

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

NSCA 54-3

**TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO
FÍSICO NO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2019

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



EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

NSCA 54-3

**TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO
FÍSICO NO COMANDO DA AERONÁUTICA**

2019

Educação Física e Desportos

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO COMANDO DA AERONÁUTICA

A NSCA 54-3, aprovada pela Portaria COMGEP nº 32/3SC, de 25 de novembro de 2019, é assim modificada:

1 SUBSTITUIÇÃO DE PÁGINAS

RETIRE	ANO	COLOQUE	ANO
14	2019	14	2020
15	2019	15	2020
16	2019	16	2020
42	2019	42	2020

2 CORREÇÃO

PÁGINA	ITEM
14	4.3.5 (modificação)
15	4.4.1.4 (modificação)
15	4.5.1.1 (modificação)
15	4.5.1.2, alínea “a” (modificação)
16	4.6.2, alínea “a”(modificação)
42	Anexo D, item 3.3 (exclusão)
42	Anexo D, item 3.4 (renumeração para 3.3)

3 ARQUIVO

Depois de efetuar as substituições, archive esta folha após a página de rosto da publicação original.

4 APROVAÇÃO

Portaria nº 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMANDO-GERAL DO PESSOAL

PORTARIA COMGEP Nº 32/3SC3, DE 18 DE MAIO DE 2020.

Aprova a 1ª Modificação da NSCA 54-3
“Teste de Avaliação do Condicionamento
Físico no Comando da Aeronáutica”.

O **COMANDANTE-GERAL DO PESSOAL**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 9º, inciso VII, do ROCA 20-3 "Regulamento do Comando-Geral do Pessoal", aprovado pela Portaria nº 1.738/GC3, de 12 de novembro de 2015, em conformidade com o item 3.3 da ICA 700-1 "Implantação e Gerenciamento de Sistemas no Comando da Aeronáutica", aprovada pela Portaria nº 839/GC3, de 29 de agosto de 2006, e considerando o que consta no processo nº 67520.008620/2020-41, resolve:

Art. 1º Aprovar a 1ª Modificação da NSCA 54-3/2019 “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Ten Brig Ar LUIS ROBERTO DO CARMO LOURENÇO
Comandante-Geral do Pessoal



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMANDO-GERAL DO PESSOAL

PORTARIA COMGEP Nº 32/3SC, DE 25 DE NOVEMBRO DE 2019.

Aprova a edição da NSCA 54-3 “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”.

O **COMANDANTE-GERAL DO PESSOAL**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 9º, inciso VII, do ROCA 20-3 "Regulamento do Comando-Geral do Pessoal", aprovado pela Portaria nº 1.738/GC3, de 12 de novembro de 2015, em conformidade com o item 3.3 da ICA 700-1 "Implantação e Gerenciamento de Sistemas no Comando da Aeronáutica", aprovada pela Portaria nº 839/GC3, de 29 de agosto de 2006, e considerando o que consta no processo nº 67520.003700/2019-76, resolve:

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

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor em 1º de janeiro de 2020.

Art. 3º Revoga-se a Portaria DEPENDS nº 29/DE-6, de 19 de janeiro de 2011, publicada no Boletim do Comando da Aeronáutica nº 21, de 31 de janeiro de 2011.

Ten Brig Ar LUIS ROBERTO DO CARMO LOURENÇO
Comandante-Geral do Pessoal

(Publicado no BCA nº 218, de 29 de novembro de 2019)

SUMÁRIO

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	9
1.1 <u>FINALIDADE</u>	9
1.2 <u>CONCEITUAÇÕES</u>	9
1.3 <u>RESPONSABILIDADES</u>	10
1.4 <u>ÂMBITO</u>	10
2 METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL	11
3 DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL	12
4 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	13
4.1 <u>FINALIDADE</u>	13
4.2 <u>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</u>	13
4.3 <u>CONCEITUAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO INDIVIDUAL</u>	14
4.4 <u>GRAU FINAL</u>	15
4.5 <u>APRECIÇÃO DA SUFICIÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO</u>	15
4.6 <u>CONCEITUAÇÃO GLOBAL DO CONDICIONAMENTO FÍSICO</u>	16
4.7 <u>COMISSÕES DE PROMOÇÃO</u>	17
4.8 <u>COMISSÕES SELEÇÃO PARA OS CURSOS DE SOLDADOS ESPECIALIZADOS E CABOS</u>	17
5 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF	18
6 JUNTA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (JEACF)	20
7 DO TACF	21
8 APLICAÇÃO DO TACF	22
8.1 <u>GENERALIDADES</u>	22
8.2 <u>REVISÃO DA APLICAÇÃO DO SEGUNDO TACF ANUAL</u>	22
8.3 <u>AFERIÇÕES E MEDIDAS INICIAIS</u>	23
8.4 <u>AVALIAÇÃO DA MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA (OIC 01 E 05)</u>	23
8.5 <u>AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES (OIC 02 E 06)</u>	23
8.6 <u>AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL (OIC 03 E 07)</u>	23
8.7 <u>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA (OIC 04 E 08)</u>	23
8.8 <u>CONSIDERAÇÕES GERAIS</u>	24
9 DISPOSIÇÕES GERAIS	25
10 DISPOSIÇÕES FINAIS	26

REFERÊNCIAS.....	27
Anexo A - Ficha de Anamnese e de aplicação do TACF (Modelo e Instrução) ...	29
Anexo B - Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores, da Região Abdominal e da Capacidade Aeróbica Máxima.....	35
Anexo C - Tabela de conceituação do TACF.....	38
Anexo D - Teste substitutivo para a avaliação do condicionamento físico	42
Anexo E - Tabelas de pontos por OIC e Sexo	44
Anexo F - Indisponibilidade Médica.....	58
Anexo G –Ficha Coletiva do TACF.....	59

PREFÁCIO

O Comando-Geral de Pessoal, por intermédio da Comissão de Desportos da Aeronáutica, vem aperfeiçoando os critérios de avaliação de condicionamento físico e os métodos de treinamento, com o objetivo de melhor preparar fisicamente os militares da Força Aérea para o exercício das atividades laborativas.

Esta preparação, pela magnitude da sua natureza, encerra um conceito mais amplo: o da responsabilidade compartilhada; ou seja, a instituição viabiliza as condições para sua execução e o militar conscientiza-se da importância da sua prática, de maneira continuada.

Dentro desse entendimento, a presente Norma define e regulamenta o condicionamento físico mínimo exigido para cada militar.

Os limites estabelecidos exprimem a relação entre as valências físicas testadas e a promoção da saúde.

Os parâmetros de avaliação e a conceituação do condicionamento encontram-se respaldados em pesquisas internacionalmente aceitas. Os desempenhos foram ajustados segundo estatísticas realizadas no banco de dados da CDA, que contém mais de 300 mil avaliações ao longo de 10 (dez) anos. A capacidade aeróbica, a força, a resistência muscular e a composição corporal permanecem como objetos de constantes avaliações para melhor expressar o condicionamento físico do militar da Aeronáutica, em função do seu sexo e da sua faixa etária.

