

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

ORIENTAÇÕES AOS FUTUROS ESTAGIÁRIOS DO CCCEE2022

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)**.

Receba nossas boas-vindas ao Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica, mais conhecido por sua sigla: CIAAR. Somos a escola que, nos próximos meses, terá a satisfação de receber e prepará-los como estagiários do CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOAp e EIAC 2022 para o desempenho futuro de tarefas inerentes ao oficial da FAB.

A missão precípua do CIAAR é “desenvolver as atividades de ensino relacionadas à formação, capacitação e adaptação militar de pessoal, preparando profissionais competentes e atualizados para desempenharem funções de relevância no Comando da Aeronáutica”. Todos que aqui trabalham dedicam-se com entusiasmo e satisfação a esta finalidade.

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 para o CIAAR é de responsabilidade do candidato convocado.

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

2.1 PARA HABILITAÇÃO À 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 nos itens 7.1 e 8.2 do edital.

2.1 Preencher o Formulário de Candidatos Aprovados no site Exame:

Além dos documentos previstos no edital, para entrega aos fiscais no ato da Habilitação à Matrícula, o(a) estagiário(a) deverá apresentar ainda os documentos abaixo relacionados, em envelopes separados (preferencialmente na cor parda, medida de 265mm x 360mm), identificados com as etiquetas fornecidas após o preenchimento do Formulário de Candidatos Aprovados, no site do Exame.

2.2. COLOCAR NO ENVELOPE 01 - CORPO DE ALUNOS:

Os candidatos deverão colocar neste envelope as cópias dos documentos relacionados abaixo e deverão ainda encaminhá-los (todos das alíneas "a", "b", "c", "d", "e", "f", "g", "h", "i" e "j" do item 2.2) para o e-mail ajudanciaca.ciaar@fab.mil.br, no formato.pdf. Cada documento deve estar digitalizado como arquivo individual, no tamanho máximo de 1 MB:

- a) 1 (uma) cópia da Certidão de Nascimento ou Casamento, se casado;
- b) 1 (uma) cópia da Escritura Pública Declaratória de União Estável e 1 (uma) cópia 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;
- c) 1 (uma) cópia da Certidão de Nascimento, para cada filho(a) ou enteado(a);

- d) 1 (uma) cópia do CPF de cada dependente;
- e) 1 (uma) cópia do Diploma ou Certificado do Curso de Qualificação Profissional Básico exigido no edital do certame;
- f) Ficha de Dados Bancários datada e assinada, conforme Anexo G desta orientação;
- g) 1(uma) cópia da Carteira de Identidade do candidato, que contenha o número do CPF;
- h) 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;
- i) 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**; e
- j) 1 (uma) cópia do Certificado de Reservista que comprove o tempo de serviço militar, com a data de inclusão e de desligamento, para militares da reserva não remunerada do Exército e da Marinha.

Observações Importantes:

- 1) O candidato deverá portar, juntamente a seus bens pessoais durante a realização do curso, o **ORIGINAL** da certidão de nascimento ou casamento.
- 2) O candidato deverá ser o primeiro titular da conta-corrente em banco que opere no território nacional e operado pela Força Aérea para o pagamento de pessoal (a conta deverá estar **ativa** para fins de recebimento de pagamento);
- 3) Para pagamento de pessoal a Força Aérea opera com os seguintes bancos: 001 – Banco do Brasil S/A, 033 – Banco Santander (Brasil) S/A, 041 - Banco do Estado do Rio Grande do Sul S/A, 104 - Caixa Econômica Federal, 237 - Banco Bradesco S/A e 341 – Itaú Unibanco S/A;
- 4) Os dados preenchidos na Ficha de Dados Bancários devem ser iguais aos dados que constam no comprovante bancário;
- 5) Caso sua identidade não contenha o número do CPF, adicione à cópia da identidade outro documento oficial em que conste o número do CPF;
- 6) Caso não possua o Certificado de Reservista, apresentar as Folhas de Alterações ou do Histórico Militar na íntegra. Essa documentação tem por finalidade a inclusão do tempo de serviço anterior à incorporação na Força Aérea Brasileira no Banco de Dados do Sistema de Gerenciamento de Pessoal.

