

MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DA AERONÁUTICA

ORIENTAÇÕES AOS FUTUROS ESTAGIÁRIOS DO CADAR 2017

Parabéns pela aprovação no processo seletivo e por estar prestes a ingressar em uma das instituições de maior reconhecimento em nosso País, a **Força Aérea Brasileira (FAB)**.

Seja bem-vindo ao Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica, mais conhecido por sua sigla – CIAAR, a escola que, nos próximos meses, terá a satisfação de receber e preparar o estagiário do CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp 2017, para o desempenho das tarefas inerentes ao Oficial da FAB.

Essa é a missão precípua do CIAAR, para a qual todos que aqui trabalham se dedicam com entusiasmo e satisfação.

A seguir, serão apresentadas informações muito importantes para auxiliá-lo na integração e adaptação à rotina do CIAAR. Leia-as com atenção e, se persistir alguma dúvida, entre em contato conosco.

1 DESLOCAMENTO PARA O CIAAR

O deslocamento e chegada até o CIAAR é responsabilidade do candidato convocado.

2 DOCUMENTOS A SEREM ENTREGUES PELO(A) ESTAGIÁRIO(A)

PARA HABILITAÇÃO A MATRÍCULA – DIVISÃO DE ADMISSÃO E SELEÇÃO:

Apresentar-se no CIAAR na data prevista para a Concentração Final para a habilitação à matrícula, portando a documentação necessária; prevista no item 8.1 do edital.

2.1 Preencher o Formulário de Candidatos Aprovados no site do CIAAR no link:

<http://www.ciaar.com.br/ingresso/candidato/login>

Além dos documentos previstos no edital, para entrega aos fiscais no ato da Habilitação à Matrícula, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp, dia 18 de janeiro de 2017 e CAMAR, dia 19 de janeiro de 2017, o(a) estagiário(a) deverá apresentar os documentos abaixo relacionados, em envelopes separados (preferencialmente na cor parda, na medida 265mm x 360mm) identificados com as etiquetas fornecidas após o preenchimento do Formulário de Candidatos Aprovados, no site do CIAAR, no link acima mencionado.

2.2 COLOCAR NO ENVELOPE 01 - CORPO DE ALUNOS:

(Candidato oriundo da vida civil ou militar de outra Força)

- a) 2 (duas) cópias autenticadas da Certidão de Nascimento, se solteiro;
- b) 3 (três) cópias autenticadas da Certidão de Casamento, se casado;
- c) 3 (três) cópias autenticadas da Escritura Pública Declaratória de União Estável + 3 (três) cópias autenticadas das Certidões de Nascimento do casal ou da Certidão de Casamento com

- Averbação do Divórcio (caso um dos companheiros já tenha sido casado), se em união estável;
- d) 3 (três) cópias autenticadas da Certidão de Nascimento, para cada filho(a) ou enteado(a);
 - e) 2 (duas) cópias do CPF de cada dependente (obrigatório apenas para dependentes maiores de 18 anos);
 - f) 1 (uma) cópia do cartão do PIS ou do cartão PASEP ou cópia da carteira de trabalho (página que contenha o número do PIS/PASEP), caso possua;
 - g) 1 (uma) cópia autenticada do Diploma de Curso Superior;
 - h) 2 (duas) cópias autenticadas do Certificado de Registro de Veículo - CRV (frente e verso);
 - i) 2 (duas) cópias autenticadas Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo – CRLV (frente e verso);
 - j) 1(uma) cópia do CPF do candidato;
 - k) 1(uma) cópia da Carteira de Identidade do candidato;
 - l) 1(uma) Declaração emitida pela agência bancária ou cópia do contrato de abertura de conta corrente ou cópia do cabeçalho do extrato bancário, desde que os referidos documentos contenham nome da Instituição Financeira, nome completo do candidato, número da agência e número da conta-corrente; e
 - m) Ficha de Dados Bancários do **Formulário de Candidatos Aprovados** preenchida, impressa e assinada.