Assim, esta NSCA trata da condição “*sine qua non*” para a aquisição de um nível mais alto de condicionamento físico, uma vez que se refere à saúde e à qualidade de vida. Oportunamente, serão estabelecidos os níveis ideais para as diferentes atividades laborativas e operacionais da Força Aérea Brasileira.

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

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 Profissional Militar (TFPM).

1.2 CONCEITUAÇÕES

1.2.1 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.

1.2.2 APTIDÃO FÍSICA ASSOCIADA À SAÚDE (AFAS)

É a capacidade de realizar atividades do cotidiano, com vigor e energia, e de demonstrar traços relacionados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

1.2.3 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.

1.2.4 CONDIÇÃO FÍSICA

É o estado de aptidão física do indivíduo em um determinado momento.

1.2.5 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.

1.2.6 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.

1.2.7 OBJETIVOS INDIVIDUAIS DE CONDICIONAMENTO (OIC)

São níveis mínimos de desempenho físico pré-estabelecidos e que deverão ser atingidos por meio do Treinamento Físico-Profissional 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 C.

1.2.8 ZONA DE TOLERÂNCIA (ZT)

É o intervalo de desempenho obtido no TACF, em qualquer OIC, abaixo do índice de aprovação, mas que ainda pode ser considerado como uma performance tolerável caso o militar atinja o somatório de 20 pontos no total do TACF.

1.2.9 TREINAMENTO FÍSICO-PROFISSIONAL MILITAR (TFPM)

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.

1.3 RESPONSABILIDADES

1.3.1 É responsabilidade dos Comandantes, Chefes e Diretores das OM da Aeronáutica manter e incentivar a prática de instrução de Educação Física pelo TFPM, a fim de possibilitar que seus subordinados atinjam os OIC mínimos estabelecidos, de acordo com o RISAER.

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

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

1.4 ÂMBITO

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

2 METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

2.1 O TFPM, como qualquer outra atividade de instrução individual, será programado e executado levando-se em conta os OIC.

2.2 A verificação dos OIC será realizada através do TACF.

2.3 Cada militar, de acordo com a sua faixa etária e sexo, terá seus OIC classificados conforme as Tabelas de Conceituação contidas no Anexo C, 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.

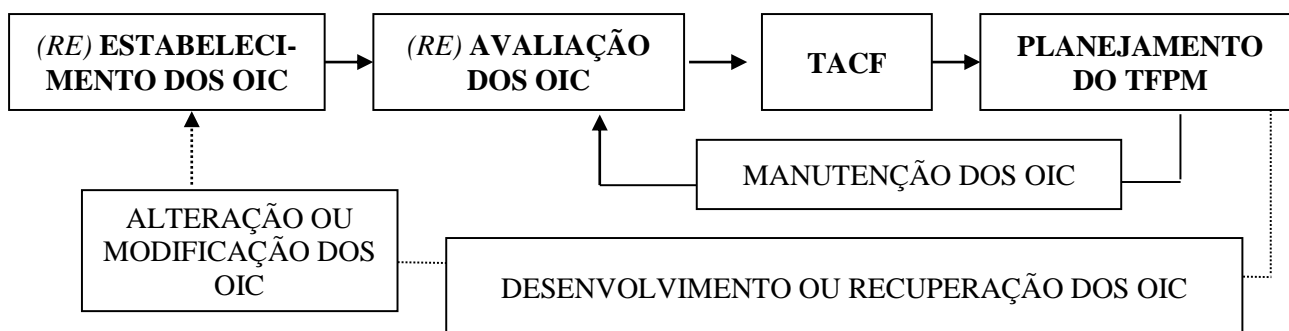
2.4 O OIC é, por concepção, ao mesmo tempo, começo e fim do processo de instrução.

2.4.1 É começo, porque se constitui em orientação para programar e executar um módulo didático de TFPM, 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 TFPM, visando a adquirir ou manter uma boa condição física.

2.4.2 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.

2.5 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 TFPM, 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



3 DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

3.1 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).

3.2 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.

3.3 Os exercícios previstos para o PMD levam em consideração a idade e o sexo de cada militar, conforme as Tabelas de Conceituação do TACF, apresentadas no Anexo C desta norma.

3.4 O conceito mínimo a ser atingido para obtenção do PMD é o “SATISFATÓRIO”, levando-se em consideração o somatório final de todos os OIC do TACF.

3.5 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 do TFPM, a fim de que todos os seus subordinados sejam capazes de atingir o mínimo exigido no PMD para a sua idade e sexo.

3.6 O PED é aquele padrão que propicia ao militar um adequado desempenho de suas atividades laborativas e operacionais. Esse padrão leva em consideração a função exercida pelo profissional militar, independentemente da sua faixa etária ou sexo. O setor de Pessoal da OM deverá informar ao Comandante, Chefe ou Diretor, se o militar não atingir o mínimo exigido para a função exercida.

3.7 Entende-se que o militar, ao desempenhar uma função operacional na Aeronáutica, 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 TFPM. A mudança de função operacional pode implicar em novo PED e, por consequência, em novo OIC.

3.8 O treinamento físico deve permitir que o militar desenvolva, mantenha ou recupere o seu condicionamento físico, dentro do OIC estabelecido.

3.9 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.

4 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

4.1 FINALIDADE

A verificação do condicionamento físico é o instrumento de controle para elaboração do TFPM e, também, de apreciação da suficiência do desempenho físico individual, com a finalidade de:

- a) permitir uma avaliação inicial do condicionamento físico militar, visando o planejamento e aplicação do TFPM;
- b) constatar, periodicamente, o nível do condicionamento físico do militar, verificando se ele atingiu ou manteve o padrão mínimo exigido após o período de TFPM;
- c) permitir às Comissões de Promoção conhecerem o nível de condicionamento físico de seus Oficiais e Graduados; e
- d) permitir às Comissões de Seleções de Soldados conhecerem o nível de condicionamento físico dos Soldados cogitados às promoções.

4.2 CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

4.2.1 A cada OIC corresponde um teste de verificação do desempenho físico, por meio do TACF, que é realizado em duas etapas, conforme o Quadro 2. Ambas as etapas poderão ser realizadas num mesmo dia, entretanto, quando programadas em dias distintos, deve ser respeitado o prazo máximo de 2 (duas) semanas entre elas. Nesse caso, não é permitida a realização da segunda etapa antes da primeira. Caso seja conveniente, a 1ª etapa poderá abranger, também, os exercícios nº 5 e nº 6, constantes da 2ª etapa, de forma que a corrida possa ser realizada em outro dia. De acordo com a dinâmica do TACF e/ou disponibilidade de equipamento, os testes que consistem cada etapa poderão ter a sua ordem alterada, à exceção da Frequência Cardíaca (FC) de repouso que, obrigatoriamente, deve constituir-se na primeira medição, e a corrida ou marcha de 12 minutos que deverá corresponder ao 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.

4.2.2 Para a 2ª Etapa, é necessário que os avaliados realizem um aquecimento prévio. Quando ambas as etapas ocorrerem no mesmo dia, integral ou parcialmente, a 2ª Etapa só terá seu início após ter sido realizada integralmente a 1ª Etapa.

