POLÍCIA MILITAR
DO ESTADO DE GOIÁS
PRIMEIRA SEÇÃO DO ESTADO-MAIOR

PORTARIA Nº 42/2008 – PM/1

(Publicada no BGE 190, 10 de Outubro 2008)

(Alterada pela Portaria 051/2008 Publicada no BGE Nº 005/01/2009-volta da Edu. Fis. Militar)
(Alterada pela Portaria 000192/2009 Publicada no BGE Nº 179 - 30/09/2009-Revoga o Art. 8º)
(item 2.3 do anexo único, alterado pela Port. 000535, de 09/03/10)

ESTABELECE NORMAS E CONDIÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA

O Coronel QOPM Comandante-Geral da Polícia Militar do Estado de Goiás, no uso das atribuições legais que lhe confere o § 3º do art. 3º c/c art. 4º da Lei 8.125 de 18 de julho de 1976, e,...

Considerando a busca pelo desenvolvimento de uma política de saúde holística, que permita a mensuração e o acompanhamento do estado de higidez física e mental do policial militar e ofereça condições para melhoria da sua qualidade de vida;

Considerando que o zelo pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico, integra o rol de preceitos da ética policial militar constante do Estatuto do Policial Militar;

Considerando que para estimular a prática de atividade física agregada a hábitos saudáveis de vida é indispensável a definição de novas metodologias e critérios para avaliação e acompanhamento do desempenho dos policiais militares;

Considerando, finalmente, a necessidade de estabelecer normas e parâmetros de desempenho para fins de avaliação do condicionamento físico de policiais militares e candidatos a ingresso na Corporação,

RESOLVE:

Seção I
Do Teste de Avaliação Física – TAF

Art. 1º A avaliação física dar-se-á mediante teste de esforço denominado Teste de Avaliação Física – TAF, realizado em etapa única e constituído de provas que permitam aferir o condicionamento físico, nos termos e especificações descritas nesta Portaria e no seu Anexo Único.

Art. 2º Para se submeter ao TAF é indispensável que o policial militar e o candidato a ingresso na Corporação sejam previamente aprovados em avaliação médica competente.

Art. 3º O TAF será aplicado por uma comissão composta por oficiais e praças em que pelo menos um dos integrantes tenha formação na área de educação física, cuja designação se dará por ato do Comandante-Geral com divulgação no Diário Oficial PM.

Seção II
Das espécies de TAF

Art. 4º Os testes de avaliação física obedecerão aos seguintes padrões e periodicidade:

I – TAF Padrão Inclusão (TAF/PI), a ser aplicado aos candidatos a ingresso na Corporação de acordo com o edital respectivo;

II – TAF Padrão Formação (TAF/PF), a ser aplicado aos alunos dos cursos de formação da Corporação de acordo com o Plano de Curso e as regras prescritas pela NPCE;

III – TAF Padrão Profissional (TAF/PP), a ser aplicado aos policiais militares profissionais:

a) anualmente, de acordo com o calendário estabelecido pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, cujo resultado será aproveitado para a seleção e ingresso em estágios e cursos de aperfeiçoamento, de especialização e de adaptação, bem como para formação dos quadros de acesso à promoção;

b) durante a realização de estágios e cursos, de especialização, aperfeiçoamento e adaptação, de acordo com os respectivos planos.

§ 1º O TAF Padrão Inclusão (TAF/PI) será composto dos seguintes exercícios:

I - tração na barra;

II - abdominal;

III - flexão de braços;

IV - corrida de 12 (doze) minutos; e

V - natação: 25 (vinte e cinco) metros.

§ 2º O TAF Padrão Formação (TAF/PF) e o TAF Padrão Profissional (TAF/PP) serão compostos dos seguintes exercícios:

I - tração na barra;

II - abdominal;

III - flexão de braços; e

IV - corrida de 12 (doze) minutos.

§ 3º Para policiais militares e candidatos do sexo feminino o exercício de tração na barra será realizado em sustentação isométrica e a flexão de braços será realizada em "seis apoios", conforme especificação constante do Anexo Único;

§ 4º No TAF Padrão Inclusão (TAF/PI) e no TAF Padrão Formação (TAF/PF), os parâmetros para avaliação física variam somente em função do sexo, não havendo variação em razão da idade.

Art. 5º Os parâmetros de desempenho físico exigidos para cada modalidade de TAF, são os constante das tabelas do Anexo Único.

Art. 6º A nota final do TAF será obtida pela média ponderada das pontuações obtidas em cada prova, sendo que a nota obtida na corrida de 12 minutos terá peso dois.

Seção III
Da aprovação e reprovação

Art. 7º Será considerado aprovado o avaliado que obtiver nota final igual ou superior a 5,0 (cinco), e sendo reprovado aquele que não alcançar tal pontuação mínima ou deixar de pontuar em qualquer das provas que compõem o TAF.

