



**ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA CIVIL
DELEGACIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL
GABINETE**

**EDITAL Nº 002 / 16-PC/MS
(PROCESSO DE SELEÇÃO PARA INSTRUÇÃO DE NIVELAMENTO DE
CONHECIMENTO-GRANDES EVENTOS)**

O DELEGADO-GERAL DA POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL, no uso de suas atribuições legais que lhe confere e, tendo em vista o disposto no item 4.4 do edital 001/16-PC/MS, de 22 de janeiro de 2016, torna pública, para conhecimento dos interessados que a relação das inscrições deferidas e indeferidas e dos selecionados no Processo de Seleção para Instrução de Nivelamento de Conhecimento-Grandes Eventos encontram-se a disposição na Acadepol e **CONVOCA** os Policiais Civis selecionados para realizarem o Teste de Aptidão Física (TAF) – 2ª fase, observando-se:

- I- O Teste de Aptidão Física será realizado na data de 04 e 05 de fevereiro de 2016, no Complexo da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), no Bairro Universitário, s/n, às 7h. O candidato deverá se apresentar no 1º dia, no complexo aquático, munido dos documentos abaixo relacionados e no 2º dia, no portão de acesso nº 19 do Estádio Moreirão, para as atividades de pista e aeróbico, conforme previsto no edital nº 001/16-PC/MS. As provas estão previstas para serem realizadas apenas no período matutino.
- II- O Policial Civil convocado será submetido ao Teste de Aptidão Física pela Comissão nomeada pelo Delegado-Geral da PC/MS, em conformidade com os exercícios descritos no Protocolo Geral de Avaliação de Condicionamento Físico/DFNSP, anexo.
- III- Para a realização da prova o candidato deverá apresentar ao Presidente da Comissão do Teste de Aptidão Física original da carteira funcional e **ATESTADO MÉDICO QUE O AUTORIZA A REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA e UTILIZAR-SE DE PISCINA COLETIVA**, com data de expedição não superior a 60 (sessenta) dias, documento este que ficará retido com a Comissão, podendo ser restituído posteriormente.
- IV- Será excluído do certame o candidato que não comparecer na data, hora e local acima mencionados ou não cumprir a exigência do item III e demais do edital citado acima.
- V- Será considerado inapto o candidato que, em comparecendo, não iniciar qualquer prova ou obtiver o índice mínimo de 6,0 na média aritmética somada entre todas as provas, exceto o deslocamento em meio líquido que será classificado em apto ou inapto.
- VI- As dúvidas a respeito da execução do TAF poderão ser esclarecidas junto ao Presidente da respectiva Comissão.
- VII- As informações a respeito das relações das inscrições deferidas e indeferidas e dos selecionados poderão ser obtidas pelo telefones: (67) 3318-5807 e (67) 3318-5839.

Campo Grande, 29 de janeiro de 2016.

ROBERVAL MAURICIO CARDOSO RODRIGUES
Delegado-Geral da Polícia Civil

Protocolo Geral de Avaliação de Condicionamento Físico

1 - O TAF- Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório e classificatório, tem por finalidade avaliar a capacidade do candidato para suportar física e organicamente (fisiologicamente) as atividades desenvolvidas ou executadas pela DFNSP- Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, em nivelamento, readaptação ou em suas atividades gerais, obedecendo as orientações da SENASP/MJ, conforme Diretriz do Teste de Aptidão Física do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, aprovado pela Portaria nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ.