4.2.2.1 O aquecimento pode ser realizado de forma individual ou coletiva, sendo que, neste último caso, é necessário que a OM disponha de militar(es) com a devida capacitação técnica para ministrar a instrução adequadamente.

4.2.2.2 Quando a 2ª Etapa for realizada em dia diferente da 1ª Etapa, deve-se medir novamente a FC de repouso, para segurança da integridade física do avaliado.

4.2.2.3 Caso a FC de repouso, mensurada no dia de aplicação dos testes, apresente valor superior a 100 (cem) batimentos em 1 (um) minuto, o avaliado deve ser encaminhado ao médico para averiguar se há condições de saúde para realização dos testes.

4.2.3 Os TACF de todos os militares das Organizações do Comando da Aeronáutica devem ser enviados à CDA, obedecendo aos prazos estipulados no item **7.5** desta norma.

4.2.4 O TACF deve ser realizado em todas as Organizações do Comando da Aeronáutica, conforme os períodos constantes do 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

4.2.4.1 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.

4.3 CONCEITUAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO INDIVIDUAL

4.3.1 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.

4.3.2 A avaliação qualitativa dos resultados obtidos pelo militar, no TACF, afere-lhe um conceito para cada OIC, descritos no Anexo C. Os conceitos são determinados a partir de cortes nas Tabelas de Pontos, descritos no Anexo E.

4.3.3 As Tabelas de Pontos dos OIC 02, 03, 04, 06, 07 e 08, contidas no Anexo E, foram extraídas do Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), de TACF realizados no efetivo do Comando da Aeronáutica (COMAER) nos últimos 10 (dez) anos. Já as tabelas referentes aos OIC 01 e 05, contidas no Anexo E, foram elaboradas a partir de estudo realizado pelo Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional (PPGDHO) da UNIFA, com participação da CDA e do CEMAL.

4.3.4 A Conceituação Final levará em conta a Zona de Tolerância definida no item **1.2.8** desta NSCA. A obtenção de resultados em qualquer OIC, dentro da ZT, poderá permitir a aprovação do militar no TACF.

4.3.5 Desempenhos abaixo do mínimo determinado para a ZT, em dois ou mais OIC, levarão o militar à reprovação, independentemente do somatório final do TACF ser maior ou igual a 20 pontos. (NR) – Portaria COMGEP nº 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.

4.4 GRAU FINAL

4.4.1 Todo o militar, após a realização do TACF, deve receber um Grau Final seguindo os procedimentos abaixo:

- a) verificar nas respectivas Tabelas de Pontos por OIC e sexo, constantes do Anexo E, todos os escores obtidos nos testes e exames do TACF, e anotar os valores correspondentes aos respectivos pontos; e
- b) realizar o somatório dos pontos obtidos nos quatro OIC.

4.4.1.2 O somatório dos pontos encontrados será correspondente ao Grau Final do TACF, não cabendo a atribuição deste aos militares com Avaliação de Suficiência Temporária Não Realizado (NR).

4.4.1.3 Para efeito do grau final os desempenhos dentro da ZT receberão grau 00,00 (zero).

4.4.1.4 Pode haver o caso de o militar apresentar Grau Final maior do que 20, porém, receber uma Avaliação de Suficiência **NA**, tendo em vista não ter alcançado o desempenho mínimo em dois ou mais OIC, ou seja, abaixo da Zona de Tolerância. Mesmo nestes casos, não haverá alteração da Avaliação de Suficiência estipulada. (NR) – Portaria COMGEP 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.

4.4.1.5 Os intervalos de tolerância que definem as ZT, por OIC e faixa etária, estão apresentados no Anexo C.

4.5 APRECIACÃO DA SUFICIÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

4.5.1 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, para a medição da Circunferência da Cintura, advindo dessa comparação a indicação de Avaliação de Suficiência de Apto (A), Não Apto (NA) e Não Realizado (NR). Essa última apreciação deve ser considerada como uma situação temporária.

4.5.1.1 Serão **APTOS (A)** aqueles que obtiverem o Grau Final igual ou superior a 20 pontos e não apresentarem desempenho abaixo da Zona de Tolerância em dois ou mais OIC. (NR) – Portaria COMGEP 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.

4.5.1.2 Serão **NÃO APTOS (NA)** aqueles que se enquadrarem em qualquer das situações abaixo:

- a) obtiverem desempenho abaixo do limite estabelecido pela ZT em dois ou mais OIC do TACF, independentemente do grau final alcançado pelo militar; (NR) – Portaria COMGEP 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.
- b) obtiverem o Grau Final do TACF inferior a vinte pontos; ou
- c) obtiverem o conceito “Não Observado”, em um ou mais OIC, sem a comprovação de uma junta de saúde e sem o devido preenchimento no campo correspondente da Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF.

4.5.1.3 Existe ainda uma condição temporária de **NÃO REALIZADO (NR)** para 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, no período de realização previsto no item **4.2.4** desta NSCA.

4.5.1.3.1 Ainda que o militar esteja impossibilitado de realizar o TACF por decisão da Junta de Saúde, o mesmo deverá preencher a Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF e anexar o resultado da Junta e a cópia do boletim de publicação.

4.5.1.3.2 Para o militar enquadrado na condição temporária de “Não Realizado” (NR) deverão ser observados os itens **5.4, 5.5, 5.6, 5.7 e 5.8** desta NSCA.

4.5.1.3.3 No caso de impossibilidade de enquadramento do militar nos itens supramencionados, a SEF ou SPES deverá submeter o caso à apreciação da Junta Especial de 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, conforme Item **4.6**.

4.5.1.3.4 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 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.

4.6 CONCEITUAÇÃO GLOBAL DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

4.6.1 Todo militar, após realizado o TACF, receberá uma Conceituação Global em função do grau alcançado em cada teste e da soma dos pontos alcançados em cada OIC. O Quadro 4, descrito no Item **1** do Anexo C, apresenta a menção correspondente ao grau final obtido pelo militar.

4.6.2 Para o militar que receber a menção “Não Apto” na Apreciação de Suficiência, deve-se atribuir a Conceituação Global Final INSATISFATÓRIO (I), quando se enquadrar em qualquer das situações abaixo:

- a) obtiver desempenho abaixo do limite inferior da ZT em dois ou mais OIC, mesmo que seu Grau Final tenha sido igual ou superior a vinte pontos; (NR) – Portaria COMGEP 32/3SC3, de 18 de maio de 2020.
- b) obtiver Grau Final inferior a vinte pontos; ou
- c) obtiver o conceito “Não Observado” em qualquer OIC sem a comprovação por Junta de Saúde e o devido preenchimento no campo correspondente da Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF.

4.6.3 Para o(a) militar que receber a menção “Apto” na Apreciação de Suficiência, deve-se atribuir a Conceituação Global Final SATISFATÓRIO (S) quando alcançar Grau Final entre 20 e 39,9.

4.6.4 Para o(a) militar que receber a menção “Apto” na Apreciação de Suficiência, deve-se atribuir a Conceituação Global Final BOM (B) quando alcançar Grau Final entre 40 e 69,9.

4.6.5 Para o(a) militar que receber a menção “Apto” na Apreciação de Suficiência, deve-se atribuir a Conceituação Global Final MUITO BOM (MB) quando alcançar Grau Final entre 70 e 89,9.