Observações Importantes:

- 1) O candidato deverá ser o primeiro titular da conta-corrente em banco que opere no território nacional;
- 2) Os dados preenchidos na Ficha de Dados Bancários devem ser iguais aos dados que constam no comprovante bancário;
- 3) Durante o Estágio, serão solicitados os originais dos documentos do veículo para fins de comprovação e inserção das cópias no processo de transporte de bagagem; e
- 4) O candidato militar da FAB, da ativa, não precisa apresentar o Envelope 01, mas deverá comparecer com a INSPSAU fins letra “h”, válida no mínimo até 20 MAIO 2017, mantendo em sua posse o Histórico Militar Completo (folhas de alterações), durante todo o Estágio para eventuais consultas.

2.3 COLOCAR NO ENVELOPE 02 – SIDOM:

(Todos os Candidatos)

- a) 1(uma) cópia da Certidão de Nascimento, de Casamento ou de Escritura Pública Declaratória de União Estável (conforme o caso), acrescentando à cópia da Escritura Pública + 1(uma) cópia das Certidões de Nascimento do casal + 1 (uma) cópia da Certidão de Casamento com Averbação do Divórcio (se um dos companheiros já tiver sido casado);
- b) 1(uma) cópia do CPF; e
- c) 1(uma) cópia da Carteira de Identidade do COMAER, se possuir.

2.4 COLOCAR NO ENVELOPE 03 – SEÇÃO MOBILIZADORA:

(Todos os Candidatos)

- a) 1(uma) cópia do comprovante de endereço;
- b) 1(uma) cópia da Certidão de Nascimento, de Casamento ou de Escritura Pública Declaratória de União Estável (conforme estado civil: casado, averbação de divórcio, viúvo);
- c) 1(uma) cópia do CPF;
- d) 1(uma) cópia da Carteira de Identidade Civil (inclusive para militares);
- e) 1 (uma) cópia das folhas de alterações ou do histórico militar, para militares da reserva não remunerada;
- e) 1(uma) cópia do Título de Eleitor; e
- f) **Original** do Certificado de Reservista ou de Dispensa do Serviço Militar (se, do sexo masculino); e

- g) 1 (uma) **Ficha de Cadastramento Inicial**, imprimir e preencher a partir do link:
http://www.ciaar.com.br/concurso/ext/ficha_cadastramento_inicial.pdf

2.5 IDENTIFICAR E COLOCAR NO ENVELOPE 04 – CPA

(Somente os Candidatos que trarão veículo para o CIAAR):

- a) 1 (uma) cópia do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) do ano de 2016;
b) 1 (uma) cópia da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) dentro do prazo de validade; e
c) Registro de veículo particular do Formulário de candidatos aprovados
<http://www.ciaar.com.br/concurso/candidato/formulario_aprovado>, impresso e assinado.

(finalidade: confecção de passe de entrada e saída de veículo pelo Portão do CIAAR).

2.6 COLOCAR NO ENVELOPE 05 – CENCIAR (TCU):

(Todos os Candidatos)

- a) 1(uma) cópia da Carteira de Identidade Civil;
b) 1(uma) cópia do CPF;
c) comprovante de inscrição no PIS ou no PASEP;
d) comprovante de escolaridade exigida no Edital para o exercício do cargo; e
e) comprovante de habilitação e especialização exigidas para o cargo;

Observação: Os documentos deverão estar devidamente autenticados.



3 APRESENTAÇÃO NO CIAAR

Após o ato da Concentração Final, já tendo sido habilitado à matrícula, o estagiário deverá apresentar-se “**pronto**” às 6 h (seis horas da manhã) do dia 23 de janeiro de 2017, no Pátio do Corpo de Alunos do CIAAR.

O hotel (alojamento) e o refeitório (rancho), este apenas para quem solicitou através do link abaixo, estarão disponíveis a partir das 8 h do dia 21 de janeiro de 2017 (sábado).