2 - O TAF será aplicado por CTH - Comissão Técnica Habilitada, designada pelo DGPC - Delegado -Geral da polícia Civil/MS e será composto, compreendendo as seguintes provas, para ambos os sexos:

- a) Natação utilitária, 50 (cinquenta) metros;
- b) Flutuação vertical;
- c) Corrida de 12 (doze) minutos;
- d) Flexão e extensão de membros superiores sobre o solo;
- e) Abdominal;
- f) Shuttle Run (corrida de ir e vir);
- g) Corrida de 50 (cinquenta) metros;

3 - Para o candidato do sexo masculino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, Shuttle Run (corrida de ir e vir), Corrida de 50 (cinquenta) metros, Corrida Aeróbica de 12 (doze) minutos, Deslocamento 50 (cinquenta) metros no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical;

4 - Para a candidata do sexo feminino, o TAF será composto dos seguintes exercícios: Flexão de Barra em Isometria ou Apoio de Frente Sobre o Solo, Abdominal Supra, Shuttle Run; (corrida de ir e vir), Corrida de 50 (cinquenta) metros, Corrida Aeróbica de 12 (doze) minutos, Deslocamento 50 (cinquenta) metros no meio líquido, com o tempo máximo de 04 (quatro) minutos e Flutuação Vertical;

5 - Os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária, tais como estado menstrual, gravidez, luxações, fraturas, gripe, resfriado e outras alterações que possam impossibilitar a realização dos testes ou diminuir a capacidade física do candidato não serão considerados e não será dado nenhum tratamento diferenciado a ele.

6 - Não será permitida a realização do exame fora da data, horário e local estabelecidos.

7 - Todos os testes terão caráter eliminatório, onde será considerado **INAPTO** o candidato que não obtiver o índice mínimo 6,00 (seis), na média aritmética entre todas as provas, exceto o deslocamento no meio líquido que será classificado em **APTO E INAPTO**.

8 - O candidato deverá comparecer com roupa apropriada à prova a ser realizada nos termos do edital, exigida para a realização dos testes, calçando tênis, com ou sem meia, trajando short ou calça de malha e camiseta.

9 - O uniforme para os testes de natação em deslocamento no meio líquido e flutuação será composto por calça, gandola manga longa, camiseta, cinto de nylon, coturno e meia.

10 - O TAF será realizado em 2 (dois) dias consecutivos, sendo o 1º (primeiro) para as atividades de Natação utilitária 50 (cinquenta) metros e Flutuação vertical e o 2º (segundo), Corrida de 12 (doze) minutos, Flexão de braço sobre solo, Abdominal, Shuttle Run (corrida de ir e vir) e Corrida de 50 (cinquenta) metros, não necessariamente nesta ordem.

11 - Para cada teste, que seja necessário, a avaliação e transformação em nota ou tempo, será utilizada as tabelas em anexo de n° 01 a 06, conforme o gênero do candidato.

12 - No dia de realização, o candidato será identificado mediante apresentação do documento de identidade original, devendo assinar a ficha de avaliação individual, antes da prova e na presença dos examinadores.

13 - O candidato que não cumprir as exigências estabelecidas neste Edital não realizará o TAF.

14 - Em todos os testes, poderá ser realizado, simultaneamente, a avaliação de quantos avaliados forem possíveis.

15 - Todos ficam cientes de que não poderão receber qualquer tipo de ajuda externa, salvo em caso de atendimento de emergência, ocasião em que o teste também será interrompido, sem direito a nova tentativa.

16 - TESTES FÍSICOS - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:

16.1 - NATAÇÃO UTILITÁRIA, 50 (cinquenta) metros.

16.1.1 - O avaliado deverá posicionar-se, dentro d'água, com as costas tocando na parede da piscina, local de início da prova.

16.1.2 - Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. Será permitido impulsionar-se, no momento da largada. O avaliado poderá adotar qualquer estilo de nado, devendo deslocar-se 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para serem considerados aptos os Policiais Civis.

16.1.3 - A chegada estará configurada, no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, ocasião em que será travado o cronômetro.

16.1.4 - O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, tocar no fundo da piscina, segurar na corda da raia, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório. Ocorrendo tais ações, o será automaticamente eliminado, ressalvada a hipótese em que atinge a outra margem e toca a borda tão somente, para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem.

16.1.5 - Esta prova não terá pontuação, sendo o avaliado considerado apenas APTO ou INAPTO.

16.2 - FLUTUAÇÃO VERTICAL

16.2.1 - O avaliado deverá posicionar-se, sentado na borda da piscina, sob comando entrará na água e se posicionará para o início do teste.

