7.0	7.9
26	2.2	2.9	3.3	4.3	4.3	6.0	7.2	7.4	8.1
27	2.4	3.1	3.6	4.5	4.6	6.3	7.4	7.8	8.4
28	2.7	3.3	3.8	4.8	4.9	6.7	7.5	8.2	8.7
29	2.9	3.6	4.0	5.0	5.2	7.0	7.7	8.6	9.0
30	3.1	3.8	4.3	5.3	5.5	7.2	7.9	9.0	9.5
31	3.3	4.0	4.6	5.5	5.8	7.4	8.1	9.3	10.0
32	3.6	4.3	4.9	5.8	6.1	7.7	8.3	9.7	10.0
33	3.8	4.5	5.2	6.0	6.4	7.9	8.5	10.0	10.0
34	4.0	4.8	5.5	6.3	6.7	8.1	8.6	10.0	10.0
35	4.3	5.1	5.8	6.5	7.0	8.3	8.8	10.0	10.0
36	4.5	5.4	6.1	6.8	7.3	8.6	9.0	10.0	10.0
37	4.8	5.6	6.4	7.0	7.7	8.8	9.3	10.0	10.0
38	5.1	5.9	6.7	7.3	8.0	9.0	9.7	10.0	10.0
39	5.4	6.2	7.0	7.7	8.3	9.3	10.0	10.0	10.0
40	5.6	6.5	7.3	8.0	8.7	9.7	10.0	10.0	10.0
41	5.9	6.7	7.6	8.3	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0
42	6.2	7.0	7.9	8.7	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0
43	6.5	7.2	8.1	9.0	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0
44	6.7	7.4	8.4	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
45	7.0	7.5	8.7	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
46	7.2	7.7	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
47	7.4	7.9	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
48	7.6	8.1	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
49	7.8	8.3	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
50	8.0	8.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
51	8.2	8.6	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
52	8.4	8.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
53	8.6	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
54	8.8	9.2	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
55	9.0	9.4	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
56	9.2	9.6	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
57	9.4	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
58	9.6	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
59	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
60	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
≥ 61	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Tabela de pontos para flexão e extensão dos membros superiores (feminino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos							
	18-21	22 -25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	≥46
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	4.8
9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	4.6	5.6
10	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	4.6	5.2	6.3
11	2.0	0.0	2.0	4.0	4.6	5.2	5.8	7.0
12	4.0	2.0	4.0	4.6	5.2	5.8	6,4	7.7
13	4.6	4.0	4.6	5.2	5.8	6,4	7.0	8.4
14	5.2	4.5	5.2	5.8	6,4	7.0	7.7	9.0
15	5.8	5.0	5.8	6,4	7.0	7.7	8.4	9.4
16	6,4	5.5	6,4	7.0	7.7	8.4	9.0	9.7
17	7.0	6.0	7.0	7.7	8.4	9.0	9.3	10.0
18	7.7	6.5	7.7	8.4	9.0	9.3	9.5	10.0
19	8.4	7.0	8.4	9.0	9.3	9.5	9.8	10.0
20	9.0	7.7	9.0	9.3	9.5	9.8	10.0	10.0
21	9.3	8.4	9.3	9.5	9.8	10.0	10.0	10.0
22	9.5	9.0	9.5	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0
23	9.8	9.3	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
24	10.0	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
25	10.0	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
26	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

1.3 OIC Nº 03 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL

Tabela de pontos para flexão do tronco sobre as coxas (masculino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos								
	≤27	28-30	31-33	34-35	36-38	39-41	42-44	45-50	≥51
≤16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3
22	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.6
23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	2.9
24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	3.1
25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.4
26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	3.0	3.7
27	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.7	3.3	4.0
28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	3.0	3.5	4.4
29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	3.3	3.8	4.8
30	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.7	3.7	4.0	5.1
31	0.0	0.0	0.0	2.0	2.2	2.9	4.0	4.4	5.5
32	0.0	0.0	2.0	2.2	2.4	3.1	4.3	4.8	5.9
33	0.0	0.0	2.2	2.4	2.7	3.3	4.7	5.1	6.3
34	0.0	0.0	2.4	2.7	2.9	3.6	5.0	5.5	6.6
35	0.0	2.0	2.6	2.9	3.1	3.8	5.3	5.9	7.0
36	0.0	2.2	2.8	3.1	3.3	4.0	5.7	6.3	7.4
37	2.0	2.4	3.0	3.3	3.6	4.3	6.0	6.6	7.8
38	2.3	2.6	3.2	3.6	3.8	4.6	6.3	7.0	8.2
39	2.5	2.8	3.4	3.8	4.0	4.9	6.7	7.2	8.6
40	2.8	3.0	3.6	4.0	4.3	5.2	7.0	7.4	9.0
41	3.0	3.2	3.8	4.3	4.7	5.5	7.2	7.6	9.3
42	3.3	3.4	4.0	4.6	5.0	5.8	7.4	7.8	9.7
43	3.5	3.6	4.4	4.9	5.3	6.1	7.6	8.0	10.0
44	3.8	3.8	4.8	5.2	5.7	6.4	7.8	8.2	10.0
45	4.0	4.0	5.1	5.5	6.0	6.7	8.0	8.4	10.0
46	4.3	4.4	5.5	5.8	6.3	7.0	8.2	8.6	10.0
47	4.6	4.8	5.9	6.1	6.7	7.3	8.4	8.8	10.0
48	4.9	5.1	6.3	6.4	7.0	7.6	8.6	9.0	10.0
49	5.2	5.5	6.6	6.7	7.3	7.9	8.8	9.3	10.0
50	5.5	5.9	7.0	7.0	7.6	8.1	9.0	9.7	10.0
51	5.8	6.3	7.3	7.3	7.9	8.4	9.3	10.0	10.0
52	6.1	6.6	7.5	7.7	8.1	8.7	9.7	10.0	10.0
53	6.4	7.0	7.8	8.0	8.4	9.0	10.0	10.0	10.0
54	6.7	7.3	8.0	8.3	8.7	9.3	10.0	10.0	10.0
55	7.0	7.5	8.3	8.7	9.0	9.7	10.0	10.0	10.0
56	7.3	7.8	8.5	9.0	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0
57	7.6	8.0	8.8	9.3	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0
58	7.9	8.3	9.0	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
59	8.1	8.5	9.3	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
60	8.4	8.8	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
61	8.7	9.0	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
62	9.0	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
63	9.3	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
64	9.5	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
65	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
≥66	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