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf770z13hND4fERy8zYL2pzQsbcnKZ08Xgbjrw1Qsy0Mns88A/viewform?usp=send_form

Observações:

1. entenda-se “**pronto**” como sendo o(a) estagiário(a) trajando calça “jeans” azul marinho, camiseta olímpica branca com nome de guerra silcado no lado direito, conforme figura (sem qualquer tipo de detalhe), cinto preto, tênis e meias totalmente brancos, porta cantil e cantil na cor verde-oliva abastecido com água, pendurado no cinto, ao lado esquerdo do corpo (esse traje será utilizado nos primeiros dias do estágio);
2. antes do “**pronto**”, toda bagagem trazida deverá estar devidamente guardada e trancada no armário do alojamento, bem como a cama que foi designada deverá estar arrumada conforme modelo padrão existente no alojamento;
3. o estagiário deverá estar com cabelo cortado (máquina 1 na lateral e 2 em cima), barba e bigode raspados;
4. a estagiária deverá estar com cabelo preso, tipo coque, com grampos, com rede de seda na cor do cabelo (figura 4), com maquiagem suave, com o comprimento das unhas não ultrapassando a ponta dos dedos, sem esmalte, sem batom, sem brincos nem adereços (a que possuir cabelo curto estará dispensada do coque - entenda-se “curto” aquele cujo comprimento não alcança a gola da

camisa;

5. recomenda-se uso de protetor solar, desodorante, perfume e frequente hidratação, por meio de ingestão de água do cantil, a ser constantemente abastecido;

6. a primeira fase do Estágio será em regime de internato, sem a permissão para ausentar-se do CIAAR, num período de até 21 (vinte e um) dias corridos; e

7. O(a) estagiário(a), que já era militar, deverá apresentar-se no CIAAR de 7º A – RUMAER, se militar da FAB, ou correspondente, se de outra Força, nos eventos anteriores ao dia 23 de janeiro de 2017.

4 UNIFORME

Os estagiários, após início do curso, serão orientados sobre a aquisição e utilização dos uniformes militares. O Posto Reembolsável de Venda de Fardamento do CIAAR (PRVF-24) tem condições de fornecer a preços mais econômicos quase todas as peças de uniforme.

Os estagiários que já eram militares da FAB poderão, se aprovado em revista de uniforme, aproveitar os 2º e 5º uniformes RUMAER, bem como reaproveitar o 10º uniforme no Exercício de campanha (acampamento).

5 TRAJE CIVIL

O traje civil mais utilizado será o “esporte”, principalmente nos deslocamentos para entrada e saída do quartel (CIAAR).

No CIAAR, o estagiário estará sempre fardado, em todas as atividades. Desse modo, os uniformes deverão estar sempre disponíveis no armário do alojamento. Portanto, aliado ao tamanho limitado do armário, recomenda-se moderação na bagagem a ser trazida ao CIAAR para a permanência no Estágio.

6 MATERIAL NECESSÁRIO

Itens sugeridos para o estagiário ter no seu armário:

- a) Material de higiene pessoal;
- b) Protetor solar;
- c) Toalha de banho e de rosto, na cor branca, identificada com seu nome de guerra;
- d) Óculos de grau;
- e) Sandálias de borracha (na cor preta);
- f) Cabides e escova de roupa;
- g) Camisetas em algodão, com gola olímpica, na cor branca (com mangas curtas e sem qualquer tipo de estampa);
- h) Calças “jeans” na cor azul marinho (cintura alta e sem qualquer tipo de estampa);
- i) Cinto preto (confeccionado em qualquer material) para a calça “jeans”;
- j) Tênis **totalmente** branco, para a prática de Treinamento Físico Militar e, se julgar necessário, outro tênis, com cores discretas, apropriado para corrida; que será conduzido em uma bolsa preta identificada com o nome de guerra do(a) estagiário(a);
- k) calção na cor azul marinho;
- l) short feminino de “lycra” na cor azul marinho, para usar por baixo do calção;
- m) “top” feminino de “lycra” na cor azul marinho, para usar por baixo da camiseta branca;
- n) casaco na cor azul marinho sem estampas (tipo olímpico ou moleton);
- o) boné azul-marinho sem estampa/propaganda/marca;
- p) roupas íntimas, em qualquer cor ou desenho, preferencialmente em algodão;
- q) calção de banho/maiô preto sem detalhes coloridos;
- r) kit de costura rápida (agulha, botões, linhas azul marinho, preta, verde e branca);
- s) material para lavagem de roupa (sabão, amaciante, pregadores etc);
- t) ferro para passar roupa (110V);
- u) rolo de esparadrapo branco, com largura mínima de 5cm;

- v) porta-cantil e cantil para água (capacidade aproximada de 1 litro, cor verde-oliva);
- w) caneta para tecido com tinta na cor preta;
- x) graxa preta e escova para sapatos;
- y) material escolar (caderno, caneta, lápis, marca-texto, borracha, régua etc.); e
- z) adaptador para tomada elétrica (celular, tablet, laptop etc).