16.2.2 - Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova assim como o término da mesma.

16.2.3 - O avaliado deve manter-se flutuando na posição vertical e com a cabeça acima do nível da água durante o tempo que julgar necessário, com o objetivo de alcançar a pontuação pretendida, conforme tabela em anexo.

16.2.4 - Não será permitido deslocar-se, ou posicionar-se, de forma horizontal na água, nem flutuar com o queixo abaixo da linha d'água, segurar em anteparos, como na borda da piscina ou outro, meio, ou utilizar o uniforme para flutuar (fazer bóia).

16.2.5 - O teste será encerrado, e computado o tempo de flutuação, se ocorrer qualquer fato como citado acima ou a pedido do avaliado.

16.3 - CORRIDA - teste de 12 (doze) minutos:

16.3.1 - A corrida será realizada em pista oficial de atletismo com piso duro e plano, sem demarcação de raias, fracionada a cada 50 (cinquenta) metros e, para fins de aferição, será considerado para resultado final a distância imediatamente superior àquela alcançada pelo avaliado, de acordo com a tabela do TAF, perfazendo um total de aproximadamente 400 (quatrocentos) metros cada volta.

16.3.2 - O avaliado partirá na posição inicial em pé, ao sinal do silvo de um apito e será somada a distancia percorrida durante 12 (doze) minutos.

16.3.3 - O avaliado que por qualquer motivo diminuir a velocidade ou parar, antes de decorridos os 12 (doze) minutos, não deverá abandonar a pista ou retroceder, devendo aguardar o término do tempo restante e a liberação pelo examinador.

16.3.4 - O avaliado poderá fazer o percurso em qualquer ritmo, intercalando a corrida com caminhada, podendo parar e depois dar continuidade à corrida, desde que não abandone a pista.

16.3.5 - O avaliado que abandonar a pista, der ou receber ajuda, puxando, empurrando, carregando, segurando a mão de outro candidato ou estimulando, ainda que verbalmente, será considerado inapto.

16.3.6 - Os testes poderão ser aplicados, simultaneamente, para grupos de até 8 (oito) candidatos por bateria.

16.3.7 - O desempenho do avaliado será aferido pela distância percorrida ao término do tempo de 12 (doze) minutos e transformada em pontos, considerando-se, o sexo e a idade, conforme as tabelas de avaliação.

16.4 - FLEXÃO E EXTENSÃO DE MEMBROS SUPERIORES SOBRE O SOLO (Apoio)

16.4.1 - O candidato deverá adotar a posição inicial, de estará com as mãos espalmadas e apoiadas sobre o solo, em terreno plano, com cotovelos estendidos, deixando o tronco erguido; a distância entre as mãos corresponderá à largura da cintura escapular (ombros), sendo admitido pequeno aumento de afastamento entre as mãos para proporcionar maior conforto articular na execução do exercício; o tronco estará ereto, os membros inferiores estarão estendidos e as pontas dos pés unidas tocando o solo.

16.4.3 - No momento da flexão dos cotovelos, os mesmos deverão estar posicionados na mesma linha da cintura escapular, ou seja, formando um ângulo de 90 (noventa) graus entre os membros superiores e lateral do tronco.

16.4.4 - Durante a realização do exercício, o avaliado manterá o tronco ereto e alinhado, com o quadril e com os membros inferiores.

16.4.5 - Durante a execução do exercício, não será permitido tocar o solo com nenhuma parte do corpo a não ser com as mãos e as pontas dos pés; O ritmo das flexões de braços será opção do avaliado, podendo interromper o movimento somente na posição de braços estendidos, não havendo limite de tempo.

16.4.6 - O avaliado do gênero masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo.

16.4.7 - A avaliada do gênero feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios.

16.5 - ABDOMINAL

16.5.1 - O avaliado deverá adotar a posição em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

16.5.2 - O avaliador deverá colocar-se ao lado do candidato, posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do avaliado a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Posição de início e retorno de cada repetição do exercício.

16.5.3 - O avaliado realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retomando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões abdominais, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do avaliado.