1.4 OIC Nº 04 - CAPACIDADE AERÓBICA

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (masculino)

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (masculino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos							
	≤29	30-31	32-35	36-38	39-41	42-43	44-47	≥48
≤1790	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1800	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1810	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1820	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1830	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1840	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1850	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1860	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1870	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1880	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1890	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0
1900	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
1910	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	11.3
1920	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6	11.9
1930	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	12.5
1940	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8	13.1
1950	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.4	13.8
1960	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	12.9	14.4
1970	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	13.5	15.0
1980	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.4	14.1	15.6
1990	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.1	14.7	16.3
2000	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	12.9	15.3	16.9
2010	0.0	0.0	0.0	10.0	10.5	13.6	15.9	17.5
2020	0.0	0.0	0.0	10.4	10.9	14.3	16.5	18.1
2030	0.0	0.0	0.0	10.8	11.4	15.0	17.1	18.8
2040	0.0	0.0	0.0	11.3	11.8	15.7	17.6	19.4
2050	0.0	0.0	10.0	11.7	12.3	16.4	18.2	20.0
2060	0.0	0.0	10.4	12.1	12.7	17.1	18.8	20.7
2070	0.0	0.0	10.8	12.5	13.2	17.9	19.4	21.4
2080	0.0	10.0	11.2	12.9	13.6	18.6	20.0	22.0
2090	0.0	10.4	11.6	13.3	14.1	19.3	20.7	22.7
2100	0.0	10.7	12.0	13.8	14.5	20.0	21.4	23.4
2110	0.0	11.1	12.4	14.2	15.0	20.6	22.0	24.1
2120	0.0	11.5	12.8	14.6	15.5	21.2	22.7	24.8
2130	10.0	11.9	13.2	15.0	15.9	21.8	23.4	25.5
2140	10.4	12.2	13.6	15.4	16.4	22.4	24.1	26.1
2150	10.7	12.6	14.0	15.8	16.8	23.0	24.8	26.8
2160	11.1	13.0	14.4	16.3	17.3	23.6	25.5	27.5
2170	11.4	13.3	14.8	16.7	17.7	24.2	26.1	28.2
2180	11.8	13.7	15.2	17.1	18.2	24.8	26.8	28.9
2190	12.1	14.1	15.6	17.5	18.6	25.4	27.5	29.5
2200	12.5	14.4	16.0	17.9	19.1	26.0	28.2	30.2
2210	12.9	14.8	16.4	18.3	19.5	26.6	28.9	30.9
2220	13.2	15.2	16.8	18.8	20.0	27.2	29.5	31.6
2230	13.6	15.6	17.2	19.2	20.8	27.8	30.2	32.3
2240	13.9	15.9	17.6	19.6	21.7	28.4	30.9	33.0
2250	14.3	16.3	18.0	20.0	22.5	29.0	31.6	33.6
2260	14.6	16.7	18.4	20.5	23.3	29.6	32.3	34.3
2270	15.0	17.0	18.8	21.0	24.2	30.2	33.0	35.0
2280	15.4	17.4	19.2	21.5	25.0	30.8	33.6	35.6
2290	15.7	17.8	19.6	22.0	25.8	31.4	34.3	36.2
2300	16.1	18.1	20.0	22.5	26.7	32.0	35.0	36.8
2310	16.4	18.5	20.5	23.0	27.5	32.6	35.3	37.4
2320	16.8	18.9	21.0	23.5	28.3	33.2	35.6	37.9
2330	17.1	19.3	21.5	24.0	29.2	33.8	36.0	38.5
2340	17.5	19.6	22.0	24.5	30.0	34.4	36.3	39.1
2350	17.9	20.0	22.5	25.0	30.8	35.0	36.6	39.7
2360	18.2	20.6	23.0	25.5	31.7	35.3	36.9	40.3
2370	18.6	21.1	23.5	26.0	32.5	35.6	37.3	40.9
2380	18.9	21.7	24.0	26.5	33.3	36.0	37.6	41.5
2390	19.3	22.2	24.5	27.0	34.2	36.3	37.9	42.1
2400	19.6	22.8	25.0	27.5	35.0	36.6	38.2	42.6
2410	20.0	23.3	25.5	28.0	35.3	36.9	38.5	43.2
2420	20.5	23.9	26.0	28.5	35.7	37.3	38.9	43.8
2430	21.0	24.4	26.5	29.0	36.0	37.6	39.2	44.4