2.3 COLOCAR NO ENVELOPE 02 – SIDOM:

Para candidato militar ou dependente de militar que possui Carteira de Identidade emitida pelo COMAER:

- a) 1 (uma) cópia da Carteira de Identidade do COMAER (frente e verso na mesma folha).

Orientação a todos os candidatos:

Manter em sua posse (não é necessário colocar no Envelope 02) Certidão de Registro Civil (nascimento) ou da Certidão de Casamento **ORIGINAL** para apresentação futura à Seção de Identificação (SIDOM), fins de expedição da Identidade Militar.

2.4 COLOCAR NO ENVELOPE 03 – SEÇÃO MOBILIZADORA:

Para todos os Candidatos:

- a) 1 (uma) cópia do comprovante de endereço;
- b) 1 (uma) cópia da Certidão de Nascimento ou de Casamento (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;
- f) Original do Certificado de Dispensa de Incorporação (para o sexo Masculino dispensado do Serviço Militar) ou original do Certificado de Reservista/Certidão de Situação Militar (para ambos os sexos caso tenha sido militar de qualquer Força); e
- g) Imprimir, preencher e assinar a Ficha de Cadastro SIGPES (Anexo F).

Observação: Escritura Pública Declaratória de união estável não atende ao solicitado na letra “b”.

2.5 IDENTIFICAR E COLOCAR NO ENVELOPE 04 – ESQUADRÃO DE SEGURANÇA E DEFESA:

(Obs: este envelope deve ser providenciado somente por candidatos que trarão veículo para o CIAAR)

- a) 1 (uma) cópia do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) do ano de 2021;
- b) 1 (uma) cópia da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) dentro do prazo de validade;
- c) Ficha de Solicitação de Cadastro Veículo Particular impressa e assinada – acessar a ficha no link: https://drive.google.com/file/d/1mJgLEHWtdPU5viRH9YeyGa_cqZkcclx/view?usp=sharing
- d) Termo de Responsabilidade de Condução de Veículos (Anexo D) – para aqueles veículos que não estejam registrados no nome do Candidato.

Finalidade: confecção de passe de entrada e saída de veículo pelo Portão do CIAAR.

2.6 COLOCAR NO ENVELOPE 05 – CENCIAR (TCU):

Para todos os Candidatos:

- a) 1 (uma) cópia da Carteira de Identidade Civil;
- b) 1 (uma) cópia do CPF;
- c) 1 (um) comprovante de inscrição no PIS ou no PASEP;
- d) 1 (uma) cópia do comprovante da escolaridade exigida no Edital para o exercício do cargo;
- e) 1 (uma) cópia do comprovante da habilitação e especialização exigidas para o cargo; e
- f) 1(uma) declaração do próprio candidato atestando investidura ou não investidura em cargo, função, atividade ou emprego público nas esferas federal, estadual, distrital ou municipal, salvo os casos de acumulação lícita de cargos públicos previstos na Constituição Federal (modelo previsto no edital do concurso).

IMPORTANTE: As cópias dos documentos do envelope 5 devem ser apresentadas preferencialmente autenticadas. Alternativamente, os originais deverão ser apresentados no início do curso paracomprovação. Além disso, os documentos devem estar disponíveis também em mídia física (*pen-drive*). O formato *.pdf* é requerido, cada documento deve estar digitalizado em arquivo individual e cada arquivo deve ter tamanho máximo de 1 MB;

3. PREPARAÇÃO PARA OS PRIMEIROS DIAS.

A apresentação para início do Estágio de Adaptação Militar (EAM) será realizada em data e horário a serem definidos, **com o(a) estagiário(a) pronto(a) no Pátio do Corpo de Alunos, conforme o que se segue:**

