

ANEXO II

Tabelas de índices de avaliação para a disciplina de Educação Física Militar - Curso Iniciais de Carreira (CIC) e aos Cursos Sequencias de Carreira (CSC)

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NO SOLO - MASCULINO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	REPETIÇÕES					
0	12	10	08	06	04	02
1	14	12	10	08	06	04
2	16	14	12	10	08	06
3	18	16	14	12	10	08
4	20	18	16	14	12	10
5	22	20	18	16	14	12
6	24	22	20	17	15	13
7	26	24	22	18	16	14
8	28	26	24	20	17	15
9	32	30	28	22	19	17
10	36	34	32	25	22	20

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NO SOLO - FEMININO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	REPETIÇÕES					
0	12	10	08	06	04	02
1	14	12	10	08	06	04
2	16	14	12	10	08	06
3	18	16	14	12	10	08
4	20	18	16	14	12	10
5	22	20	18	16	14	12
6	24	21	19	17	15	13
7	26	23	20	19	16	14
8	28	25	22	20	17	15
9	31	28	25	22	19	17
10	34	31	28	24	21	19

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL REMADOR - (1 min) - MASCULINO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	REPETIÇÕES					
0	30	27	24	19	15	13
1	31	28	25	20	16	14
2	32	29	26	21	17	15
3	33	30	27	22	18	16
4	34	31	28	23	19	17
5	35	32	29	24	20	18
6	36	33	30	25	21	19
7	37	34	31	26	22	20
8	38	35	32	27	23	21
9	41	38	34	29	24	22
10	44	41	36	31	26	24

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL - (1 min) - FEMININO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	REPETIÇÕES					
0	23	21	17	15	12	05
1	24	22	18	16	13	06
2	25	23	19	17	14	07
3	26	24	20	18	15	08
4	27	25	21	19	16	09
5	28	26	22	20	17	10
6	29	27	23	21	18	11
7	30	28	24	22	19	12
8	31	29	25	23	20	13
9	34	32	27	24	21	14
10	37	35	29	26	23	16

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - MASCULINO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	DISTÂNCIA EM METROS					
0	1.900	1.800	1.700	1.600	1.500	1.300
1	2.000	1.900	1.800	1.700	1.600	1.400
2	2.100	2.000	1.900	1.800	1.700	1.500
3	2.200	2.100	2.000	1.900	1.800	1.600
4	2.300	2.200	2.100	2.000	1.900	1.700
5	2.400	2.300	2.200	2.100	2.000	1.800
6	2.500	2.400	2.300	2.200	2.100	1.900
7	2.600	2.500	2.400	2.300	2.200	2.000
8	2.700	2.600	2.500	2.400	2.300	2.100
9	2.800	2.700	2.600	2.500	2.400	2.200
10	2.900	2.800	2.700	2.600	2.500	2.300

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS - FEMININO

NOTA	IDADE (ANOS)					
	18 A 25	26 A 33	34 A 39	40 A 45	46 A 50	51 ACIMA
	DISTÂNCIA EM METROS					
0	1.500	1.400	1.300	1.200	1.100	900
1	1.600	1.500	1.400	1.300	1.200	1.000
2	1.700	1.600	1.500	1.400	1.300	1.100
3	1.800	1.700	1.600	1.500	1.400	1.200
4	1.900	1.800	1.700	1.600	1.500	1.300
5	2.000	1.900	1.800	1.700	1.600	1.400
6	2.100	2.000	1.900	1.800	1.700	1.500
7	2.200	2.100	2.000	1.900	1.800	1.600
8	2.300	2.200	2.100	2.000	1.900	1.700
9	2.400	2.300	2.200	2.100	2.000	1.800
10	2.500	2.400	2.300	2.200	2.100	1.900