4.6.6 Para o(a) militar que receber a menção “Apto” na Apreciação de Suficiência, deve-se atribuir a Conceituação Global Final EXCELENTE (E) quando alcançar Grau Final entre 90 e 100,00.

4.6.7 A SEF da respectiva OM encaminhará a Avaliação de Suficiência, o Grau Final, a Conceituação Global e os resultados da JEACF ao Setor de Pessoal para serem publicados em Boletim Interno da respectiva OM, de forma a possibilitar o registro dos resultados no histórico de cada militar e alimentar o Sistema de Informações Gerenciais de Pessoal (SIGPES) para outras informações pertinentes.

4.7 COMISSÕES DE PROMOÇÃO

4.7.1 Para efeito de preenchimento das fichas anuais de avaliação de desempenho de Graduados e de Oficiais deve ser considerada a Avaliação de Suficiência e a Conceituação Global referente ao segundo TACF, conforme a necessidade das Comissões de Promoção.

4.7.1.1 Para militares impossibilitados de realizar o 2º TACF no período previsto, por dispensa médica ou junta médica, será considerado a Avaliação de Suficiência e a Conceituação Global deliberadas pela JEACF.

4.7.1.2 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.

4.7.1.3 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.

4.8 COMISSÃO DE SELEÇÃO PARA OS CURSOS DE SOLDADOS ESPECIALIZADOS E CABOS

4.8.1 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.

4.8.2 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.

4.8.3 Para fins de classificação a Seleção de Soldados (S1 e S2) cogitados para matrícula no CFC ou no CESD, e considerados justificados pela JEACF, conforme o item **6.5.1**, a Avaliação de Suficiência será “Apto”, a Conceituação Global “Satisfatório” e o “Grau Final” será 20 (vinte).

5 CRITÉRIOS DE APLICAÇÃO DO TACF

5.1 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.

5.1.1 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.

5.2 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. O PAR-Q e os seus critérios de avaliação estão contidos no Anexo A - Ficha de Anamnese e de Avaliação do TACF, desta norma.

5.3 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. 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.

5.4 Se o militar não realizar 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.

5.4.1 Militares que apresentarem adequado estado de saúde devem realizar o 1º TACF em até 30 (trinta) dias após cessar o motivo da ocorrência, enquanto o 2º TACF deve ser realizado, no mínimo, após 90 (noventa) dias da verificação do 1º TACF.

5.4.2 Militares que não apresentarem estado de saúde adequado, devidamente comprovado por Junta de Saúde, e que não se enquadrem no item supracitado devem ser submetidos à JEACF.

5.4.3 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.

5.5 O militar, quando participando de comissão em órgão externo em relação à Aeronáutica, continua obrigado a manter o TFPM 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.

5.5.1 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 TFPM ou um Graduado em Educação Física.

5.6 O militar, quando em missão oficial ou comissão no exterior e Missão Nacional em lugares inóspitos, continua obrigado à realização do TFPM, devendo ser submetido ao TACF no prazo máximo de 90 (noventa) dias após o seu regresso. A responsabilidade pela verificação do TACF será da SEF ou Setor de Pessoal da OM na qual o militar for classificado. Durante o período em que estiver no exterior, o resultado do TACF, para fins de avaliação do desempenho militar, deve ser igual ao último 2º TACF anual realizado no Brasil, conforme item **4.7.1.2**.

5.7 As militares que estiverem em período de gestação, devidamente comprovado por OSA, estão dispensadas de realizar o TACF, devendo fazê-lo 6 (seis) meses após o término de sua licença-maternidade. Para fins de comprovação e publicação no histórico da militar será considerado o último TACF realizado, conforme item **4.7.1.2**.

5.8 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.

5.9 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.

5.10 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 TFPM de militar do seu efetivo.

5.11 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.

6 JUNTA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (JEACF)

6.1 Para se determinar a Conceituação Global do Condicionamento Físico e a Avaliação de Suficiência para os militares que se enquadrem em situações especiais, deve ser instaurada uma JEACF. A Junta deve reunir-se duas vezes por ano, após o término dos 1º e 2º TACF, ou sempre que houver necessidade, conforme item **8.2**, e seus resultados devem ser encaminhados à CDA, conforme o item **7.5** desta norma.

6.2 A JEACF será composta pelos seguintes membros Comandante, Chefe ou Diretor; Chefe do Serviço de Saúde (quando houver); Chefe imediato do referido militar; Chefe da Seção de Educação Física (SEF); e Chefe do setor de Pessoal da OM. 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.

6.2.1 Na impossibilidade de ter-se a constituição discriminada no item anterior, o Comandante, Chefe ou Diretor da OM será o responsável pela composição da JEACF, devendo 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 que será submetido ao julgamento da JEACF.

6.3 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.

6.3.1 Todo militar enquadrado na Avaliação de Suficiência Temporária **NR**, conforme item **4.5.1.3**, deve ser julgado pela JEACF, a qual 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.

6.3.2 Quando necessário, a JEACF deverá assessorar o Comandante, Chefe ou Diretor da OM para o deferimento ou não dos pedidos de revisão da aplicação do 2º TACF anual, conforme previsto no item **8.2.2** desta norma.

6.4 A JEACF deve considerar, dentre outros, os seguintes aspectos no julgamento de cada caso: o resultado do último TACF; a frequência às sessões de Educação Física; as medidas e aferições iniciais do TACF (frequência cardíaca de repouso, peso, estatura e circunferência de cintura); e o resultado da Junta de Saúde a que tiver sido submetido (se for o caso).

6.4.1 Quando a não realização do TACF for julgada justificada, o “Grau Final” será de 20 (vinte) pontos, a Conceituação Global “Satisfatório” e a Avaliação de Suficiência deverá ser considerada como “**APTO**”. Quando não justificada, o “Grau Final” será 19 (dezenove) pontos, a Conceituação Global “Insatisfatório”, enquanto a Avaliação de Suficiência deverá ser considerada como “**NÃO APTO**”. Os casos não justificados estão sujeitos a sanções disciplinares, conforme decisão do Comandante, Chefe ou Diretor.

6.4.2 Todo militar enquadrado na Avaliação de Suficiência Temporária “**NÃO REALIZADO**”, por mais de dois anos consecutivos, ou quatro TACF, devido a restrições médicas, comprovadas por Junta de Saúde, terá sua Avaliação de Suficiência revertida para “**NÃO APTO**”, sua Conceituação Global “Insatisfatório”, e o “Grau Final” de 19 (dezenove) pontos.

6.5 A JEACF deve emitir, documentar e arquivar na SEF a Ata, com a assinatura de todos os membros, com o resultado da Junta. O Setor de Pessoal da OM deve publicar em Boletim de Informações Pessoais a íntegra da Ata, com a decisão homologada pela Junta.

7 DO TACF

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

7.2 É de responsabilidade da SEF ou 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.

7.3 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.