1. Entenda-se “pronto” como sendo o(a) estagiário(a) trajando calça “jeans” azul marinho, camiseta olímpica branca com nome de guerra estampado no lado direito, conforme figura 1 (sem qualquer tipo de detalhe), cinto preto com fivela preta, tênis e meias totalmente brancos, mochila de hidratação (devidamente identificada, conforme ANEXO B) na cor preta e plenamente abastecida com água potável e com o cinto do peito ajustado (esse uniforme será utilizado nos primeiros dias do estágio);

2. Antes do “pronto”, toda a 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, que será disponibilizado oportunamente;

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, (a que possuir cabelo curto estará dispensada do coque), com grampos, com rede de seda **na cor do cabelo**, sem maquiagem, com o comprimento das unhas não ultrapassando a ponta dos dedos, sem esmalte, sem unhas postiças (inclusive unhas em gel ou de qualquer outro material que descaracterize a unha natural), sem cílios postiços, sem batom, sem brincos e nem adereços (colares, pulseiras). Entenda-se “curto” aquele corte de cabelo cujo comprimento não alcança a gola da camisa e as orelhas ficam à mostra, conforme figura 2;*

5. Recomenda-se uso de protetor solar, desodorante e frequente hidratação, por meio de ingestão de água da mochila de hidratação, a ser constantemente abastecida pelo estagiário;

6. A primeira fase do estágio ocorrerá em regime de internato, sem permissão para ausentar-se do âmbito do CIAAR durante um período de até 30 (trinta) dias corridos; e

7. O(a) estagiário(a) que já é militar, deverá apresentar-se no CIAAR de 7º A – RUMAER (ou correspondente) nos eventos anteriores ao dia 17 de janeiro de 2021.



Figura 1 - Figura 1 Instruções para estampa da camiseta olímpica



Figura 2 - Figura 2 Tamanho de cabelo padrão para a dispensa do coque

Observação importante:

Devido à situação de enfrentamento da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional decorrente da COVID-19, as orientações quanto à apresentação no CIAAR podem sofrer alterações conforme atualizações de protocolos das autoridades de saúde. Caso ocorram alterações, elas serão oportunamente divulgadas da mesma forma que as presentes orientações. Sendo assim, é essencial o acesso constante à página do CIAAR na internet.

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 tem condições de fornecer boa parte das peças de uniforme a preços mais econômicos.

Os estagiários que já são militares da FAB poderão, mediante revista e aprovação do Comando do Esquadrão, aproveitar os 2º e 5º uniformes RUMAER, bem como reaproveitar o 10º uniforme no Exercício de Campanha (acampamento). Para que isso aconteça, os interessados devem trazer seus uniformes para revista no início do curso.

5. TRAJE CIVIL

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

Em todas as atividades realizadas dentro do CIAAR o estagiário deverá estar sempre fardado. Assim, recomenda-se empenho em providenciar os uniformes para mantê-los sempre disponíveis no armário do seu apartamento. Leve ainda em consideração que o tamanho do armário e maleiro de seu apartamento é limitado, sendo fortemente recomendada a moderação na bagagem a ser trazida ao CIAAR para a realização do estágio.

6. MATERIAL NECESSÁRIO

Itens recomendáveis ao estagiário para que os tenha à mão:

- a) Material de higiene pessoal (para 30 dias);
- b) Protetor solar;
- c) Toalha de banho e de rosto, na cor branca, sempre identificadas com seu nome de guerra;
- d) Óculos de grau de cores e tamanho discretos, para serem utilizados em substituição às lentes, se for o caso;
- e) Sandálias de borracha totalmente pretas;
- f) Cabides e escova de roupa (recomendado);
- 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 com fivela preta (confeccionado em qualquer material) para a calça “jeans”;
- j) Tênis **totalmente** branco, para a composição do uniforme do Treinamento Físico Militar; caso julgue apropriado, o estagiário poderá dispor de outro tênis, com cores discretas, apropriado para corrida, que deverá ser conduzido à parte, 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-royal, para usar por baixo do calção;
- m) “Top” feminino de “lycra” na cor azul-royal, para usar por baixo da camiseta branca;
- n) Casaco na cor azul marinho sem estampas (tipo olímpico ou moletom);
- 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 nas cores azul marinho, preta, verde e branca);
- s) Material para lavagem de roupa (sabão, amaciante, pregadores, balde etc.) e varal de chão; (recomendado)
- t) Tábua de passar, ferro para passar roupa (220V); (recomendado).
- u) Rolo de esparadrapo branco, com largura mínima de 5cm;
- v) Mochila de hidratação totalmente preta com reservatório de 2L, devidamente identificada, conforme especificações do Anexo B.
- w) Caneta para tecido com tinta na cor preta;
- x) Graxa preta, escova para sapatos de algodão (tipo bolinhas);
- y) Material escolar: caderno, **caneta (será utilizada no 1º dia)**, lápis, marca-texto, borracha, régua etc.;
- z) Adaptador para tomada elétrica (tipo benjamim ou “T”) (recomendado).
- aa) bolsa térmica quente/frio; (recomendado)
- bb) 30 máscaras de tecido totalmente brancas (sem desenhos ou marcas), caseiras ou não, confeccionadas de acordo com as orientações das autoridades sanitárias. É interessante que toda a turma adquira o mesmo modelo de máscara. Para isso, sugere-se que a turma faça a aquisição de maneira conjunta. Tais máscaras serão utilizadas inclusive durante as práticas de atividade física.
- cc) **Laptop (preferencialmente com entrada para cabo de rede RJ-45) ***
- dd) **Pendrive com capacidade mínima de 8 GB***
- ee) **Smartphone com pacote de dados e telefonia***
- ff) Acessórios para a confecção do coque (para as estagiárias): pente fino, escova para cabelo, redinha na cor do cabelo, “donuts” para auxiliar na composição mais precisa do coque, grampos na cor preta e gel ou outra composição incolor para fixação do cabelo.

Observações:

1. Os itens marcados (*) são de suma importância para as condições de estudo dos estagiários, principalmente devido ao emprego da modalidade de ensino remoto por meio do ambiente virtual de aprendizagem (ambiente *Moodle*, eventualmente adotado). Quanto ao Laptop, a indicação da preferência pela entrada de cabo de rede deve-se ao fato de que a conexão feita por cabo proporciona melhor qualidade de navegação.
2. Importante: as instalações elétricas do CIAAR são de 220V.

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

Os CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOAp e EIAC são realizados no CIAAR, em Lagoa Santa, MG, com duração de 17 (dezesete) semanas em um único período letivo.

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

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.

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.

O período de Estágio de Adaptação Militar (EAM), com duração de até 15 (quinze) dias corridos, em regime de internato, 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), flexão de tronco sobre as coxas (abdominal), medição da circunferência abdominal e o teste de corrida de 12 minutos; avaliados conforme o Anexo A.

Para manter-se focado exclusivamente no Estágio, recomendamos o seguinte:

- a) solicite a alguém de sua confiança que receba suas correspondências e cuide da sua vida financeira, caso seja necessário;
- b) programe-se para honrar compromissos financeiros anteriormente assumidos equite suas contas pessoais;

- c) deixe sua família informada sobre as formas de contato no CIAAR(disponíveis noitem 9);
- d) estabeleça uma rotina de contato com a família, enquanto estiver no CIAAR;
- e) re programe atividades escolares ou profissionais (pós-graduação, especialização, monografias, trabalhos de grupo, reuniões, atendimentos etc.); e
- f) verifique se há atividade programada, compromisso agendado, vencimento de renovação de documento pessoal (CNH, passaporte, visto etc.) para o período do estágio.