~~Art. 8º O Policial Militar que comprovar, mediante requerimento e documentação pertinente, freqüência e assiduidade em locais destinados a prática de atividade física credenciados pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, ficará dispensado da realização do TAF Padrão Profissional (TAF/PP), ficando a ele assegurada a aprovação com a nota final 5,0 (cinco).~~

~~§ 1º Nos termos deste artigo, considera-se freqüência e assiduidade a presença e a efetiva participação em atividades físicas durante, no mínimo de:~~

~~I – 03 (três) vezes por semana, com freqüência de 75 % (setenta e cinco) por cento das atividades;~~

~~II - uma hora para cada seção;~~

~~III - alcance as metas esperadas com o trabalho físico.~~

~~§ 2º Para o benefício de que trata este artigo a freqüência e a assiduidade do PM deverão ser comprovadas durante os seis meses que antecedem a realização do TAF.~~

~~§ 3º Será bonificado com 2 (dois) pontos em sua nota final o PM que, nos termos deste artigo, mesmo estando dispensado, participar do TAF. Para tanto, o interessado deverá apresentar requerimento à comissão encarregada.~~

~~**(REVOGADO pela Port. 51-08-PM/1, publicado no BGE nº 005, 12/01/09)**~~

~~§ 3º O disposto neste artigo não se aplica ao Policial Militar que, por decisão da Junta Central de Saúde - JCS, for contra indicado para a realização do TAF.~~ ~~**(ACRESCENTADO pela Port. 010-09-PM/1, publicado no BGE nº 079, 08/05/09)**~~

(Revogado pela Portaria nº 192/2009-PM/1, publicada no BGE 179 DE 30/09/09)

Art. 9º Sem prejuízo das sanções disciplinares cabíveis, será considerado reprovado no TAF Padrão Profissional o policial militar que, sem motivo justificável, deixar de comparecer, chegar atrasado ou não realizar o TAF na data prevista.

Seção IV
Dos efeitos da reprovação

Art. 10. A reprovação no TAF acarretará:

I – no TAF Padrão Inclusão (TAF/PI), o candidato será desclassificado, ficando em conseqüência, eliminado do certame para ingresso na Corporação, nos termos do edital respectivo;

II – no TAF Padrão Profissional (TAF/PP), o policial militar ficará impedido de se inscrever em qualquer curso ou estágio, enquanto perdurar tal situação e seu nome não poderá constar de nenhum dos quadros de acesso à promoção.

Parágrafo único. A situação do aluno reprovado no TAF Padrão Formação (TAF/PF), será regulada pela NPCE.

Art. 11. O Policial Militar reprovado por duas vezes consecutivas no TAF Padrão Profissional (TAF/PP), será submetido a Conselho de Justificação ou a Conselho de Disciplina, se oficial ou praça, respectivamente.

Parágrafo único. Não se aplica o disposto neste artigo ao policial militar que, de alguma forma, apresentar motivos justificáveis para a situação.

Seção V

Do TAF e das aulas de educação física nos Cursos e Estágios

Art. 12. Durante a realização de cursos e estágios os alunos deverão freqüentar estabelecimento destinado a prática de atividade física, certificado pelo Centro de Saúde Integral do Policial Militar – CSIPM, devendo apresentar documentação comprobatória ao setor competente da Unidade de Ensino.

Art. 13. O TAF ao pessoal de que trata o artigo anterior, obedecerá aos seguintes critérios:

I - será aplicado de acordo com os respectivos Planos de Curso;

II - servirá para construção da média da disciplina de Educação Física Militar, de acordo com a tabela específica, sendo reprovado na matéria o aluno que obtiver média final inferior a 5,0 (cinco) pontos;

III - será programado, aplicado e controlado pelo setor competente da Unidade de Ensino;

IV - os impedimentos e demais particularidades serão analisadas e decididas pela respectiva Unidade de Ensino.

Art. 14. Os alunos dos cursos de especialização, como instrutor e monitor de educação física, táticos operacionais e similares serão submetidos à avaliação física específica conforme programação estabelecida no Plano de Curso ou pela respectiva Unidade de Ensino.

Seção VI

Dos conceitos do TAF para fins de promoção

Art. 15. O TAF Padrão Profissional (TAF/PP) para fins de composição dos quadros de acesso à promoção, terá como nota final a média aritmética simples dos resultados obtidos nos últimos 03 (três) TAF/PP, considerados os resultados obtidos a partir de 1º de janeiro de 2009.

Art. 16. Para fins de ingresso no quadro de acesso à promoção, os conceitos do TAF ficam assim definidos:

I – "regular": quando a nota final for entre 5,0 (cinco) e 5,9 (cinco vírgula nove);

II – "bom": quando a nota final for entre 6,0 (seis) e 7,9 (sete vírgula nove);

III – "muito bom": quando a nota final for entre 8,0 (oito) a 9,9 (nove vírgula nove);

IV – "excelente": quando a nota final for igual a 10,0 (dez).

Seção VII
Prescrições Diversas

Art. 17. O PM que em decorrência de motivo de força maior deixar de realizar o TAF/PP será submetido ao teste logo que cessar o impedimento.

Parágrafo único. Para ser submetido ao TAF/PP ao qual não pôde participar na data prevista o interessado deverá apresentar ao setor responsável, um requerimento devidamente instruído com documentação comprobatória.

Art. 18. O TAF deverá ser aplicado preferencialmente no período matutino, das 07:00 h às 10:30 h, ou no período vespertino, das 16:00 h às 18:30 h.