2440	21.6	25.0	27.0	29.5	36.3	37.9	39.5	45.0
2450	22.1	25.6	27.5	30.0	36.7	38.2	39.8	46.3
2460	22.6	26.1	28.0	30.5	37.0	38.5	40.2	47.5
2470	23.1	26.7	28.5	31.0	37.3	38.9	40.5	48.8
2480	23.6	27.2	29.0	31.5	37.7	39.2	40.8	50.0
2490	24.1	27.8	29.5	32.0	38.0	39.5	41.1	50.0
2500	24.7	28.3	30.0	32.5	38.3	39.8	41.5	50.0
2510	25.2	28.9	30.5	33.0	38.7	40.2	41.8	50.0
2520	25.7	29.4	31.0	33.5	39.0	40.5	42.1	50.0
2530	26.2	30.0	31.5	34.0	39.3	40.8	42.4	50.0
2540	26.7	30.6	32.0	34.5	39.7	41.1	42.7	50.0
2550	27.2	31.1	32.5	35.0	40.0	41.5	43.1	50.0
2560	27.8	31.7	33.0	35.4	40.3	41.8	43.4	50.0
2570	28.3	32.2	33.5	35.8	40.7	42.1	43.7	50.0
2580	28.8	32.8	34.0	36.3	41.0	42.4	44.0	50.0
2590	29.3	33.3	34.5	36.7	41.3	42.7	44.4	50.0
2600	29.8	33.9	35.0	37.1	41.7	43.1	44.7	50.0
2610	30.3	34.4	35.5	37.5	42.0	43.4	45.0	50.0
2620	30.9	35.0	36.0	37.9	42.3	43.7	46.0	50.0
2630	31.4	35.5	36.4	38.3	42.7	44.0	47.0	50.0
2640	31.9	36.0	36.9	38.8	43.0	44.4	48.0	50.0
2650	32.4	36.4	37.4	39.2	43.3	44.7	49.0	50.0
2660	32.9	36.9	37.9	39.6	43.7	45.0	50.0	50.0
2670	33.4	37.4	38.3	40.0	44.0	46.3	50.0	50.0
2680	34.0	37.9	38.8	40.4	44.3	47.5	50.0	50.0
2690	34.5	38.3	39.3	40.8	44.7	48.8	50.0	50.0
2700	35.0	38.8	39.8	41.3	45.0	50.0	50.0	50.0
2710	35.4	39.3	40.2	41.7	46.0	50.0	50.0	50.0
2720	35.8	39.8	40.7	42.1	47.0	50.0	50.0	50.0
2730	36.2	40.2	41.2	42.5	48.0	50.0	50.0	50.0
2740	36.5	40.7	41.7	42.9	49.0	50.0	50.0	50.0
2750	36.9	41.2	42.1	43.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2760	37.3	41.7	42.6	43.8	50.0	50.0	50.0	50.0
2770	37.7	42.1	43.1	44.2	50.0	50.0	50.0	50.0
2780	38.1	42.6	43.6	44.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2790	38.5	43.1	44.0	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2800	38.8	43.6	44.5	46.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2810	39.2	44.0	45.0	47.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2820	39.6	44.5	46.0	48.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2830	40.0	45.0	47.0	49.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2840	40.4	45.7	48.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2850	40.8	46.4	49.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2860	41.2	47.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2870	41.5	47.9	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2880	41.9	48.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2890	42.3	49.3	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2900	42.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2910	43.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2920	43.5	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2930	43.8	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2940	44.2	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2950	44.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2960	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2970	45.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2980	46.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2990	46.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3000	47.2	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3010	47.8	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3020	48.3	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3030	48.9	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3040	49.4	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
≥3050	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