Em linhas gerais, programe-se para vir para o estágio sem impedimentos pessoais/profissionais. Como será perceptível desde os primeiros dias, o curso exige dedicação exclusiva.

9. CONTATOS E CORRESPONDÊNCIAS NO CIAAR

Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica - CIAAR

Corpo de Alunos

Est + Nome completo do Estagiário (sublinhar nome de guerra) + C3E3 + 2022.

(Ex: Est Latricélio Severo Guerreiro C3E32022)

Rua Ten Aviador Doorgal Borges, s/nº, Bairro CIAAR, Lagoa Santa - MG

CEP: 33240-070

Telefones:

PABX: (31) 2112-9000

Corpo de Alunos: (31) 2112-9213 / 9201 / 9214 (Comandante e Adjuntos ao 3º Esquadrão)

(31) 2112-9202 / 9281 (Chefe da Secretaria e Chefe da Ajudância)

Email do Comando do Esquadrão: 3.ciaar@gmail.com

10. NOME DE GUERRA

O *link* apresentado abaixo 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 decisão final quanto à composição de seu nome de guerra cabe ao Comando do Esquadrão, que o escolherá na ordem em que forem recebidas as indicações e de modo que dois militares, na mesma turma, não possuam o mesmo nome de guerra.

Exemplo

Nome completo: LATRICÉLIO SEVERO GUERREIRO

1ª opção: LATRICÉLIO

2ª opção: GUERREIRO

3ª opção: SEVERO GUERREIRO

Preencha, até as 23h 59min do dia 20 de dezembro de 2021, o formulário de **NOME DE GUERRA**, acessando o seguinte *link*:

<https://forms.gle/J8Dj7tnrp47Loa4v7>

(caso o link não abra, copiar e colar diretamente na barra de endereço do navegador)

Observação: O seu nome de guerra será divulgado por e-mail e deverá ser estampado nas suas camisetas olímpicas brancas, para o início do curso, conforme figura da parte 3 destas orientações.

11. MORADIA

Há nas instalações dos alojamentos do Corpo de Alunos, espaço destinado ao entretenimento com TV a cabo, acesso à internet com sinal “wi-fi”, mesa de sinuca, xadrez, pebolim e cantina. Em outros espaços, estão à disposição uma barbearia e uma lavanderia.

A tensão elétrica empregada no CIAAR é de 220V, com tomadas de três pinos.

12. VACINAÇÃO

O(A) estagiário(a) deverá apresentar-se no CIAAR para o início dos cursos/estágios já imunizado(a), cumprindo o previsto no item 7.1 das Instruções Específicas do Exame ao qual concorre (ver edital), que exige o certificado de vacinação, comprovando o recebimento de três doses da vacina contra a hepatite B, até a data de matrícula.

ANEXO A

88/158

MCA 37-40/2021

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

TABELA “A”

APLICAÇÃO

**CFOE – EAOE – CAMAR – CADAR – CAFAR –
EAOEAR – EAOAp – EIAC – CFT**

MASCULINO

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 01 - MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

Pontos para a composição corporal (masculino)

Calculado a partir da Medição da Circunferência da Cintura

Cintura (Cm)	Pontos		
≥ 102	0.0	90.5	15.7
101.5	0.0	90.0	16.1
101.0	0.0	89.5	16.5
100.5	0.0	89.0	16.9
100.0	0.0	88.5	17.3
99.5	0.0	88.0	17.7
99.0	0.0	87.5	18.1
98.5	0.0	87.0	18.5
98.0	6.0	86.5	19.0
97.5	7.0	86.0	19.4
97.0	8.0	85.5	19.8
96.5	9.0	85.0	20.2
96.0	10.0	84.5	20.6
95.5	11.0	84.0	21.0
95.0	12.0	83.5	22.1
94.5	12.4	83.0	23.3
94.0	12.8	82.5	24.4
93.5	13.2	82.0	25.5
93.0	13.6	81.5	26.6
92.5	14.0	81.0	27.8
92.0	14.5	80.5	28.9
91.5	14.9	80.0	30.0
91.0	15.3	79.5	30.0