Parágrafo único. A comissão encarregada pela aplicação do TAF deverá contar com o apoio de um veículo de socorro de emergência e deverá informar os dias e horários de aplicação do teste a um hospital da área que disponha de estrutura para atendimento emergencial.

Art. 19. Os resultados dos TAF anteriores à implantação da nova sistemática perderão a validade a partir de 1º de janeiro de 2009 e não poderão ser aproveitados para qualquer ato.

~~Art. 20. Ficam extintos os horários destinados à prática de atividade física durante o expediente administrativo na PMGO.~~

(REVOGADO pela Port. 51-08-PM/1, publicado no BGE nº 005, 12/01/09)

Art. 21. Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se a Portaria nº 125-PM-002/03-PM/1, de 20 de fevereiro de 2003, e a Portaria nº 056/2007-PM/1, de 28 de dezembro de 2007.

Gabinete do Comandante-Geral, Goiânia, 30 de setembro de 2008.

Edson Costa Araújo – Cel QOPM
Comandante-Geral

ANEXO ÚNICO

TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA – TAF

1. DESCRIÇÃO DAS PROVAS

1.1 TRAÇÃO NA BARRA

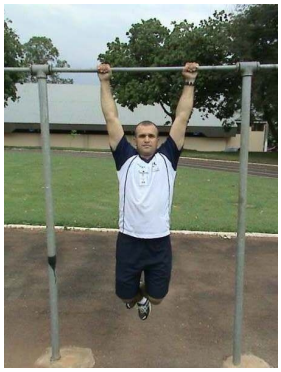
a) ***Atributos físicos exigidos:***
Força e resistência muscular localizada, trabalhando principalmente os flexores de braço (grande peitoral, grande redondo e grande dorsal), flexores de antebraço e flexores dos dedos.

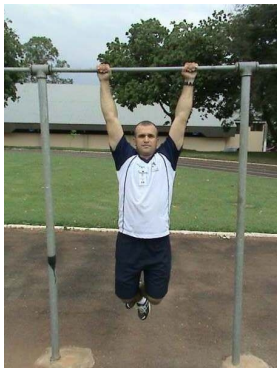
b) ***Posição Inicial:***
Executor segura a barra com as mãos em pronação (palmas das mãos para frente) e os braços estendidos e perde contato com o solo (pés fora do chão).

c) ***Execução:***

c.1) Masculino:
- Partindo da posição inicial, flexionar os membros superiores, fazendo com que o queixo ultrapasse a altura da barra e retornar à posição anterior;
- Realizar o maior número de repetições possível;
- Não há tempo determinado para a execução dos movimentos, podendo ser executados lenta ou rapidamente;
- Não é permitido impulsionar o corpo com as pernas ou balancear exageradamente o corpo para executar a prova;

- É proibido o contato das pernas ou de qualquer parte do corpo com objetos ou pessoas durante a execução do exercício;
- O exercício se inicia a partir do momento em que a barra for segura com as duas mãos e se encerra quando o executante soltar o aparelho ou tocar os pés no chão;
- A primeira tração deve ser realizada a partir do momento em que ocorrer a perda de contato com o solo e a tomada da posição inicial, não sendo computada se o exercício for realizado com aproveitamento do impulso do salto para segurar o aparelho;
- O exercício será computado somente quando o executor estender totalmente os braços e retornar à posição inicial, não sendo computada a tração quando o executor soltar a barra antes de estender totalmente os braços;
- Somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.





<u>c.2) Feminino:</u>
- Partindo da posição inicial, a executora deverá manter-se em sustentação isométrica, sem que seu corpo mantenha contato com qualquer parte do aparelho, objeto, circunstante ou com o solo;
- Permanecer em sustentação isométrica o maior espaço de tempo possível;
- É proibido o contato das pernas ou de qualquer parte do corpo com objetos ou pessoas durante a execução do exercício;
- A contagem do tempo se inicia a partir do momento em que for tomada a posição inicial e se encerra quando a executora soltar o aparelho e tocar o solo.

1.2 – FLEXÃO DE BRAÇOS

a) Atributos físicos exigidos:

Força e resistência muscular localizada, trabalhando principalmente os flexores de braço e extensores de antebraço.

b) Posição Inicial:

b.1) Masculino – 04 (quatro) apoios: Peito paralelo ao solo, palmas das mãos no solo, dedos voltados para frente, corpo em desequilíbrio e horizontalizado, pés unidos.

b.2) Feminino – 06 (seis) apoios: Peito paralelo ao solo, palmas das mãos no solo, dedos voltados para frente, corpo em desequilíbrio e horizontalizado, ponta dos pés unidas e em contato com o solo, joelhos unidos e em contato com o solo, trabalhando, assim, com aproximadamente 70% (setenta por cento) do seu peso corporal.

c) Forma de execução:

– Partindo da posição inicial, realizar flexões e extensões com ambos os braços, sem tocar o solo com o tronco ou qualquer outra parte do corpo, mantendo o alinhamento da cabeça, coluna e pernas,
– O exercício deve ser executado de forma coordenada e harmônica;
– A contagem será interrompida se alguma parte do corpo (tronco, quadril, coxas ou pernas) encostar indevidamente no solo, não sendo computado o exercício que estava sendo executado, encerrando-se a prova;
– Os braços deverão ser flexionados até formarem um ângulo mínimo de 90º (noventa graus) com os antebraços, na articulação do cotovelo;
– Realizar o maior número de repetições possível;

– Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições;
– Caracterizada a interrupção na execução a contagem dos exercícios será encerrada;
– Durante a execução do exercício o corpo deve permanecer em desequilíbrio, sendo sustentado horizontalmente, não podendo ser alçado (quadril para o alto) nem selado (quadril para baixo);
– Somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.