7 MATERIAL NÃO PERMITIDO

Itens PROIBIDOS para o estagiário trazer, portar ou guardar no armário:

- a) faca, arma, munição, pirotécnico, sinalizador, material ou produto considerado bélico ou inflamável e que possa colocar em risco a integridade física de pessoas;
- b) jogos de azar;
- c) bebida alcoólica;
- d) droga ilegal;
- e) material ou propaganda política ou partidária;
- f) material pornográfico ou que possa produzir constrangimento no convívio social;
- g) medicamento, vitamina ou suplemento alimentar, sem prescrição médica.

8 PREPARANDO-SE PARA O ESTÁGIO

O CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp são realizados no CIAAR, em Belo Horizonte, MG, com duração de 17 (dezesete) semanas em um único período letivo.

O estágio abrange instruções dos campos técnico-especializado e militar.

A instrução ministrada no campo técnico-especializado visa adaptar o estagiário às condições peculiares do cotidiano do futuro Oficial da FAB, proporcionando conhecimentos sobre a estrutura e o funcionamento do Comando da Aeronáutica, bem como sobre os procedimentos nos diversos setores, de acordo com a área de atuação.

A instrução ministrada no campo militar possibilitará conhecimentos para a adaptação à vida militar, preparando o futuro Oficial para o exercício do mando e da liderança militar.

O período de instrução, de até 21 (vinte e um) dias corridos, em regime de internato, contados a partir da data da matrícula, faz parte da verificação da aptidão ao oficialato e está inserido na instrução do campo militar.

Qualquer que seja sua especialidade, a adaptação à vida militar a ser desenvolvida no CIAAR imporá um grande desafio físico e mental ao futuro estagiário.

Os estagiários terão oportunidade de conhecer os valores praticados na Força Aérea Brasileira, as importantes competências militares, bem como os diferentes papéis desempenhados pelo profissional militar.

Para tanto, nesses dias que antecedem o estágio, a melhor conduta é **manter-se em boa forma física**. Durante o curso serão realizados 2(dois) Testes de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), compostos por flexão e extensão de membros superiores com apoio de frente sobre o solo (flexão de braços), a flexão de tronco sobre as coxas (abdominal) e o teste de corrida de 12 minutos; avaliados conforme anexo B.

Para manter-se focado exclusivamente no Estágio, recomendamos que, antes de vir para o CIAAR, organize sua vida pessoal para:

- a) ter alguém que possa receber suas correspondências e cuidar da sua vida financeira;
- b) programar-se para honrar compromissos financeiros anteriormente assumidos e quitar suas contas pessoais;
- c) deixar sua família informada sobre formas de contato no CIAAR, em caso de emergência (item 9);
- d) estabelecer rotina de contato com a família, enquanto estiver no CIAAR;
- e) reprogramar atividades escolares ou profissionais (pós-graduação, especialização, monografias, trabalhos de grupo, reuniões, atendimentos, etc); e
- f) verificar se há atividade programada, compromisso agendado, vencimento de renovação

de documento pessoal (CNH, passaporte, visto etc) para o mesmo período do estágio.

9 ENDEREÇO DE CONTATO NO CIAAR

Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica - CIAAR

Corpo de Alunos

Est +Nome completo do Estagiári(sublinhar nome de guerra) +curso(CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR ou EAOAp)+2017.

(Ex: Est Latricélio Gomes Ferreira CAMAR 2017)

Av. Santa Rosa, 10 - Bairro São Luís - Belo Horizonte - MG - CEP 31.270-750

Telefones:

PABX: (31) 4009-5000;

*Corpo de Alunos: (31) 4009-5048 (Adj ao 3º Esq); 4009-5045 (Comandante do 3º Esq);
(31) 4009-5045(Ajudância) ou 4009-5047(Mesa Aluno de Dia)*

Oficial-de-Dia: (31) 4009-5150 / (31) 99970-3461

E-mail de contato: joerbet@gmail.com

10 NOME DE GUERRA

Senhores candidatos ao CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp 2017 (CCCEE 2017), esta planilha oportuniza a escolha do seu nome de guerra, que tem por característica ser aquele pelo qual passará a ser conhecido na vida militar. Indique, a seu critério, três opções em ordem de preferência. A definição desse nome cabe ao Comando do Esquadrão, que o escolherá na ordem em que forem recebidas as indicações e serão desconfitados de modo que dois militares, na mesma turma, não possuam o mesmo nome de guerra.