16.5.4 - O avaliado não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar o quadril do solo durante a execução do exercício.

16.5.5 – O tempo para execução do exercício será de um 1 (um) minuto, sem direito a outra tentativa.

16.5.6 – Será contado um movimento completo toda vez que o candidato voltar à posição inicial.

16.5.7 - Os exercícios incompletos não serão computados.

16.5.8 - Em qualquer execução de exercício que não seja conforme os parâmetros acima, a repetição não será computada.

16.6 - SHUTTLE RUN (corrida de ir e vir)

16.6.1 - O avaliado se posicionará em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída e iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

16.6.2 - Em ato contínuo, correrá até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, voltará em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro será parado quando o candidato depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final.

16.6.3 - O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se. Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir a regra básica do teste, que é transpor pelo menos com um dos pés, as linhas que limitam o espaço demarcado.

16.6.4 - A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

16.6.5 - Existindo erro na execução do exercício, o avaliado terá uma nova oportunidade, logo após o término dos exercícios previstos.

16.7 - CORRIDA DE 50M

16.7.1 - Na posição inicial de pé, em um local delimitado de 50 (cinquenta) metros, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito ou comando de voz.

16.7.2 - O avaliado deverá percorrer a distância de 50 (cinquenta) metros no menor tempo possível, iniciando a contagem do tempo após o silvo ou comando e encerrando-se, após atingir os 50 (cinquenta) metros, com qualquer parte do corpo.

16.7.3 - A prova deverá ser realizada em piso plano, com a pista previamente aferida e marcada.

16.7.4 - A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

ANEXO I-TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

Flexão de Braços		Corrida 12 min	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
Barra fixa	Solo		Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante
Repeti ções	Repeti ções	Metros								
	1	Até 1.050 m								1,0
	2	1.100 m							1,0	1,5
	3	1.150 m						1,0	1,5	2,0
	4	1.200 m					1,0	1,5	2,0	2,5
	6	1.250 m				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
	8	1.300 m			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
	10	1.400 m		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
	12	1.500 m	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
	14	1.600 m	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
	16	1.700 m	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
	18	1.800 m	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
1	20	1.900 m	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
2	22	2.000 m	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
3	24	2.100 m	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
4	26	2.200 m	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
5	28	2.300 m	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
6	30	2.400 m	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
7	32	2.500 m	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
8	34	2.550 m	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
9	36	2.600 m	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
10	38	2.650 m	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
11	40	2.700 m	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
12	42	2.750 m	8,5	9,0	9,5	10,0				
13	44	2.800 m	9,0	9,5	10,0					
14	46	2.850 m	9,5	10,0						
15	48	2.900m	10,0							

ANEXO II - TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

Flexão Abdominal	Shuttle Run	Corrida 50 metros	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS								
			Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	
12	Até 14.4"	Até 12.6"									1,0
14	Até 14.2"	Até 12.4"								1,0	1,5
16	Até 14.0"	Até 12.2"							1,0	1,5	2,0
18	Até 14.7"	Até 12.0"						1,0	1,5	2,0	2,5
20	Até 14.4"	Até 11.8"					1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
22	Até 14.1"	Até 11.6"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	
24	Até 13.9"	Até 11.4"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	
26	Até 13.7"	Até 11.2"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	
28	Até 13.5"	Até 11.0"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	
30	Até 13.3"	Até 10.8"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	
32	Até 13.1"	Até 10.6"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	
34	Até 12.9"	Até 10.4"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	
36	Até 12.8"	Até 10.2"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	
38	Até 12.7"	Até 10.0"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	
40	Até 12.6"	Até 9.8"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	
42	Até 12.5"	Até 9.6"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	
44	Até 12.4"	Até 9.4"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	
46	Até 12.3"	Até 9.2"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	
48	Até 12.2"	Até 9.0"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
50	Até 12.1"	Até 8.8"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
52	Até 11.9"	Até 8.6"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
54	Até 11.8"	Até 8.4"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0				
56	Até 11.7"	Até 8.2"	8,5	9,0	9,5	10,0					
58	Até 11.6"	Até 8.0"	9,0	9,5	10,0						
60	Até 11.5"	Até 7.8"	9,5	10,0							
62	Até 11.0"	Até 7.5"	10,0								