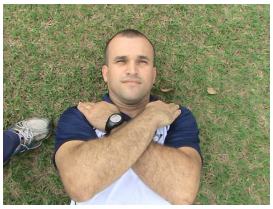
Masculino

Feminino

1.3 – ABDOMINAL CURL-UP

a) Atributos físicos exigidos:
Coordenação, endurance muscular localizada, flexibilidade e resistência, trabalhando principalmente os flexores do tronco (abdominais), reto abdominal, grande e pequeno oblíquo.

b) Posição Inicial:
Executante em decúbito dorsal (deitado de costas no solo), braços cruzados sobre o peito, mãos apoiadas nos ombros, pernas flexionadas e pés fixados em ponto de apoio (podendo ser uma barra ou mesmo o apoio do próprio contador ou de outra pessoa).



c) ***Forma de execução:***

– Partindo da posição inicial, o executante realizará a flexão abdominal, mantendo os braços cruzados sobre o peito e as mãos apoiadas nos ombros, promovendo a retirada das escapulas do solo, até que o tronco forme um ângulo de aproximadamente 45º (quarenta e cinco graus) em relação ao solo, em seguida retorna-se à posição inicial;
– Os pés permanecerão fixados no ponto de apoio durante toda a execução do exercício;
– Realizar o maior número de repetições possível;
– Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições;
– Caracterizada a interrupção na execução a contagem dos exercícios encerrada;
– O executante deverá, no mínimo, retirar as escapulas do contato com o solo e promover a elevação do tronco na angulação indicada, caso contrário o exercício não será computado;
– Somente serão computados os exercícios realizados da forma correta.

1.4 – <u>CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS</u>

a) ***Atributos físicos exigidos:***

Resistência aeróbica, endurance muscular localizada, capacidade aeróbica, trabalhando principalmente os flexores e extensores da coxa, flexores e extensores da perna, extensores do pé e músculos respiratórios.

b) ***Posição Inicial:***

O executante deverá se posicionar em pé no ponto determinado para início da prova.

c) ***Forma de execução:***

– Percorrer a maior distância possível no tempo cronometrado de 12 (doze) minutos, podendo modificar o ritmo de corrida, aumentando ou diminuindo, ou mesmo andando, sendo defeso a interrupção total do deslocamento no decorrer da prova;
– Após iniciada a prova, o executante não deverá interromper o deslocamento ou abandonar a pista até que sejam decorridos os 12 (doze) minutos, caso contrario, independentemente da distancia percorrida será considerado 'reprovado';
– A critério dos responsáveis pela aplicação da prova o tempo poderá ser informado periodicamente ao executante;

– Aos 12 (doze) minutos será anunciado o encerramento da prova, momento em que o candidato deverá interromper a progressão no terreno, devendo permanecer em movimento para recuperação da pulsação cardíaca até que seja liberado do local na pista pelos ficais de prova;
– O executante que tentar progredir no terreno após o encerramento da prova deverá ser punido com abatimento equivalente ao dobro da distância alcançada de forma irregular, sem prejuízo das sanções legais pertinentes a falta.

1.5 – NATAÇÃO 25 (VINTE E CINCO) METROS

a) Atributos físicos exigidos:
Coordenação, agilidade, flexibilidade, capacidade de deslocamento em meio liquido, força e flutuabilidade, trabalhando principalmente os flexores de braço e antebraço, os flexores e extensores da coxa e perna, e os músculos respiratórios.

b) Posição Inicial:
O executante deverá adentrar a piscina e aguardar, segurando na borda, a autorização para início da prova.

c) Forma de execução:
– Percorrer a distância de 25 (vinte e cinco) metros na piscina em nado livre (qualquer estilo de nado);
– Após iniciada a prova, o executante não deverá interromper o deslocamento nem abandonar a piscina ou segurar nas raias, até que sejam percorridos os 25 (vinte e cinco) metros, caso contrário será desclassificado;
– Será 'Aprovado' o candidato que percorrer a distância estabelecida e 'Reprovado' aquele que não completar a prova ou for desclassificado.