7.4 Cabe às SEF e aos setores de Pessoal das OM encaminharem, ao final de cada TACF:

- a) cópia dos resultados dos testes para a CDA, de modo a possibilitar o adequado tratamento estatístico dos dados, o qual permite a constante atualização das tabelas de conceituação e a análise comparativa dos resultados de cada Unidade com as demais OM do COMAER, com a finalidade de assessorar o Alto Comando da Aeronáutica sobre o estado de condicionamento físico da Força; e
- b) relação atualizada dos Elementos Executivos lotados na OM (Aplicadores de TACF e Orientadores de TFPM).

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

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

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

7.7 As SEF e os setores de Pessoal da OM deverão premiar o militar melhor condicionado fisicamente, dentro da sua faixa etária, com o diploma de “Mérito de Condicionamento Físico”, conforme modelo oferecido pela CDA. Essa menção deverá ser registrada na Ficha de Avaliação de Desempenho anual do militar.

7.8 A CDA deverá emitir, anualmente, certificados para as OM (de cada ODS subordinada: Grandes Comandos) que apresentarem os melhores desempenhos e/ou a melhor evolução do condicionamento físico.

8 APLICAÇÃO DO TACF

8.1 GENERALIDADES

8.1.1 O TACF deve ser aplicado, obrigatoriamente, por militar credenciado pela CDA. 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. Porém, 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.

8.1.1.1 A quantidade mínima de pessoal habilitado para aplicar o TACF por OM deve obedecer a relação de 1:100, ou seja, um aplicador de TACF para cada 100 membros do efetivo da OM. Porém, em todas as OM, deve haver, se possível, pelo menos dois aplicadores de TACF, sendo um de cada sexo (masculino e feminino).

8.1.2 Em caso de inviabilidade de observância ao prescrito nos itens **8.1.1** e **8.1.1.1** desta norma, a OM deverá solicitar apoio de outras na mesma sede e que possam ceder aplicadores de TACF credenciados. 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.

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

8.1.4 Na realização de todo TACF, é obrigatória a presença de um médico e de uma ambulância no local do teste.

8.1.4.1 Em caso de extrema impossibilidade ou da inexistência de médico e/ou ambulância na OM, o TACF poderá ser realizado na presença de um profissional de Saúde, com conhecimentos de primeiros socorros, e de uma viatura para o transporte rápido e assistido até a Unidade de saúde mais próxima, caso necessário.

8.1.4.2 No caso do item anterior, o responsável pelo setor de Saúde e o Comandante da OM onde se realiza o TACF deverão atestar a impossibilidade por escrito, preenchendo o modelo de indisponibilidade médica descrito no Anexo F.

8.2 REVISÃO DA APLICAÇÃO DO SEGUNDO TACF ANUAL

8.2.1 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.

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

8.2.3 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.

8.2.4 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.

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

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

8.2.7 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.

8.2.8 Os resultados de revisão do segundo TACF devem ser, em até 5 (cinco) dias após sua aplicação, publicados em Boletim Interno da OM e remetidos à CDA, em substituição aos TACF anteriores.

8.3 AFERIÇÕES E MEDIDAS INICIAIS

8.3.1 As instruções que regulam as aferições e as medidas iniciais estão descritas no item 2 do Anexo A desta norma.

8.3.1.1 AFERIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO (em bpm) E DA MASSA CORPORAL (em kg)

8.3.1.2 MEDIDA Nº 1 - MEDIÇÃO DA ESTATURA (em centímetros)

8.4 AValiação da medição da circunferência da cintura (OIC 01 e 05)

8.4.1 MEDIDA Nº 2 - MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA (em centímetros)

8.5 AValiação da resistência muscular dos membros superiores (OIC 02 e 06)

8.5.1 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 B.

8.6 AValiação da resistência muscular da região abdominal (OIC 03 e 07)

8.6.1 TESTE Nº 2 - FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS

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

8.7 AValiação da capacidade aeróbica máxima (OIC 04 ou OIC 08)

8.7.1 TESTE Nº 3 - CORRIDA OU MARCHA DE 12 MINUTOS

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

8.7.2 TESTE Nº 4 - SUBSTITUTIVO - ANDAR 4,8 Km (SEM CORRER)

8.7.2.1 A capacidade aeróbica máxima possui, como alternativa para a sua avaliação, o teste de andar 4,8 km (é proibido correr). As instruções que regulam a sua aplicação estão dispostas no Anexo D. 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.

8.8 CONSIDERAÇÕES GERAIS

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

8.8.2 Quando for verificado que o avaliado está executando os exercícios fora do padrão estabelecido, cabe ao aplicador à correção verbal do movimento; e o avaliador não deve considerar a repetição que foi executada erroneamente, devendo continuar a contagem somente quando o avaliado corrigir o movimento.

8.8.2.1 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.

8.8.3 Não é permitida nenhuma pausa para descanso durante a realização dos testes, caso isso ocorra, o exercício deve ser interrompido pelo aplicador, o qual 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.

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

8.8.5 O uniforme para a avaliação deve ser o 9º RUMAER.

8.8.6 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.

9 DISPOSIÇÕES GERAIS

9.1 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. 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.

9.2 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.

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

10 DISPOSIÇÕES FINAIS

10.1 Esta norma substitui a ICA 54-1, aprovada pela Portaria DEPENS Nº 29/DE-6, de 19 de janeiro de 2011.

10.2 Os casos não previstos serão submetidos ao Comandante-Geral do Pessoal.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines of exercise testing and exercise prescription**. 4. ed. Philadelphia: Lea and Febiger, 1996.

_____. **Manual de teste de esforço**. 2. ed. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1984.

BRASIL. Ministério do Exército. Escola de Educação Física do Exército. **O treinamento físico e sua avaliação**. Rio de Janeiro: 1986.

BRASIL. Ministério da Aeronáutica. Hospital de Aeronáutica dos Afonsos. **Parecer sobre o PAR-Q**. Ofício Nº 1/DIR/14, de 04 de janeiro de 2001, do HFAF.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. Portaria COMGEP nº 1444/DLE, de 24 de junho de 2014. Aprova a 1ª Modificação da NSCA 5-1 “Confecção, controle e numeração de publicações oficiais do Comando da Aeronáutica” - NSCA 5-1. **Boletim do Comando da Aeronáutica**. Rio de Janeiro, RJ, n. 144, 04 ago. 2014, p. 6444.

COOPER, K.H. **Programa aeróbico para o bem estar total**. 3.ed. Rio de Janeiro : Melory, 1990.

DOIMO, L. A.; BOMFIM, A. B. C. Adiposidade corporal e fatores de risco associados em militares da Força Aérea Brasileira. **Projeto de pesquisa submetido à Plataforma Brasil**. Rio de Janeiro, 2016.

GETTMAN, L.R. Teste de aptidão física. In: BLAIR, S.N., PAINTER, P., PATE, R.R., et al. (Coord.). **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 1984. p. 156-165.

GOLDING, L.A., MEYERS, C.R., SKINNING, W.E. **Y's way to physical fitness: the complete guide to fitness testing and instructions**. 3. ed. Champaign : Humam Kinetics, 1989.

GUEDES, D.P., GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L.; WARD, A. Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, Madison, v.12, n.3, p. 175-182, 1980.

LOPES JÚNIOR, JM. A medida de dobras cutâneas e o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico do Comando da Aeronáutica. Escola de Comando do Estado Maior, 2013.