Exemplo

Nome completo: LATRICÉLIO GOMES FERREIRA

1ª opção: LATRICÉLIO

2ª opção: FERREIRA

3ª opção: LATRICÉLIO GOMES

Preencha, até o dia 08.01.2017, o formulário de **ESCOLHA DE NOME DE GUERRA DO CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp 2017**, acessando o seguinte link:

https://docs.google.com/forms/d/1AKVUS4w5E_tjllfob9FjZzVXbrPAQFJIbrsLDw-uT-E/viewform?usp=send_form

Observação: O seu nome de guerra será divulgado por e-mail e deverá ser silcado nas suas camisetas olímpicas brancas, para o início do curso (6 h, do dia 23 de janeiro 2017), conforme figura da parte 3 destas orientações.

11 MORADIA

Os estagiários dispõem, no Corpo de Alunos do CIAAR, de alojamentos masculinos e femininos que estarão disponíveis a partir das 8 h (oito horas) do dia 21 de janeiro de 2017 (sábado) até o término do curso.

Há no prédio do Corpo de Alunos, no espaço destinado ao entretenimento com TV a cabo, acesso à internet com sinal “wireless”, mesa de sinuca, pebolim e cantina. Em espaço anexo, temos barbearia e lavanderia.

12 VACINAÇÃO

O(A) estagiário(a) deverá comparecer para realizar o CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR e EAOAp 2017, no CIAAR, já imunizado(a), conforme a tabela contida no ANEXO A (abaixo) - Portaria Normativa nº 1.631/MD, de 27 de junho de 2014, publicada no D.O.U nº 122, de 30 de junho de 2014 e BCA nº 134, de 18 de julho de 2014. Ao iniciar o Estágio, o(a) estagiário(a) deverá estar de posse de cartão de vacinação ou documento que comprove estar imunizado(a) ou em dia com o calendário, conforme a tabela anexa.

PARABÉNS MAIS UMA VEZ!FAÇA UMA BOA VIAGEM A BELO HORIZONTE.ATÉ BREVE!

ANEXO A

ANEXO À PORTARIA NORMATIVA Nº 1.631/MD, DE 27/06/2014,
PUBLICADA NO D.O.U Nº 122, DE 30/06/2014 E BCA Nº 134, DE 18/07/2014.

Institui o Calendário de Vacinação Militar.

ANEXO II**CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO MILITAR**

(A partir de 20 anos de idade)

| IDADE | VACINAS | DOSES | DOENÇAS EVITADAS |
|---|--------------------------------------|--------------|----------------------------|
| A partir dos vinte anos | dT Dupla adulto ⁽¹⁾ | 1ª dose | Difteria e Tétano |
| | FA* | Dose inicial | Febre Amarela |
| | SCR Tríplice Viral ⁽²⁾ | Dose única | Sarampo, Caxumba e Rubéola |
| | Hep B ⁽³⁾ | 1ª dose | Hepatite B |
| Um mês após a 1ª dose da vacina Hepatite B | Hep B | 2ª dose | Hepatite B |
| Dois meses após a 1ª dose da vacina Dupla Adulto | dT | 2ª dose | Difteria e Tétano |
| Quatro meses após a 1ª dose da vacina Dupla Adulto | dT | 3ª dose | Difteria e Tétano |
| Seis meses após a 1ª dose da vacina contra Hepatite B | Hep B | 3ª dose | Hepatite B |
| A cada dez anos | dT | Reforço | Difteria e Tétano |
| | FA* | Reforço | Febre Amarela |

⁽¹⁾A partir dos vinte anos, caso o militar não apresente comprovação de vacinação anterior, deve ser obedecido este calendário. No caso de militar que já tenha recebido anteriormente três doses ou mais de DTP/Hib, DTP/HB/Hib, DTPa, DPT, DT ou dT, deve ser administrada uma dose de reforço a cada dez anos. Em caso de gestação ou ferimentos graves, deve ser antecipada a dose de reforço para cinco anos, após a última dose. Esta vacina pode ser administrada a partir da comprovação da gravidez em qualquer período gestacional. Caso o militar apresente o esquema de vacinação incompleto, deve completá-lo de acordo com este calendário. O intervalo entre as doses é de, no mínimo, trinta dias.