TABELAS DE PONTUAÇÃO

2.1 – TABELA TAF PADRÃO INCLUSÃO – TAF/PI

TABELA – TAF/PI – MASCULINO				
PROVAS				
Tração na Barra	***Flexão de Braços***	***Abdominal Curl-up***	***Corrida de 12 minutos***	***PONTOS***
02	*20*	*40*	*2000*	*0,0*
03	*22*	*42*	*2100*	*1,0*
04	*24*	*44*	*2200*	*2,0*
05	*26*	*46*	*2300*	*3,0*
06	*28*	*48*	*2400*	*4,0*
07	*30*	*50*	*2500*	*5,0*
08	*32*	*52*	*2600*	*6,0*
09	*34*	*54*	*2700*	*7,0*
10	*36*	*56*	*2800*	*8,0*
11	*38*	*58*	*2900*	*9,0*
12	*40*	*60*	*3000*	*10,0*

Prova de Natação		
Nado livre	***Tempo***	***Parecer***
25 metros	*Livre*	*Aprovado /Reprovado*

TABELA TAF/PI – FEMININO				
PROVAS				
Tração na Barra Isometria	***Flexão de Braços***	***Abdominal Curl-up***	***Corrida de 12 minutos***	***PONTOS***
20”	*20*	*34*	*1600*	*0,0*
25”	*22*	*36*	*1700*	*1,0*
30”	*24*	*38*	*1800*	*2,0*
35”	*26*	*40*	*1900*	*3,0*
40”	*28*	*42*	*2000*	*4,0*
45”	*30*	*44*	*2100*	*5,0*
50”	*32*	*46*	*2200*	*6,0*
55”	*34*	*48*	*2300*	*7,0*
1’00”	*36*	*50*	*2400*	*8,0*
1’05”	*38*	*52*	*2500*	*9,0*
1’10”	*40*	*54*	*2600*	*10,0*

Prova de Natação		
Nado livre	***Tempo***	***Parecer***
25 metros	*Livre*	*Aprovado /Reprovado*

2.2 – *TABELA TAF PADRÃO FORMAÇÃO – TAF/PF*

TABELA – TAF/PF (Padrão Formação- Masculino/Feminino)											
Tração na Barra			***Flexão de Braços***			***Abdominal Curl-up***			***Corrida de 12 minutos***		
Masc	*Fem*	*Nota*	*Masc*	*Fem*	*Nota*	*Mas*	*Fem*	*Nota*	*Masc*	*Fem*	*Nota*
15	*1'30"*	*100*	*40*	*40*	*10,0*	*60*	*54*	*10,0*	*3200*	*2800*	*10,0*
14	*1'27"*	*9,5*	*38*	*38*	*9,0*	*58*	*52*	*9,0*	*3100*	*2700*	*9,0*
13	*1'24"*	*9,0*	*36*	*36*	*8,0*	*56*	*50*	*8,0*	*3000*	*2600*	*8,0*
12	*1'21"*	*8,5*	*34*	*34*	*7,0*	*54*	*48*	*7,0*	*2900*	*2500*	*7,0*
11	*1'18"*	*8,0*	*32*	*32*	*6,0*	*52*	*46*	*6,0*	*2800*	*2400*	*6,0*
10	*1'15"*	*7,5*	*30*	*30*	*5,0*	*50*	*44*	*5,0*	*2700*	*2300*	*5,0*
09	*1'12"*	*7,0*	*28*	*28*	*4,0*	*48*	*42*	*4,0*	*2600*	*2200*	*4,0*
08	*1'09"*	*6,5*	*26*	*26*	*3,0*	*46*	*40*	*3,0*	*2500*	*2100*	*3,0*
07	*1'06"*	*6,0*	*24*	*24*	*2,0*	*44*	*38*	*2,0*	*2400*	*2000*	*2,0*
06	*1'03"*	*5,0*	*22*	*22*	*1,0*	*42*	*36*	*1,0*	*2300*	*1900*	*1,0*
05	*1'00"*	*4,0*	*20*	*20*	*0,0*	*40*	*34*	*0,0*	*2200*	*1800*	*0,0*
04	*55"*	*3,0*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
03	*50"*	*2,0*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
02	*45"*	*1,0*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*
01	*40"*	*0,0*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*

2.3 – TABELAS TAF PADRÃO PROFISSIONAL – TAF/PP

TABELA 3.1 - Masculino

(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2009)

TABELA 3.1 – TAF/PP – MASCULINO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
Tração na Barra *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	Até 20 Anos	21 a 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 48	Acima de 48 Anos
-	08	18	1600	-	-	-	-	-	-	-	0,0
-	09	20	1650	-		-	-	-	-	0,0	1,0
-	10	22	1700	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
-	11	24	1750	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
-	12	26	1800	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
-	13	28	1850	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
-	14	30	1900	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
-	15	32	1950	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
01	16	34	2000	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
02	18	36	2100	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
03	20	38	2200	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
04	22	40	2300	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
05	24	42	2400	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
06	26	44	2500	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
07	28	46	2600	7,0	8,0	9,0	10,0				
08	30	48	2700	8,0	9,0	10,0					
09	32	50	2800	9,0	10,0						
10	34	52	2900	10,0							

* Tração na barra exigível até 30 (trinta anos)