MONTEIRO, W.D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 1, n. 3, p. 44-58, 1996.

_____. **Personal training: manual para aplicação e prescrição de condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MONTEIRO, W; SOTER, P; CAVALCANTE, S; FARINATTI, P. **Validação do questionário PAR-Q:** sensibilidade e especificidade do método em militares da Força Aérea Brasileira. 1998.

MOREIRA, S.B. **Projeto aptidão físico-profissional:** estudo para criação de um sistema de avaliação físico-profissional no Ministério da Aeronáutica. Rio de Janeiro: Comissão de Desportos da Aeronáutica, 1986.

_____. **Aptidão físico-profissional na FAB:** treinamento e avaliação. Rio de Janeiro: Comissão de Desportos da Aeronáutica, 1987.

_____. A importância da aptidão físico-profissional. **Boletim de Divulgação Científica do NuICAF**, Rio de Janeiro: n.1., 1993.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença:** avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

PESCATELLO, LS et al. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9 ed Editora Guanabara Koogan, 2014.

SKINNER, J.S.; OJA, P. Laboratory and field tests for assessing health-related fitness. In: BOUCHARD, C. et al. **Physical activity, fitness, and health:** International Proceedings and Consensus Statement. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.160-179.

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

FICHA DE ANAMNESE E DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF									
1- QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (PAR-Q)									
Assinale "sim" ou "não" às perguntas abaixo de acordo com o seu bom senso. Não deixe nenhuma resposta em branco.									
PERGUNTAS DO PAR-Q								SIM	NAO
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. Você sentiu dor no peito no último mês?									
4. Você tende a perder a consciência ou cair como 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 aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividades físicas sem supervisão médica?									
PARECER DO MÉDICO									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">2- NOME COMPLETO - SUBLINHAR O NOME DE GUERRA</div> <div style="width: 10%;">SETOR</div> <div style="width: 10%;">RAMAL</div> <div style="width: 35%;"></div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">3- POSTO/GRAD./ESP.</div> <div style="width: 30%;">4- IDENT.</div> <div style="width: 10%;">5- SEXO</div> <div style="width: 30%;"></div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">6- SARAM</div> <div style="width: 10%;">7- IDADE</div> <div style="width: 10%;">8- FC repouso</div> <div style="width: 20%;">9- MASSA</div> <div style="width: 30%;"></div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">10- ESTATURA</div> <div style="width: 20%;">11- Medição de Circunferência (cm)</div> <div style="width: 20%;">CINTURA</div> <div style="width: 40%;"></div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 50%;">12- FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES (nº rep.)</div> <div style="width: 10%;">13- FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS (nº rep. em 1 min.)</div> <div style="width: 10%;">14- CORRIDA OU MARCHA 12 min. (m)</div> <div style="width: 30%;">15- ANDAR 4,8 Km</div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 50%;">16- APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA</div> <div style="width: 50%;"></div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">DADOS DO APLICADOR</div> <div style="width: 55%;">DATA</div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">DATA</div> <div style="width: 55%;">- 1ª ETAPA</div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">POSTO/GRAD./ESP.</div> <div style="width: 55%;">POSTO/GRAD./ESP.</div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">NOME DE GUERRA</div> <div style="width: 55%;">NOME DE GUERRA</div> </div>									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">ASSINATURA</div> <div style="width: 55%;">ASSINATURA</div> </div>									
MOTIVO(S) DA NÃO REALIZAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DO TACF									

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

1 INSTRUÇÕES PARA PREENCHIMENTO

As fichas do TACF devem ser preenchidas em letra de forma, com tinta azul ou preta. Cada quadrícula deve conter somente um caractere e, para separar palavras, deve ser deixada apenas uma quadrícula em branco.

2 PRIMEIRA ETAPA

CAMPO 1 (QUESTIONÁRIO PAR-Q)

Esse questionário deve ser respondido 10 (dez) antes do início do TACF visando identificar prováveis restrições e limitações à saúde. Se apenas uma das questões for respondida com um sim, é obrigatória a avaliação e o parecer do médico na ficha de anamnese, que será entregue pelo avaliador ao aplicador do TACF no dia previsto do Teste.

Este instrumento é apenas uma ferramenta na tentativa da identificação dos riscos com a prática da atividade física, porém não é infalível. Instituições como o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Sociedade Brasileira de Cardiologia, recomendam a realização de exames complementares como o teste de esforço, e o exame sanguíneo. Procedimentos recomendados principalmente para indivíduos sintomáticos, indivíduos com doenças conhecidas como a hipertensão arterial, a diabetes, a obesidade, as doenças cardiovasculares ou para indivíduos acima dos trinta e cinco anos.

1- QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (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. Você sentiu dor no peito no último mês?		
4. Você tende a perder a consciência ou cair como 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 aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?		
PARECER MÉDICO:		

CAMPO 2 (NOME COMPLETO - SUBLINHAR O NOME DE GUERRA, OM, POSTO/GRAD./ESP.)

Preencher com a OM, o nome completo, sublinhando o nome de guerra, o posto ou a graduação e a especialidade.

NOME COMPLETO - SUBLINHAR O NOME DE GUERRA

<u>J</u>	<u>O</u>	<u>S</u>	<u>É</u>		D	A		S	I	L	V	A					
----------	----------	----------	----------	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

CAMPO 3 (POSTO E GRADUAÇÃO)

POSTO/GRAD./ESP.	2	S		S	G	S					
------------------	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--

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

CAMPO 4 (IDENT.)

Preencher com o número da Identidade Militar.

IDENT.						7	1	3	0	0	1
--------	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---

CAMPO 5 (SEXO - M/F)

Preencher com a letra correspondente - Masculino “M” e Feminino “F”.

M

CAMPO 6 (SARAM)

Preencher com o número do SARAM

SARAM	3	7	9	9	9	0	-	0
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

CAMPO 7 (IDADE - ANOS)

Deve ser registrada a idade do(a) avaliado(a) em anos completos.

IDADE	2	8
-------	---	---

CAMPO 8 (FC repouso - bpm)

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 punho 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.

FC repouso	0	7	2
------------	---	---	---

CAMPO 9 (MASSA CORPORAL - 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:

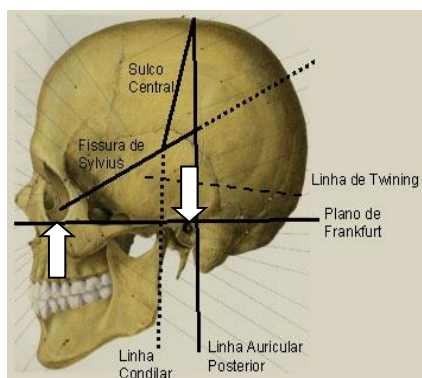
- se a balança não for digital, deverá estar travada e antes que o militar suba nela perguntar a sua massa aproximada, para evitar que a balança seja descalibrada;
- se a balança for digital, observar se foi iniciada corretamente (“zerada”).

MASSA	0	8	0	,	1
-------	---	---	---	---	---

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

CAMPO 10 (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.



ESTATURA	1	7	0
----------	---	---	---

Figura 1. Representação do Plano de Frankfurt

CAMPO 11 (Medição de Circunferência 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 circular 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.

