

ANEXO I

DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

TABELA I - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINA

CORRIDA 12`	APOIO	ABDOMINAL	BARRA	17 a 23	24 a 28	29 a 33	34 a 38	39 a 42	43 a 47	48 a 51	52 ou mais
3000 ou mais	44 ou mais	58 ou mais	15 ou mais	10							
De 2900 a 2999	De 42 a 43	De 56 a 57	15	9.5	10						
De 2800 a 2899	De 40 a 41	De 54 a 55	14	9	9.5	10					
De 2700 a 2799	De 38 a 39	De 52 a 53	13	8.5	9	9.5	10				
De 2600 a 2699	De 36 a 37	De 50 a 51	12	8	8.5	9	9.5	10			
De 2500 a 2599	De 34 a 35	De 48 a 49	11	7.5	8	8.5	9	9.5	10		
De 2400 a 2499	De 32 a 33	De 46 a 47	10	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	
De 2300 a 2399	De 30 a 31	De 44 a 45	9	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
De 2200 a 2299	De 28 a 29	De 42 a 43	8	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5
De 2100 a 2199	De 26 a 27	De 40 a 41	7	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
De 2000 a 2099	De 24 a 25	De 38 a 39	-	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
De 1900 a 1999	De 22 a 23	De 36 a 37	6	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
De 1800 a 1899	De 20 a 21	De 34 a 35	-	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
De 1700 a 1799	De 18 a 19	De 32 a 33	5	-	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
De 1600 a 1699	De 16 a 17	De 30 a 31	-	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
De 1500 a 1599	De 14 a 15	De 28 a 29	4	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
De 1400 a 1499	De 12 a 13	De 26 a 27	-	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5
De 1300 a 1399	De 10 a 11	De 24 a 25	3	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
Abaixo de 1300	Abaixo de 10	Abaixo de 24	2	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5

FONTE: Tabela CBMES adaptada

ANEXO I

DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

TABELA II - AVALIAÇÃO FÍSICA FEMININA

CORRIDA 12'	APOIO	ABDOMINAL	BARRA	17 a 23	24 a 28	29 a 33	34 a 38	39 a 42	43 a 47	48 a 51	52 ou mais
2500 ou mais	42 ou mais	48 ou mais	60" ou mais	10							
De 2400 a 2499	De 40 a 41	De 46 a 47	Entre 56" e 59"	9.5	10						
De 2300 a 2399	De 38 a 39	De 44 a 45	55"	9	9.5	10					
De 2200 a 2299	De 36 a 37	De 42 a 43	Entre 51" e 54"	8.5	9	9.5	10				
De 2100 a 2199	De 34 a 35	De 40 a 41	50"	8	8.5	9	9.5	10			
De 2000 a 2099	De 32 a 33	De 38 a 39	Entre 46" e 49"	7.5	8	8.5	9	9.5	10		
De 1900 a 1999	De 30 a 31	De 36 a 37	45"	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	
De 1800 a 1899	De 28 a 29	De 34 a 35	Entre 41" e 44"	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
De 1700 a 1799	De 26 a 27	De 32 a 33	40"	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5
De 1600 a 1699	De 24 a 25	De 30 a 31	Entre 36" e 39"	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
De 1500 a 1599	De 22 a 23	De 28 a 29	35"	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
De 1400 a 1499	De 20 a 21	De 26 a 27	Entre 31" e 34"	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
De 1300 a 13999	De 18 a 19	De 24 a 25	30"	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
De 1200 a 1299	De 16 a 17	De 22 a 23	Entre 26" e 29"	-	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
De 1100 a 1199	De 14 a 15	De 20 a 21	25"	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
De 1000 a 1099	De 12 a 13	De 18 a 19	Entre 21" e 24"	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
De 900 a 999	De 10 a 11	De 16 a 17	20"	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5
De 800 a 899	De 8 a 9	De 14 a 15	Entre 15" e 19"	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
Abaixo de 800	Abaixo de 8	Abaixo de 14	Abaixo de 15"	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5

FONTE: Tabela CBMES adaptada

ANEXO III	
DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	
TABELA III - AVALIAÇÃO FÍSICA MASCULINO /FEMININO	
NATAÇÃO	NOTA
10` 30" ou Abaixo	10
10` 31" a 11`	9.5
11` 01" a 12` 30"	9
12` 31" a 12` 59"	8.5
13` a 13` 30"	8
13` 31" a 13` 59"	7.5
14` a 14` 30"	7
14` 31" a 14` 59"	6.5
15` a 15` 30"	6
15` 31" a 15` 59"	5.5
16`	5
Acima de 16`	0

FONTE: Tabela CBMES adaptada