Pontos para o teste de andar 4,8 km (masculino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	≤19	20-29	30-39	40-49	≥50
≥00:51:54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:37	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0
00:49:39	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
00:49:24	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1
00:49:09	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7
00:48:54	0.0	0.0	0.0	0.0	12.2
00:48:39	0.0	0.0	0.0	0.0	12.8
00:48:24	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3
00:48:10	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9
00:47:55	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4
00:47:41	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0
00:47:27	0.0	0.0	0.0	0.0	15.6
00:47:13	0.0	0.0	0.0	0.0	16.1
00:47:00	0.0	0.0	0.0	10.0	16.7
00:46:54	0.0	0.0	0.0	10.5	17.2
00:46:41	0.0	0.0	0.0	11.0	17.8
00:46:27	0.0	0.0	0.0	11.5	18.3
00:46:14	0.0	0.0	0.0	12.0	18.9
00:46:00	0.0	0.0	0.0	12.5	19.4
00:45:47	0.0	0.0	0.0	13.0	20.0
00:45:34	0.0	0.0	0.0	13.5	20.8
00:45:21	0.0	0.0	0.0	14.0	21.7
00:45:08	0.0	0.0	0.0	14.5	22.5
00:44:56	0.0	0.0	0.0	15.0	23.3
00:44:43	0.0	0.0	0.0	15.5	24.2
00:44:30	0.0	0.0	10.0	16.0	25.0
00:44:10	0.0	0.0	10.5	16.5	25.8
00:43:58	0.0	0.0	11.0	17.0	26.7
00:43:46	0.0	0.0	11.5	17.5	27.5
00:43:34	0.0	0.0	12.0	18.0	28.3
00:43:22	0.0	0.0	12.5	18.5	29.2
00:43:11	0.0	0.0	13.0	19.0	30.0
00:42:59	0.0	0.0	13.5	19.5	30.8
00:42:48	0.0	0.0	14.0	20.0	31.7
00:42:36	0.0	0.0	14.5	20.8	32.5
00:42:25	0.0	0.0	15.0	21.6	33.3
00:42:14	0.0	0.0	15.5	22.4	34.2
00:42:00	0.0	10.0	16.0	23.2	35.0
00:41:55	0.0	10.6	16.5	23.9	35.6
00:41:44	0.0	11.1	17.0	24.7	36.1
00:41:34	0.0	11.7	17.5	25.5	36.7
00:41:23	0.0	12.2	18.0	26.3	37.2
00:41:12	0.0	12.8	18.5	27.1	37.8
00:41:00	10.0	13.3	19.0	27.9	38.3
00:40:51	10.5	13.9	19.5	28.7	38.9
00:40:41	11.1	14.4	20.0	29.5	39.4
00:40:30	11.6	15.0	20.8	30.3	40.0
00:40:20	12.1	15.6	21.6	31.1	40.6
00:40:10	12.6	16.1	22.4	31.8	41.1
00:40:00	13.2	16.7	23.2	32.6	41.7
00:39:50	13.7	17.2	23.9	33.4	42.2
00:39:40	14.2	17.8	24.7	34.2	42.8
00:39:30	14.7	18.3	25.5	35.0	43.3
00:39:21	15.3	18.9	26.3	35.5	43.9
00:39:11	15.8	19.4	27.1	36.0	44.4
00:39:00	16.3	20.0	27.9	36.5	45.0
00:38:52	16.8	20.8	28.7	37.0	46.7
00:38:43	17.4	21.7	29.5	37.5	48.3
00:38:33	17.9	22.5	30.3	38.8	50.0
00:38:24	18.4	23.3	31.1	38.5	50.0
00:38:15	18.9	24.2	31.8	39.0	50.0
00:38:06	19.5	25.0	32.6	39.5	50.0
00:37:57	20.0	25.8	33.4	40.0	50.0
00:37:48	20.8	26.7	34.2	40.5	50.0
00:37:39	21.6	27.5	35.0	41.0	50.0
00:37:30	22.4	28.3	35.5	41.5	50.0
00:37:21	23.2	29.2	36.1	42.0	50.0
00:37:13	23.9	30.0	36.6	42.5	50.0
00:37:04	24.7	30.8	37.1	43.0	50.0

00:36:55	25.5	31.7	37.6	43.5	50.0
00:36:47	26.3	32.5	38.2	44.0	50.0
00:36:38	27.1	33.3	38.7	44.5	50.0
00:36:30	27.9	34.2	39.2	45.0	50.0
00:36:19	28.7	35.0	39.7	46.7	50.0
00:36:11	29.5	35.6	40.3	48.3	50.0
00:36:03	30.3	36.1	40.8	50.0	50.0
00:35:55	31.1	36.7	41.3	50.0	50.0
00:35:47	31.8	37.2	41.8	50.0	50.0
00:35:39	32.6	37.8	42.4	50.0	50.0
00:35:31	33.4	38.3	42.9	50.0	50.0
00:35:23	34.2	38.9	43.4	50.0	50.0
00:35:15	35.0	39.4	43.9	50.0	50.0
00:35:07	35.5	40.0	44.5	50.0	50.0
00:35:00	36.1	40.6	45.0	50.0	50.0
00:34:52	36.6	41.1	46.7	50.0	50.0
00:34:44	37.1	41.7	48.3	50.0	50.0
00:34:37	37.6	42.2	50.0	50.0	50.0
00:34:29	38.2	42.8	50.0	50.0	50.0
00:34:22	38.7	43.3	50.0	50.0	50.0
00:34:15	39.2	43.9	50.0	50.0	50.0
00:34:07	39.7	44.4	50.0	50.0	50.0
00:34:00	40.3	45.0	50.0	50.0	50.0
00:33:55	40.8	46.7	50.0	50.0	50.0
00:33:48	41.3	48.3	50.0	50.0	50.0
00:33:41	41.8	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:34	42.4	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:27	42.9	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:20	43.4	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:13	43.9	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:06	44.5	50.0	50.0	50.0	50.0
00:33:00	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
00:32:53	46.7	50.0	50.0	50.0	50.0
00:32:46	48.3	50.0	50.0	50.0	50.0
≤00:32:39	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