Méd. de Circunf. (cm)	CINTURA	0	9	6	,	5
-----------------------	---------	---	---	---	---	---

CONCEITO	
----------	--

NOB

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

3 SEGUNDA ETAPA

CAMPO 12 (FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES -nº repetições)

Preencher com o número máximo de repetições realizadas:

FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES (Nº DE REP.)	2	0
---	---	---

Assinalar com o conceito NOB, caso o avaliado(a) não realize o respectivo Teste:

CONCEITO	
----------	--

NOB

CAMPO 13 (FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS - nº repetições. em 1 min.)

Preencher com o número máximo de repetições realizadas.

FLEXÃO TRONCO SOBRE AS COXAS (nº de rep. em 1 min.)	3	1
---	---	---

Assinalar com o conceito NOB, caso o avaliado(a) não realize o respectivo Teste:

CONCEITO	
----------	--

NOB

CAMPO 14 (CORRIDA OU MARCHA 12 minutos - metros)

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

CORRIDA OU MARCHA 12 minutos - metros	2	1	3	0
---------------------------------------	---	---	---	---

Assinalar com o conceito NOB, caso o avaliado(a) não realize o respectivo Teste:

CONCEITO	
----------	--

NOB

CAMPO 15 (ANDAR 4,8 Km)

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 D desta norma, e deve ser aplicado somente quando o avaliado enquadrar-se dentro do disposto no item **3** do mesmo Anexo.

ANDAR 4,8 Km	0	:	4	1	:	0	9
	h		Min			Seg	

Assinalar com o conceito NOB, caso o avaliado(a) não realize o respectivo Teste:

CONCEITO	
----------	--

NOB

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

CAMPO 16 (APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA)

Assinalar o quadrado correspondente à Apreciação de Suficiência Temporária NR, caso o militar deixe de realizar pelo menos 01 (um) OIC.

APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA	
---------------------------	--

NR

4 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.

DATA	2	7	/	0	8	/	1	9	- 1ª ou 2ª ETAPAS
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

O avaliador deve preencher os campos destinados ao seu posto ou graduação, quadro ou especialidade 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.

POSTO/GRAD./ESP.	1	T		I	N	F				
------------------	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--

NOME DE GUERRA	D	A		S	I	L	V	A				
----------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--

ASSINATURA

5 OBSERVAÇÃO

O preenchimento da ficha constante do Anexo G à norma segue as mesmas instruções descritas acima.

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

1 AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES (OIC 02e 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 45° 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 tocar 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.

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.

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



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.

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



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

3 AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA (OIC 4 e8)

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:

- 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.
- 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.
- o avaliador responsável pela aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido.

Anexo C - Tabela de conceituação do TACF

1 CONCEITUAÇÃO GLOBAL

As tabelas de pontos apresentadas no Anexo E 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 tem 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) nos últimos 10 (dez) anos.

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

2 OIC MASCULINOS

OIC 01 - Avaliação da Composição Corporal Medida Nº 1 - Medição da Cintura – Faixa Etária Única

APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
NÃO APTO	ZONA DE TOLERÂNCIA	APTO			
I		S	B	MB	E
≥ 99.0	98.5	98.0 – 95.5	95.0 – 84.5	84.0 - 81.5	≤ 81.0

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)

APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	APTO			
	I		S	B	MB	E
≤ 20	≤20	21 - 24	25 - 33	34 - 44	45 - 54	≥ 55
21 – 30	≤19	20 – 21	22 - 30	31 - 41	42 - 52	≥ 53
31 – 34	≤15	16 - 19	20 - 28	29 - 38	39 - 45	≥ 46
35 – 38	≤14	15 - 16	17 - 24	25 - 36	37 - 42	≥ 43
39 – 41	≤12	13 - 14	15 - 24	25 - 34	35 - 40	≥ 41
42 – 43	≤ 11	12 - 13	14 - 19	20 - 28	29 - 37	≥ 38
44 – 49	≤ 10	11 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 35	≥ 36
50 – 52	≤09	10 - 11	12 - 17	18 - 24	25 - 29	≥ 30
≥ 53	≤09	10	11 - 16	17 - 21	22 - 28	≥ 29

Continuação do Anexo C - Tabela de conceituação do TACF

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						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	APTO			
	I		S	B	MB	E
≤ 27	≤32	33 - 36	37 - 44	45 - 54	55 - 61	≥ 62
28 – 30	≤30	31 – 34	35 - 44	45 - 52	53 - 60	≥ 61
31 – 33	≤29	30 - 31	32 - 41	42 - 49	50 - 57	≥ 58
34 – 35	≤26	27 - 30	31 - 39	40 - 49	50 - 55	≥ 56
36 – 38	≤24	25 - 29	30 - 38	39 - 47	48 - 54	≥ 55
39 – 41	≤23	24 - 26	27 - 35	36 - 45	46 - 52	≥ 53
42 – 44	≤20	21 - 24	25 - 30	31 - 39	40 - 49	≥ 50
45 – 50	≤18	19 - 21	22 - 29	30 - 37	38 - 47	≥ 48
≥ 51	≤16	17 - 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						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	APTO			
	I		S	B	MB	E
≤ 29	≤2040	2050 - 2120	2130 - 2400	2410 - 2690	2700 - 2950	≥ 2960
30 – 31	≤1990	2000 - 2070	2080 - 2340	2350 - 2610	2620 - 2820	≥ 2830
32 – 35	≤1990	2000 - 2040	2050 - 2290	2300 - 2590	2600 - 2800	≥ 2810
36 – 38	≤1950	1960 - 2000	2010 - 2240	2250 - 2540	2550 - 2780	≥ 2790
39 – 41	≤1910	1920 - 1990	2000 - 2210	2220 - 2390	2400 - 2690	≥ 2700
42 – 43	≤1870	1880 - 1950	1960 - 2090	2100 - 2340	2350 - 2650	≥ 2660
44 – 47	≤1820	1830 - 1900	1910 - 2070	2080 - 2290	2300 - 2600	≥ 2610
≥48	≤1790	1800 - 1880	1890 - 2040	2050 - 2260	2270 - 2430	≥ 2440

Continuação do Anexo C - Tabela de conceituação do TACF

3 OIC FEMININOS

**OIC 05 - Avaliação da Composição Corporal
Medida Nº 1 - Medição da Cintura - Faixa Etária Única**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA					
NÃO APTO	ZONA DE TOLERÂNCIA	APTO			
I		S	B	MB	E
≥ 90.0	89.5	89.0 – 86.5	86.0 – 77.5	77.0 - 74.5	≤ 74.0

**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)**

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	APTO			
	I		S	B	MB	E
≤ 29	≤14	15 - 16	17 - 25	26 - 34	35 - 40	≥ 41
30 – 40	≤12	13 -14	15 - 24	25 - 33	34 - 39	≥ 40
41 – 44	≤10	11 - 13	14 - 18	19 - 27	28 - 36	≥ 37
≥45	≤08	09	10 - 16	17 - 24	25 - 29	≥ 30