~~TABELA 3.2 - Masculino~~

~~(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2010)~~

~~TABELA 3.2 – TAF/PP – MASCULINO~~							
~~PROVAS~~				~~IDADE/PONTOS~~			
~~Tração na Barra *~~	~~Flexão de Braços~~	~~Abdominal Curl-up~~	~~Corrida de 12 minutos~~	~~18 a 28~~	~~29 a 39~~	~~40 a 48~~	~~Acima de 48 Anos~~
~~-~~	~~11~~	~~24~~	~~1700~~	~~-~~		~~-~~	~~0,0~~
~~-~~	~~12~~	~~26~~	~~1750~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~1,0~~
~~-~~	~~13~~	~~28~~	~~1800~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~2,0~~
~~-~~	~~14~~	~~30~~	~~1850~~	~~-~~	~~-~~	~~1,0~~	~~3,0~~
~~-~~	~~15~~	~~32~~	~~1900~~	~~-~~	~~0,0~~	~~2,0~~	~~4,0~~
~~-~~	~~16~~	~~34~~	~~1950~~	~~-~~	~~1,0~~	~~3,0~~	~~5,0~~
~~01~~	~~17~~	~~36~~	~~2000~~	~~0,0~~	~~2,0~~	~~4,0~~	~~6,0~~
~~02~~	~~18~~	~~38~~	~~2100~~	~~1,0~~	~~3,0~~	~~5,0~~	~~7,0~~
~~03~~	~~20~~	~~40~~	~~2200~~	~~2,0~~	~~4,0~~	~~6,0~~	~~8,0~~
~~04~~	~~22~~	~~42~~	~~2300~~	~~3,0~~	~~5,0~~	~~7,0~~	~~9,0~~
~~05~~	~~24~~	~~44~~	~~2400~~	~~4,0~~	~~6,0~~	~~8,0~~	~~10,0~~
~~06~~	~~26~~	~~46~~	~~2500~~	~~5,0~~	~~7,0~~	~~9,0~~	
~~07~~	~~28~~	~~48~~	~~2600~~	~~6,0~~	~~8,0~~	~~10,0~~	
~~08~~	~~30~~	~~50~~	~~2700~~	~~7,0~~	~~9,0~~		
~~09~~	~~32~~	~~52~~	~~2800~~	~~8,0~~	~~10,0~~		
~~10~~	~~34~~	~~54~~	~~2900~~	~~9,0~~			
~~11~~	~~36~~	~~56~~	~~3000~~	~~10,0~~			

~~* Tração na barra exigível até 35 (trinta e cinco) anos~~

~~TABELA 3.3 – Masculino~~

~~(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2011)~~

~~TABELA 3.3 – TAF/PP – MASCULINO~~							
~~PROVAS~~				**~~IDADE/PONTOS~~**			
~~Tração na Barra~~ ~~*~~	~~Flexão de Braços~~	~~Abdominal Curl-up~~	~~Corrida de 12 minutos~~	~~18 a 28~~	~~29 a 39~~	~~40 a 48~~	~~Acima de 48 Anos~~
-	~~13~~	~~28~~	~~1750~~	-		-	~~0,0~~
-	~~14~~	~~30~~	~~1800~~	-	-	-	~~1,0~~
-	~~15~~	~~32~~	~~1850~~	-	-	~~0,0~~	~~2,0~~
-	~~16~~	~~34~~	~~1900~~	-	-	~~1,0~~	~~3,0~~
-	~~17~~	~~36~~	~~2000~~	-	~~0,0~~	~~2,0~~	~~4,0~~
~~01~~	~~18~~	~~38~~	~~2100~~	-	~~1,0~~	~~3,0~~	~~5,0~~
~~02~~	~~20~~	~~40~~	~~2200~~	~~0,0~~	~~2,0~~	~~4,0~~	~~6,0~~
~~03~~	~~22~~	~~42~~	~~2300~~	~~1,0~~	~~3,0~~	~~5,0~~	~~7,0~~
~~04~~	~~24~~	~~44~~	~~2400~~	~~2,0~~	~~4,0~~	~~6,0~~	~~8,0~~
~~05~~	~~26~~	~~46~~	~~2500~~	~~3,0~~	~~5,0~~	~~7,0~~	~~9,0~~
~~06~~	~~28~~	~~48~~	~~2600~~	~~4,0~~	~~6,0~~	~~8,0~~	~~10,0~~
~~07~~	~~30~~	~~50~~	~~2700~~	~~5,0~~	~~7,0~~	~~9,0~~	
~~08~~	~~32~~	~~52~~	~~2800~~	~~6,0~~	~~8,0~~	~~10,0~~	
~~09~~	~~34~~	~~54~~	~~2900~~	~~7,0~~	~~9,0~~		
~~10~~	~~36~~	~~56~~	~~3000~~	~~8,0~~	~~10,0~~		
~~11~~	~~38~~	~~58~~	~~3100~~	~~9,0~~			
~~12~~	~~40~~	~~60~~	~~3200~~	~~10,0~~			