2 SEXO FEMININO

2.1 OIC Nº 05 - MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

Pontos para a composição corporal (feminino)

Calculado a partir da Medição da Circunferência da Cintura

Estatura/Pontos			
Circunferência (cm)	161	162-166	167
≤ 92	0.0	0.0	0.0
92.5	0.0	0.0	0.0
92.0	0.0	0.0	0.0
91.5	0.0	0.0	0.0
91.0	0.0	0.0	0.0
90.5	0.0	0.0	0.0
90.0	0.0	0.0	0.0
89.5	6.0	6.0	6.0
89.0	6.7	6.7	7.2
88.5	7.3	7.3	8.4
88.0	8.0	8.0	9.6
87.5	8.7	8.7	10.8
87.0	9.3	9.3	12.0
86.5	10.0	10.0	14.3
86.0	10.7	10.7	15.8
85.5	11.3	11.3	17.3
85.0	12.0	12.0	21.0
84.5	13.5	16.5	23.0
84.0	15.0	21.0	25.0
83.5	16.5	23.0	27.0
83.0	18.0	25.0	27.8
82.5	19.5	27.0	28.2
82.0	21.0	27.8	28.6
81.5	23.0	28.2	30.0
81.0	25.0	28.6	30.0

80.5	27.0	30.0	30.0
80.0	27.8	30.0	30.0
79.5	28.2	30.0	30.0
79.0	28.6	30.0	30.0
≥ 78.5	30.0	30.0	30.0

Fonte: SOUZA, D.A.T. Proposta de reformulação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico previsto na ICA 54-1. 2023. Dados disponíveis na CDA.

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

2.2 OIC Nº 06 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES

Pontos para flexão e extensão dos membros superiores (feminino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos			
	≤29	30-40	41-44	≥45
≤8	0.0	0.0	0.0	0.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	2.0
11	0.0	0.0	0.0	2.3
12	0.0	0.0	0.0	2.6
13	0.0	0.0	0.0	2.9
14	0.0	0.0	2.0	3.1
15	0.0	2.0	2.4	3.4
16	0.0	2.2	2.8	3.7
17	2.0	2.4	3.2	4.0
18	2.2	2.6	3.6	4.4
19	2.4	2.8	4.0	4.8
20	2.7	3.0	4.3	5.1
21	2.9	3.2	4.7	5.5
22	3.1	3.4	5.0	5.9
23	3.3	3.6	5.3	6.3
24	3.6	3.8	5.7	6.6
25	3.8	4.0	6.0	7.0
26	4.0	4.3	6.3	7.4
27	4.3	4.7	6.7	7.8
28	4.7	5.0	7.0	8.2
29	5.0	5.3	7.2	8.6
30	5.3	5.7	7.4	9.0
31	5.7	6.0	7.7	9.5
32	6.0	6.3	7.9	10.0
33	6.3	6.7	8.1	10.0
34	6.7	7.0	8.3	10.0
35	7.0	7.3	8.6	10.0
36	7.3	7.7	8.8	10.0
37	7.7	8.0	9.0	10.0
38	8.0	8.3	9.3	10.0
39	8.3	8.7	9.7	10.0
40	8.7	9.0	10.0	10.0
41	9.0	9.3	10.0	10.0
42	9.3	9.7	10.0	10.0
43	9.5	10.0	10.0	10.0
44	9.8	10.0	10.0	10.0
≥45	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