ANEXO III - TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

Flutuação Vertical			
Todas as Idades			
Minutos	Pontuação	Minutos	Pontuação
3	1,0	8	6,0
4	2,0	9	7,0
5	3,0	10	8,0
6	4,0	11	9,0
7	5,0	12	10,00

ANEXO IV - TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

Flexão de Braços		Corrida 12 min	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
Barra fixa	Solo		Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diant e
Isome tria	Repeti ções	Metros								
Até 5.0"	1	800 m								1,0
Até 6.0"	2	850 m							1,0	1,5
Até 7.0"	3	900 m						1,0	1,5	2,0
Até 8.0"	4	950 m					1,0	1,5	2,0	2,5
Até 9.0"	5	1.000 m				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
Até 10.0"	6	1.050 m			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
Até 11.0"	7	1.100 m		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
Até 12.0"	8	1.300 m	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Até 13.0"	9	1.400 m	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
Até 14.0"	10	1.500 m	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Até 15.0"	12	1.600 m	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Até 16.0"	14	1.700 m	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
Até 17.0"	16	1.750 m	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Até 18.0"	18	1.800 m	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Até 19.0"	20	1.850 m	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
Até 20.0"	22	1.900 m	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Até 21.0"	24	1.950 m	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Até 22.0"	26	2.000 m	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Até 23.0"	28	2.100 m	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Até 24.0"	30	2.200 m	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
Até 25.0"	32	2.300 m	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
Até 26.0"	34	2.400 m	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
Até 27.0"	36	2.500 m	8,5	9,0	9,5	10,0				
Até 28.0"	38	2.600 m	9,0	9,5	10,0					
Até 29.0"	40	2.700 m	9,5	10,0						
Até 30.0"	42	2.800 m	10,0							

ANEXO V- TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

Flexão Abdominal	Shuttle Run	Corrida 50 metros	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS/ANOS							
			Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante
Repetições	Segundos	Segundos								
1	Até 15.9"	Até 14.0"								1,0
2	Até 15.7"	Até 13.8"							1,0	1,5
3	Até 15.5"	Até 13.6"						1,0	1,5	2,0
4	Até 15.3"	Até 13.4"					1,0	1,5	2,0	2,5
6	Até 15.9"	Até 13.2"				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
8	Até 15.7"	Até 13.0"			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
10	Até 15.5"	Até 12.8"		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
12	Até 15.2"	Até 12.6"	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
14	Até 15.0"	Até 12.4"	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
16	Até 14.8"	Até 12.2"	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
18	Até 14.6"	Até 12.0"	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
20	Até 14.4"	Até 11.8"	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
22	Até 14.3"	Até 11.6"	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
24	Até 14.1"	Até 11.4"	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
26	Até 14.0"	Até 11.2"	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
28	Até 13.8"	Até 11.0"	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
30	Até 13.5"	Até 10.8"	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
32	Até 13.2"	Até 10.6"	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
34	Até 13.0"	Até 10.4"	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
36	Até 12.8"	Até 10.2"	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	
38	Até 12.6"	Até 10.0"	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0		
40	Até 12.4"	Até 9.8"	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0			
42	Até 12.2"	Até 9.6"	8,5	9,0	9,5	10,0				
44	Até 12.0"	Até 9.4"	9,0	9,5	10,0					
46	Até 11.9"	Até 9.2"	9,5	10,0						
48	Até 11.5"	Até 9.0"	10,0							

ANEXO VI - TABELA DE PONTOS DO EXERCÍCIO DO SEXO FEMININO

Flutuação Vertical	
Todas as Idades	
Minutos	Pontuação
3	1,0
4	2,0
5	3,0
6	4,0
7	5,0
8	6,0
9	7,0
10	8,0
11	9,0
12	10,0