⁽²⁾A vacina Tríplice Viral – SCR (Sarampo, Caxumba e Rubéola) deve ser administrada em militares até quarenta e nove anos que não tiverem comprovação de vacinação anterior. Considerar vacinado o militar que comprovar pelo menos uma dose da vacina Dupla Viral ou Tríplice Viral.

⁽³⁾A vacina contra Hepatite B deve ser administrada a todos os militares que não tiverem comprovação de vacinação anterior. Considerar o histórico de vacinação anterior do militar. Em caso de esquema vacinal incompleto, não reiniciar o esquema; apenas completá-lo conforme situação encontrada.

Caso o militar não apresente comprovação de vacinação anterior, deverá ser vacinado de acordo com o calendário ora proposto. Caso o militar apresente documentação com calendário incompleto, deve-se completar o esquema de acordo com o calendário.

ANEXO B
CAMAR – CADAR – CAFAR - EAOEAR – EAOAp
MASCULINO

CORRIDA DE 12 MINUTOS

| IDADE | NOTA (Mínimo e Máximo) | DISTÂNCIA (m) |
|--------------|-------------------------------|----------------------|
| ≤29 | Mínimo (Nota 5,00) | 2080 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2840 |
| 30-39 | Mínimo (Nota 5,00) | 2050 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2730 |
| 40-49 | Mínimo (Nota 5,00) | 1960 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2670 |
| 50-59 | Mínimo (Nota 5,00) | 1820 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2550 |
| ≥60 | Mínimo (Nota 5,00) | 1580 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2500 |

ABDOMINAL / FLEXÃO DE BRAÇOS

| IDADE | NOTA (Mínimo e Máximo) | ABDOMINAL (1 minuto ininterrupto) | FLEXÃO DE BRAÇOS (ininterrupto) |
|--------------|-----------------------------------|--|--|
| ≤29 | Mínimo (Nota 5,00) | 30 | 18 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 50 | 49 |
| 30-39 | Mínimo (Nota 5,00) | 23 | 14 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 43 | 37 |
| 40-49 | Mínimo (Nota 5,00) | 19 | 10 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 37 | 31 |
| 50-59 | Mínimo (Nota 5,00) | 15 | 7 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 35 | 29 |
| ≥60 | Mínimo (Nota 5,00) | 9 | 6 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 27 | 26 |

FEMININO

CORRIDA DE 12 MINUTOS

| IDADE | NOTA (Mínimo e Máximo) | DISTÂNCIA (m) |
|--------------|-------------------------------|----------------------|
| ≤29 | Mínimo (Nota 5,00) | 1740 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2340 |
| 30-39 | Mínimo (Nota 5,00) | 1650 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2250 |
| 40-49 | Mínimo (Nota 5,00) | 1550 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2170 |
| 50-59 | Mínimo (Nota 5,00) | 1460 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 2110 |
| ≥60 | Mínimo (Nota 5,00) | 1360 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 1910 |

ABDOMINAL / FLEXÃO DE BRAÇOS

| IDADE | NOTA (Mínimo e Máximo) | ABDOMINAL (1 minuto ininterrupto) | FLEXÃO DE BRAÇOS (ininterrupto) |
|--------------|-----------------------------------|--|--|
| ≤29 | Mínimo (Nota 5,00) | 22 | 11 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 44 | 38 |
| 30-39 | Mínimo (Nota 5,00) | 16 | 10 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 35 | 37 |
| 40-49 | Mínimo (Nota 5,00) | 10 | 7 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 29 | 33 |
| 50-59 | Mínimo (Nota 5,00) | 5 | 7 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 27 | 31 |
| ≥60 | Mínimo (Nota 5,00) | 4 | 4 |
| | Máximo (Nota 10,00) | 21 | 30 |