2.3 OIC Nº 07 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL

Pontos para flexão do tronco sobre as coxas (feminino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos									
	≤23	24-25	26-28	29-30	31-34	35-38	39-41	42-45	46-49	≥50
≤8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.3
13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	2.6
14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.9
15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.1
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	3.0	3.4
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.6	3.3	3.7
18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.9	3.5	4.0
19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	3.1	3.8	4.4
20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.7	3.4	4.0	4.9
21	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.2	2.9	3.7	4.3	5.3
22	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.4	3.1	4.0	4.7	5.7
23	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.6	3.3	4.4	5.0	6.1
24	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.8	3.6	4.8	5.3	6.6
25	0.0	0.0	0.0	2.0	2.7	3.0	3.8	5.1	5.7	7.0
26	0.0	0.0	0.0	2.2	2.9	3.2	4.0	5.5	6.0	7.4
27	0.0	0.0	2.0	2.4	3.1	3.4	4.2	5.9	6.3	7.8
28	0.0	0.0	2.2	2.6	3.3	3.6	4.5	6.3	6.7	8.2
29	0.0	2.0	2.4	2.8	3.5	3.8	4.7	6.6	7.0	8.6
30	2.0	2.2	2.6	3.0	3.6	4.0	4.9	7.0	7.2	9.0
31	2.2	2.4	2.8	3.2	3.8	4.3	5.2	7.2	7.4	9.5
32	2.4	2.6	3.0	3.4	4.0	4.6	5.4	7.3	7.5	10.0
33	2.6	2.8	3.2	3.6	4.3	4.9	5.6	7.5	7.7	10.0
34	2.8	3.0	3.4	3.8	4.6	5.2	5.8	7.7	7.9	10.0
35	3.0	3.2	3.6	4.0	4.9	5.5	6.1	7.8	8.1	10.0
36	3.2	3.4	3.8	4.3	5.2	5.8	6.3	8.0	8.3	10.0
37	3.4	3.6	4.0	4.6	5.5	6.1	6.5	8.2	8.5	10.0
38	3.6	3.8	4.3	4.9	5.8	6.4	6.8	8.3	8.6	10.0
39	3.8	4.0	4.6	5.2	6.1	6.7	7.0	8.5	8.8	10.0
40	4.0	4.3	4.9	5.5	6.4	7.0	7.3	8.7	9.0	10.0
41	4.3	4.7	5.2	5.8	6.7	7.2	7.6	8.8	9.5	10.0
42	4.6	5.0	5.5	6.1	7.0	7.4	7.9	9.0	10.0	10.0
43	4.9	5.3	5.8	6.4	7.3	7.7	8.1	9.5	10.0	10.0
44	5.2	5.7	6.1	6.7	7.5	7.9	8.4	10.0	10.0	10.0
45	5.5	6.0	6.4	7.0	7.8	8.1	8.7	10.0	10.0	10.0
46	5.8	6.3	6.7	7.3	8.0	8.3	9.0	10.0	10.0	10.0
47	6.1	6.7	7.0	7.5	8.3	8.6	9.3	10.0	10.0	10.0
48	6.4	7.0	7.3	7.8	8.5	8.8	9.7	10.0	10.0	10.0
49	6.7	7.3	7.5	8.0	8.8	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0
50	7.0	7.5	7.8	8.3	9.0	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0
51	7.3	7.8	8.0	8.5	9.3	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0
52	7.5	8.0	8.3	8.8	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
53	7.8	8.3	8.5	9.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
54	8.0	8.5	8.8	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
55	8.3	8.8	9.0	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
56	8.5	9.0	9.3	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
57	8.8	9.3	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
58	9.0	9.7	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
59	9.3	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
60	9.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
61	9.8	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
≥62	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

2.5 OIC Nº 08 - CAPACIDADE AERÓBICA

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (feminino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos				
	≤29	30-33	34-38	39-44	≥45
≤1470	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1480	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1490	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1500	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1510	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1520	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1530	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1540	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0
1550	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9
1560	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8
1570	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7
1580	0.0	0.0	0.0	0.0	13.6
1590	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5
1600	0.0	0.0	0.0	10.0	15.5
1610	0.0	0.0	0.0	10.9	16.4
1620	0.0	0.0	0.0	11.8	17.3
1630	0.0	0.0	0.0	12.7	18.2
1640	0.0	0.0	0.0	13.6	19.1
1650	0.0	0.0	10.0	14.5	20.0
1660	0.0	0.0	10.6	15.5	20.7
1670	0.0	0.0	11.1	16.4	21.4
1680	0.0	0.0	11.7	17.3	22.1
1690	0.0	10.0	12.2	18.2	22.9
1700	0.0	10.6	12.8	19.1	23.6
1710	0.0	11.1	13.3	20.0	24.3
1720	0.0	11.7	13.9	20.8	25.0
1730	0.0	12.2	14.4	21.6	25.7
1740	0.0	12.8	15.0	22.4	26.4
1750	0.0	13.3	15.6	23.2	27.1
1760	10.0	13.9	16.1	23.9	27.9
1770	10.5	14.4	16.7	24.7	28.6
1780	11.1	15.0	17.2	25.5	29.3
1790	11.6	15.6	17.8	26.3	30.0
1800	12.1	16.1	18.3	27.1	30.7
1810	12.6	16.7	18.9	27.9	31.4
1820	13.2	17.2	19.4	28.7	32.1
1830	13.7	17.8	20.0	29.5	32.9
1840	14.2	18.3	20.6	30.3	33.6
1850	14.7	18.9	21.1	31.1	34.3
1860	15.3	19.4	21.7	31.8	35.0
1870	15.8	20.0	22.2	32.6	35.7
1880	16.3	20.5	22.8	33.4	36.4
1890	16.8	21.1	23.3	34.2	37.1
1900	17.4	21.6	23.9	35.0	37.9
1910	17.9	22.1	24.4	35.3	38.6
1920	18.4	22.7	25.0	35.7	39.3
1930	18.9	23.2	25.6	36.0	40.0
1940	19.5	23.8	26.1	36.3	40.7
1950	20.0	24.3	26.7	36.7	41.4
1960	20.6	24.8	27.2	37.0	42.1
1970	21.2	25.4	27.8	37.3	42.9
1980	21.8	25.9	28.3	37.7	43.6
1990	22.4	26.4	28.9	38.0	44.3
2000	23.0	27.0	29.4	38.3	45.0
2010	23.6	27.5	30.0	38.7	46.3
2020	24.2	28.0	30.6	39.0	47.5
2030	24.8	28.6	31.1	39.3	48.8
2040	25.4	29.1	31.7	39.7	50.0
2050	26.0	29.6	32.2	40.0	50.0
2060	26.6	30.2	32.8	40.3	50.0
2070	27.2	30.7	33.3	40.7	50.0
2080	27.8	31.3	33.9	41.0	50.0
2090	28.4	31.8	34.4	41.3	50.0
2100	29.0	32.3	35.0	41.7	50.0
2110	29.6	32.9	35.4	42.0	50.0
2120	30.2	33.4	35.8	42.3	50.0
2130	30.8	33.9	36.2	42.7	50.0
2140	31.4	34.5	36.5	43.0	50.0
2150	32.0	35.0	36.9	43.3	50.0
2160	32.6	35.4	37.3	43.7	50.0
2170	33.2	35.8	37.7	44.0	50.0