~~* Tração na barra exigível até 40 (quarenta) anos~~

~~TABELA 3.4 – Feminino~~

~~(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2009)~~

~~TABELA 3.4 – TAF/PP – FEMININO~~											
~~PROVAS~~				**~~IDADE/PONTOS~~**							
~~Tração na Barra Isometria *~~	~~Flexão de Braços~~	~~Abdominal Curl-up~~	~~Corrida de 12 minutos~~	~~Até 20 Anos~~	~~21 a 25~~	~~26 a 30~~	~~31 a 35~~	~~36 a 40~~	~~41 a 45~~	~~46 a 48~~	~~Acima de 48 anos~~
~~10”~~	~~08~~	~~14~~	~~1450~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~
~~12”~~	~~09~~	~~16~~	~~1500~~	~~-~~		~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~
~~14”~~	~~10~~	~~18~~	~~1550~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~
~~16”~~	~~11~~	~~20~~	~~1600~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~
~~18”~~	~~12~~	~~22~~	~~1650~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~
~~20”~~	~~13~~	~~24~~	~~1700~~	~~-~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~
~~22”~~	~~14~~	~~26~~	~~1750~~	~~-~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~
~~24”~~	~~15~~	~~28~~	~~1800~~	~~0,0~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~
~~26”~~	~~16~~	~~30~~	~~1850~~	~~1,0~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~
~~30”~~	~~18~~	~~32~~	~~1900~~	~~2,0~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~
~~35”~~	~~20~~	~~34~~	~~1950~~	~~3,0~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~
~~40”~~	~~22~~	~~36~~	~~2000~~	~~4,0~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~	
~~45”~~	~~24~~	~~38~~	~~2100~~	~~5,0~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~		
~~50”~~	~~26~~	~~40~~	~~2200~~	~~6,0~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~			
~~55”~~	~~28~~	~~42~~	~~2300~~	~~7,0~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~				
~~1’00”~~	~~30~~	~~44~~	~~2400~~	~~8,0~~	~~9,0~~	~~10,0~~					
~~1’05”~~	~~32~~	~~46~~	~~2500~~	~~9,0~~	~~10,0~~						
~~1’10”~~	~~34~~	~~48~~	~~2600~~	~~10,0~~							

~~* Tração na barra isometria exigível até 30 (trinta) anos~~

~~TABELA 3. 5 – Feminino~~

~~(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2010)~~

~~TABELA 3.5 – TAF/PP – FEMININO~~							
~~PROVAS~~				**~~IDADE/PONTOS~~**			
~~*Tração na Barra isometria **~~	~~*Flexão de Braços*~~	~~*Abdominal Curl-up*~~	~~*Corrida de 12 minutos*~~	~~*18 a 28*~~	~~*29 a 39*~~	~~*40 a 48*~~	~~*Acima de 48 Anos*~~
~~*16”*~~	~~*11*~~	~~*18*~~	~~*1550*~~	~~-~~		~~-~~	~~*0,0*~~
~~*18”*~~	~~*12*~~	~~*20*~~	~~*1600*~~	~~-~~	~~-~~	~~-~~	~~*1,0*~~
~~*20”*~~	~~*13*~~	~~*22*~~	~~*1650*~~	~~-~~	~~-~~	~~*0,0*~~	~~*2,0*~~
~~*22”*~~	~~*14*~~	~~*24*~~	~~*1700*~~	~~-~~	~~-~~	~~*1,0*~~	~~*3,0*~~
~~*24”*~~	~~*15*~~	~~*26*~~	~~*1750*~~	~~-~~	~~*0,0*~~	~~*2,0*~~	~~*4,0*~~
~~*26”*~~	~~*16*~~	~~*28*~~	~~*1800*~~	~~-~~	~~*1,0*~~	~~*3,0*~~	~~*5,0*~~
~~*30”*~~	~~*17*~~	~~*30*~~	~~*1850*~~	~~*0,0*~~	~~*2,0*~~	~~*4,0*~~	~~*6,0*~~
~~*35”*~~	~~*18*~~	~~*32*~~	~~*1900*~~	~~*1,0*~~	~~*3,0*~~	~~*5,0*~~	~~*7,0*~~
~~*40”*~~	~~*20*~~	~~*34*~~	~~*1950*~~	~~*2,0*~~	~~*4,0*~~	~~*6,0*~~	~~*8,0*~~
~~*45”*~~	~~*22*~~	~~*36*~~	~~*2000*~~	~~*3,0*~~	~~*5,0*~~	~~*7,0*~~	~~*9,0*~~
~~*50”*~~	~~*24*~~	~~*38*~~	~~*2100*~~	~~*4,0*~~	~~*6,0*~~	~~*8,0*~~	~~*10,0*~~
~~*55”*~~	~~*26*~~	~~*40*~~	~~*2200*~~	~~*5,0*~~	~~*7,0*~~	~~*9,0*~~	
~~*1’00”*~~	~~*28*~~	~~*42*~~	~~*2300*~~	~~*6,0*~~	~~*8,0*~~	~~*10,0*~~	
~~*1’05”*~~	~~*30*~~	~~*44*~~	~~*2400*~~	~~*7,0*~~	~~*9,0*~~		
~~*1’10”*~~	~~*32*~~	~~*46*~~	~~*2500*~~	~~*8,0*~~	~~*10,0*~~		
~~*1’15”*~~	~~*34*~~	~~*48*~~	~~*2600*~~	~~*9,0*~~			
~~*1’20”*~~	~~*36*~~	~~*50*~~	~~*2700*~~	~~*10,0*~~			

~~* Tração na barra isometria exigível até 35 (trinta e cinco) anos~~

TABELA 3.6 - Feminino

(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2011)