**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						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	APTO			
	I		S	B	MB	E
≤ 23	≤27	28 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 57	≥ 58
24 – 25	≤24	25 -28	29 - 38	39 - 47	48 - 55	≥ 56
26 – 28	≤24	25 - 26	27 - 36	37 - 46	47 - 54	≥ 55
29 – 30	≤21	22 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 52	≥ 53
31 – 34	≤19	20	21 - 31	32 - 41	42 - 49	≥ 50
35 – 38	≤16	17 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 48	≥ 49
39 – 41	≤14	15 - 16	17 - 25	26 - 38	39 - 45	≥ 46
42 – 45	≤10	11 - 14	15 - 21	22 - 29	30 - 41	≥ 42
46 – 49	≤09	10 - 11	12 - 19	20 - 28	29 - 39	≥ 40
≥50	≤08	09 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 29	≥ 30

Continuação do Anexo C - Tabela de conceituação do TACF

OIC 08 - Avaliação da Capacidade Aeróbica Máxima

Teste N° 3 - Corrida ou marcha de 12 minutos

(distância em metros percorridos)

APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	A P T O			
	I		S	B	MB	E
≤ 29	≤1690	1700 - 1750	1760 - 1940	1950 - 2190	2200 - 2480	≥ 2490
30 – 33	≤1640	1650-1680	1690 - 1860	1870 - 2140	2150 - 2390	≥ 2400
34 – 38	≤1590	1600 - 1640	1650 - 1820	1830 - 2090	2100 - 2350	≥ 2360
39 – 44	≤1540	1550 - 1590	1600 - 1700	1710 - 1890	1900 - 2190	≥ 2200
≥ 45	≤1470	1480 - 1530	1540 - 1640	1650 - 1850	1860 - 1990	≥ 2000

Anexo D - 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 C 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 D - 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)

APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	A P T O			
	I		S	B	MB	E
≤19	≥42:15	42:14 – 41:01	41:00 – 37:58	37:57 – 35:16	35:15 – 33:01	≤ 33:00
20-29	≥43:23	43:22 – 42:01	42:00 – 39:01	39:00 – 36:20	36:19 – 34:01	≤ 34:00
30-39	≥45:48	45:47 – 44:31	44:30 – 40:42	40:41 – 37:40	37:39 – 35:01	≤ 35:00
40-49	≥48:25	48:24 – 47:01	47:00 – 42:49	42:48 – 39:31	39:30 – 36:31	≤ 36:30
≥50	≥51:38	51:37 – 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)

APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA						
FAIXAS ETÁRIAS	NÃO APTO	ZT	A P T O			
	I		S	B	MB	E
≤19	≥44:01	44:00 – 43:01	43:00 – 39:59	39:58 – 37:25	37:24 – 35:01	≤ 35:00
20-29	≥45:03	45:02 – 44:01	44:00 – 40:59	40:58 – 38:25	38:24 – 36:01	≤ 36:00
30-39	≥47:40	47:39 – 46:31	46:30 – 43:10	43:09 – 40:08	40:07 – 37:31	≤ 37:30
40-49	≥50:17	50:16 – 49:01	49:00 – 45:14	45:13 – 41:53	41:52 – 39:01	≤ 39:00
≥50	≥53:27	53:26 – 52:01	52:00 – 48:28	48:27 – 45:03	45:02 – 42:01	≤ 42:00

Anexo E - Tabelas de pontos por OIC e Sexo

1 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

Cintura (Cm)	Pontos		
≥ 102	0.0	90.5	15.7
101.5	0.0	90.0	16.1
101.0	0.0	89.5	16.5
100.5	0.0	89.0	16.9
100.0	0.0	88.5	17.3
99.5	0.0	88.0	17.7
99.0	0.0	87.5	18.1
98.5	0.0	87.0	18.5
98.0	6.0	86.5	19.0
97.5	7.0	86.0	19.4
97.0	8.0	85.5	19.8
96.5	9.0	85.0	20.2
96.0	10.0	84.5	20.6
95.5	11.0	84.0	21.0
95.0	12.0	83.5	22.1
94.5	12.4	83.0	23.3
94.0	12.8	82.5	24.4
93.5	13.2	82.0	25.5
93.0	13.6	81.5	26.6
92.5	14.0	81.0	27.8
92.0	14.5	80.5	28.9
91.5	14.9	80.0	30.0
91.0	15.3	79.5	30.0

Fonte: Estudo realizado pelo PPGDHO, 2018. Dados disponíveis na CDA.

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

1.2 OIC N° 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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do Anexo E - 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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

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

1.4 OIC N° 04 - CAPACIDADE AERÓBICA

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

Faixas Etárias / Pontos								
Distância (metros)	≤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	0.0
1900	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1910	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1920	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1930	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1940	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1950	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1960	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1970	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1980	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1990	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2010	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2020	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2030	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2040	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2050	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2060	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2070	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2080	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2090	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2110	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2130	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2140	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2160	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2170	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2190	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2210	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2220	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2230	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2240	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2250	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2260	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2270	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2280	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2290	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2300	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2310	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2320	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2330	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2340	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2350	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2360	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2370	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2380	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2390	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2400	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2410	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2420	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Continuação do Anexo E - 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
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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do Anexo E - 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

Continuação do Anexo E - 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
00:38:33	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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do Anexo E - 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

Cintura (cm)	Pontos		
≥ 92	0.0	82.5	15.5
92.5	0.0	82.0	16.0
92.0	0.0	81.5	16.5
91.5	0.0	81.0	17.0
91.0	0.0	80.5	17.5
90.5	0.0	80.0	18.0
90.0	0.0	79.5	18.5
89.5	0.0	79.0	19.0
89.0	6.0	78.5	19.5
88.5	7.0	78.0	20.0
88.0	8.0	77.5	20.5
87.5	9.0	77.0	21.0
87.0	10.0	76.5	22.1
86.5	11.0	76.0	23.3
86.0	12.0	75.5	24.4
85.5	12.5	75.0	25.5
85.0	13.0	74.5	26.6
84.5	13.5	74.0	27.8
84.0	14.0	73.5	28.9
83.5	14.5	73.0	30.0
83.0	15.0	72.5	30.0

Fonte: Estudo Científico realizado pelo PPGDHO, 2018. Dados disponíveis na CDA.

Continuação do Anexo E - 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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do Anexo E - 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	0.0
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

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

2.5 OIC N° 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

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

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

Faixas Etárias / Pontos					
Distância (metros)	≤29	30-33	34-38	39-44	≥45
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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do Anexo E - 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

Continuação do Anexo E - 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
00:41:25	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).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Anexo F– Indisponibilidade Médica

De acordo com os itens **8.1.4, 8.1.4.1 e 8.1.4.2**, da NSCA 54-2, declaro para os devidos fins que, por extrema impossibilidade, este(a) _____ não poderá fornecer _____ para execução do TACF.

Atesto ainda que o(a) _____, encontra-se habilitado a prestar os primeiros socorros que possam vir a ocorrer durante a aplicação do TACF.

_____, _____ de _____ de _____.

Chefe do Posto Médico

Anexo G - Ficha coletiva do TACF

O Modelo da Ficha Coletiva do TACF será disponibilizado na página da CDA na INTRAER.