2180	33.8	36.2	38.1	44.3	50.0
2190	34.4	36.6	38.5	44.7	50.0
2200	35.0	37.0	38.8	45.0	50.0
2210	35.3	37.4	39.2	46.3	50.0
2220	35.7	37.8	39.6	47.5	50.0
2230	36.0	38.2	40.0	48.8	50.0
2240	36.4	38.6	40.4	50.0	50.0
2250	36.7	39.0	40.8	50.0	50.0
2260	37.1	39.4	41.2	50.0	50.0
2270	37.4	39.8	41.5	50.0	50.0
2280	37.8	40.2	41.9	50.0	50.0
2290	38.1	40.6	42.3	50.0	50.0
2300	38.4	41.0	42.7	50.0	50.0
2310	38.8	41.4	43.1	50.0	50.0
2320	39.1	41.8	43.5	50.0	50.0
2330	39.5	42.2	43.8	50.0	50.0
2340	39.8	42.6	44.2	50.0	50.0
2350	40.2	43.0	44.6	50.0	50.0
2360	40.5	43.4	45.0	50.0	50.0
2370	40.9	43.8	46.3	50.0	50.0
2380	41.2	44.2	47.5	50.0	50.0
2390	41.6	44.6	48.8	50.0	50.0
2400	41.9	45.0	50.0	50.0	50.0
2410	42.2	46.3	50.0	50.0	50.0
2420	42.6	47.5	50.0	50.0	50.0
2430	42.9	48.8	50.0	50.0	50.0
2440	43.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2450	43.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2460	44.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2470	44.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2480	44.7	50.0	50.0	50.0	50.0
2490	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2500	45.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2510	46.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2520	46.9	50.0	50.0	50.0	50.0
2530	47.5	50.0	50.0	50.0	50.0
2540	48.1	50.0	50.0	50.0	50.0
2550	48.8	50.0	50.0	50.0	50.0
2560	49.4	50.0	50.0	50.0	50.0
≥2570	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Continuação do Anexo VI - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