TABELA 3.6 – TAF/PP – FEMININO							
PROVAS				IDADE/PONTOS			
Tração na Barra isometria *	Flexão de Braços	Abdominal Curl-up	Corrida de 12 minutos	18 a 28	29 a 39	40 a 48	Acima de 48 Anos
20”	11	22	1600	-		-	0,0
22”	12	24	1650	-	-	-	1,0
24”	13	26	1700	-	-	0,0	2,0
26”	14	28	1750	-	-	1,0	3,0
30”	15	30	1800	-	0,0	2,0	4,0
35”	16	32	1850	-	1,0	3,0	5,0
40”	17	34	1900	0,0	2,0	4,0	6,0
45”	18	36	1950	1,0	3,0	5,0	7,0
50”	20	38	2000	2,0	4,0	6,0	8,0
55”	22	40	2100	3,0	5,0	7,0	9,0
1’00”	24	42	2200	4,0	6,0	8,0	10,0
1’05”	26	44	2300	5,0	7,0	9,0	
1’10”	28	46	2400	6,0	8,0	10,0	
1’15”	30	48	2500	7,0	9,0		
1’20”	32	50	2600	8,0	10,0		
1’25”	34	52	2700	9,0			
1’30”	36	54	2800	10,0			

*** Tração na barra isometria exigível até 40 (quarenta) anos**

"2.3 – *TABELAS TAF PADRÃO PROFISSIONAL – TAF/PP*

(item 2.3 alterado pela Port. 000535, de 09 março de 2010)

2.3.1 – Masculino

(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2010)

TABELA 2.3.1 – TAF/PP – MASCULINO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
*Tração na Barra **	*Flexão de Braços*	*Abdominal Curl-up*	*Corrida de 12 minutos*	*Até 20 Anos*	*21 a 25*	*26 a 30*	*31 a 35*	*36 a 40*	*41 a 45*	*46 a 48*	*Acima de 48 Anos*
-	08	18	1550	-	-	-	-	-	-	-	0,0
-	09	20	1600	-		-	-	-	-	0,0	1,0
-	10	22	1650	-	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0
-	11	24	1700	-	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0
-	12	26	1750	-	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0
-	13	28	1800	-	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0
-	14	30	1850	-	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
-	15	32	1900	0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
01	16	34	1950	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0
02	18	36	2000	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
03	20	38	2100	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
04	22	40	2200	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	
05	24	42	2300	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0		
06	26	44	2400	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0			
07	28	46	2500	7,0	8,0	9,0	10,0				
08	30	48	2600	8,0	9,0	10,0					
09	32	50	2700	9,0	10,0						
10	34	52	2800	10,0							

*** Tração na barra exigível até 30 (trinta anos)**

2.3.2 – Feminino

(a vigorar a partir de 1º janeiro do ano de 2010)

TABELA 2.3.2 – TAF/PP – FEMININO											
PROVAS				IDADE/PONTOS							
*Tração na Barra Isometria **	*Flexão de Braços*	*Abdominal Curl-up*	*Corrida de 12 minutos*	*Até 20 Anos*	*21 a 25*	*26 a 30*	*31 a 35*	*36 a 40*	*41 a 45*	*46 a 48*	*Acima de 48 anos*
10”	*08*	*14*	*1400*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*0,0*
12”	*09*	*16*	*1450*	*-*		*-*	*-*	*-*	*-*	*0,0*	*1,0*
14”	*10*	*18*	*1500*	*-*	*-*	*-*	*-*	*-*	*0,0*	*1,0*	*2,0*
16”	*11*	*20*	*1550*	*-*	*-*	*-*	*-*	*0,0*	*1,0*	*2,0*	*3,0*
18”	*12*	*22*	*1600*	*-*	*-*	*-*	*0,0*	*1,0*	*2,0*	*3,0*	*4,0*
20”	*13*	*24*	*1650*	*-*	*-*	*0,0*	*1,0*	*2,0*	*3,0*	*4,0*	*5,0*
22”	*14*	*26*	*1700*	*-*	*0,0*	*1,0*	*2,0*	*3,0*	*4,0*	*5,0*	*6,0*
24”	*15*	*28*	*1750*	*0,0*	*1,0*	*2,0*	*3,0*	*4,0*	*5,0*	*6,0*	*7,0*
26”	*16*	*30*	*1800*	*1,0*	*2,0*	*3,0*	*4,0*	*5,0*	*6,0*	*7,0*	*8,0*
30”	*18*	*32*	*1850*	*2,0*	*3,0*	*4,0*	*5,0*	*6,0*	*7,0*	*8,0*	*9,0*
35”	*20*	*34*	*1900*	*3,0*	*4,0*	*5,0*	*6,0*	*7,0*	*8,0*	*9,0*	*10,0*
40”	*22*	*36*	*1950*	*4,0*	*5,0*	*6,0*	*7,0*	*8,0*	*9,0*	*10,0*	
45”	*24*	*38*	*2000*	*5,0*	*6,0*	*7,0*	*8,0*	*9,0*	*10,0*		
50”	*26*	*40*	*2100*	*6,0*	*7,0*	*8,0*	*9,0*	*10,0*			
55”	*28*	*42*	*2200*	*7,0*	*8,0*	*9,0*	*10,0*				
1’00”	*30*	*44*	*2300*	*8,0*	*9,0*	*10,0*					
1’05”	*32*	*46*	*2400*	*9,0*	*10,0*						
1’10”	*34*	*48*	*2500*	*10,0*							

*** Tração na barra isometria exigível até 30 (trinta) anos”**