Pontos para o teste de andar 4,8 km (feminino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	≤19	20-29	30-39	40-49	≥50
≥00:53:41	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:53:26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:53:11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:42	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0
00:51:51	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
00:51:37	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2
00:51:23	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8
00:51:09	0.0	0.0	0.0	0.0	12.4
00:50:56	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9
00:50:42	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5
00:50:29	0.0	0.0	0.0	0.0	14.1
00:50:16	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7
00:50:03	0.0	0.0	0.0	0.0	15.3
00:49:50	0.0	0.0	0.0	0.0	15.9
00:49:37	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5
00:49:24	0.0	0.0	0.0	0.0	17.1
00:49:11	0.0	0.0	0.0	0.0	17.6
00:49:00	0.0	0.0	0.0	10.0	18.2
00:48:51	0.0	0.0	0.0	10.5	18.8
00:48:39	0.0	0.0	0.0	11.0	19.4
00:48:27	0.0	0.0	0.0	11.5	20.0
00:48:14	0.0	0.0	0.0	12.0	20.8
00:48:02	0.0	0.0	0.0	12.5	21.7
00:47:50	0.0	0.0	0.0	13.0	22.5
00:47:39	0.0	0.0	0.0	13.5	23.3
00:47:27	0.0	0.0	0.0	14.0	24.2
00:47:15	0.0	0.0	0.0	14.5	25.0
00:47:04	0.0	0.0	0.0	15.0	25.8
00:46:52	0.0	0.0	0.0	15.5	26.7
00:46:41	0.0	0.0	0.0	16.0	27.5
00:46:30	0.0	0.0	10.0	16.5	28.3
00:46:18	0.0	0.0	10.5	17.0	29.2
00:46:07	0.0	0.0	11.1	17.5	30.0
00:45:56	0.0	0.0	11.6	18.0	30.8
00:45:45	0.0	0.0	12.1	18.5	31.7
00:45:34	0.0	0.0	12.6	19.0	32.5
00:45:23	0.0	0.0	13.2	19.5	33.3
00:45:13	0.0	0.0	13.7	20.0	34.2
00:45:02	0.0	0.0	14.2	20.8	35.0
00:44:52	0.0	0.0	14.7	21.5	35.6
00:44:41	0.0	0.0	15.3	22.3	36.1
00:44:31	0.0	0.0	15.8	23.0	36.7
00:44:21	0.0	0.0	16.3	23.8	37.2
00:44:10	0.0	0.0	16.8	24.5	37.8
00:44:00	0.0	10.0	17.4	25.3	38.3
00:43:48	0.0	10.5	17.9	26.0	38.9
00:43:38	0.0	11.1	18.4	26.8	39.4
00:43:28	0.0	11.6	18.9	27.5	40.0
00:43:18	0.0	12.1	19.5	28.3	40.6
00:43:09	0.0	12.6	20.0	29.0	41.1
00:43:00	10.0	13.2	20.8	29.8	41.7
00:42:48	10.5	13.7	21.5	30.5	42.2
00:42:38	11.0	14.2	22.3	31.3	42.8
00:42:29	11.5	14.7	23.0	32.0	43.3
00:42:19	12.0	15.3	23.8	32.8	43.9
00:42:10	12.5	15.8	24.5	33.5	44.4
00:42:00	13.0	16.3	25.3	34.3	45.0
00:41:52	13.5	16.8	26.0	35.0	46.7
00:41:43	14.0	17.4	26.8	35.5	48.3
00:41:34	14.5	17.9	27.5	36.0	50.0
00:41:25	15.0	18.4	28.3	36.5	50.0
00:41:16	15.5	18.9	29.0	37.0	50.0
00:41:07	16.0	19.5	29.8	37.5	50.0
00:40:58	16.5	20.0	30.5	38.0	50.0
00:40:49	17.0	20.8	31.3	38.5	50.0
00:40:41	17.5	21.6	32.0	39.0	50.0
00:40:32	18.0	22.4	32.8	39.5	50.0
00:40:24	18.5	23.2	33.5	40.0	50.0
00:40:15	19.0	23.9	34.3	40.5	50.0
00:40:07	19.5	24.7	35.0	41.0	50.0
00:39:58	20.0	25.5	35.5	41.5	50.0
00:39:50	20.8	26.3	36.0	42.0	50.0

00:39:42	21.5	27.1	36.5	42.5	50.0
00:39:34	22.3	27.9	37.0	43.0	50.0
00:39:26	23.0	28.7	37.5	43.5	50.0
00:39:17	23.8	29.5	38.0	44.0	50.0
00:39:09	24.5	30.3	38.5	44.5	50.0
00:39:00	25.3	31.1	39.0	45.0	50.0
00:38:55	26.0	31.8	39.5	46.7	50.0
00:38:47	26.8	32.6	40.0	48.3	50.0
00:38:39	27.5	33.4	40.5	50.0	50.0
00:38:32	28.3	34.2	41.0	50.0	50.0
00:38:24	29.0	35.0	41.5	50.0	50.0
00:38:16	29.8	35.5	42.0	50.0	50.0
00:38:09	30.5	36.0	42.5	50.0	50.0
00:38:01	31.3	36.5	43.0	50.0	50.0
00:37:54	32.0	37.0	43.5	50.0	50.0
00:37:46	32.8	37.5	44.0	50.0	50.0
00:37:39	33.5	38.0	44.5	50.0	50.0
00:37:30	34.3	38.5	45.0	50.0	50.0
00:37:24	35.0	39.0	46.7	50.0	50.0
00:37:17	35.5	39.5	48.3	50.0	50.0
00:37:10	36.0	40.0	50.0	50.0	50.0
00:37:03	36.4	40.5	50.0	50.0	50.0
00:36:55	36.9	41.0	50.0	50.0	50.0
00:36:48	37.4	41.5	50.0	50.0	50.0
00:36:41	37.9	42.0	50.0	50.0	50.0
00:36:34	38.3	42.5	50.0	50.0	50.0
00:36:27	38.8	43.0	50.0	50.0	50.0
00:36:20	39.3	43.5	50.0	50.0	50.0
00:36:14	39.8	44.0	50.0	50.0	50.0
00:36:07	40.2	44.5	50.0	50.0	50.0
00:36:00	40.7	45.0	50.0	50.0	50.0
00:35:53	41.2	46.7	50.0	50.0	50.0
00:35:47	41.7	48.3	50.0	50.0	50.0
00:35:40	42.1	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:33	42.6	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:27	43.1	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:20	43.6	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:14	44.0	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:07	44.5	50.0	50.0	50.0	50.0
00:35:00	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
00:34:55	46.7	50.0	50.0	50.0	50.0
00:34:48	48.3	50.0	50.0	50.0	50.0
≤00:34:42	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Anexo VII – Relatório TACF Semestral COMAR