Fonte: Estudo realizado pelo PPGDHO, 2018. Dados disponíveis na CDA.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 02 –RESISTÊNCIA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES

Tabela de pontos para flexão e extensão dos membros superiores (masculino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos								
	≤20	21-30	31-34	35-38	39-41	42-43	44-49	50-52	≥53
≤ 9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,3
13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,3	2,7
14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,3	2,7	3,0
15	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3
16	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	2,7	3,0	3,3	3,7
17	0,0	0,0	0,0	2,0	2,4	3,0	3,3	3,7	4,0
18	0,0	0,0	0,0	2,3	2,6	3,3	3,7	4,0	4,6
19	0,0	0,0	0,0	2,5	2,8	3,7	4,0	4,4	5,2
20	0,0	0,0	2,0	2,8	3,0	4,0	4,5	4,9	5,8
21	0,0	0,0	2,2	3,0	3,2	4,3	5,0	5,3	6,4
22	0,0	2,0	2,4	3,3	3,4	4,7	5,5	5,7	7,0
23	0,0	2,2	2,7	3,5	3,6	5,0	6,0	6,1	7,3
24	0,0	2,4	2,9	3,8	3,8	5,3	6,5	6,6	7,6
25	2,0	2,7	3,1	4,0	4,0	5,7	7,0	7,0	7,9
26	2,2	2,9	3,3	4,3	4,3	6,0	7,2	7,4	8,1
27	2,4	3,1	3,6	4,5	4,6	6,3	7,4	7,8	8,4
28	2,7	3,3	3,8	4,8	4,9	6,7	7,5	8,2	8,7
29	2,9	3,6	4,0	5,0	5,2	7,0	7,7	8,6	9,0
30	3,1	3,8	4,3	5,3	5,5	7,2	7,9	9,0	9,5
31	3,3	4,0	4,6	5,5	5,8	7,4	8,1	9,3	10,0
32	3,6	4,3	4,9	5,8	6,1	7,7	8,3	9,7	10,0
33	3,8	4,5	5,2	6,0	6,4	7,9	8,5	10,0	10,0
34	4,0	4,8	5,5	6,3	6,7	8,1	8,6	10,0	10,0
35	4,3	5,1	5,8	6,5	7,0	8,3	8,8	10,0	10,0
36	4,5	5,4	6,1	6,8	7,3	8,6	9,0	10,0	10,0
37	4,8	5,6	6,4	7,0	7,7	8,8	9,3	10,0	10,0
38	5,1	5,9	6,7	7,3	8,0	9,0	9,7	10,0	10,0
39	5,4	6,2	7,0	7,7	8,3	9,3	10,0	10,0	10,0
40	5,6	6,5	7,3	8,0	8,7	9,7	10,0	10,0	10,0
41	5,9	6,7	7,6	8,3	9,0	10,0	10,0	10,0	10,0
42	6,2	7,0	7,9	8,7	9,3	10,0	10,0	10,0	10,0
43	6,5	7,2	8,1	9,0	9,7	10,0	10,0	10,0	10,0
44	6,7	7,4	8,4	9,3	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
45	7,0	7,5	8,7	9,7	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
46	7,2	7,7	9,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
47	7,4	7,9	9,3	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
48	7,6	8,1	9,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
49	7,8	8,3	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
50	8,0	8,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
51	8,2	8,6	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
52	8,4	8,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
53	8,6	9,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
54	8,8	9,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
55	9,0	9,4	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
56	9,2	9,6	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
57	9,4	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
58	9,6	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
59	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
60	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
≥ 61	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 03 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL

Tabela de pontos para flexão do tronco sobre as coxas (masculino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos								
	<17	18-30	31-33	34-35	36-38	39-41	42-44	45-50	≥51
<16	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
21	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	2,3
22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,6
23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,9
24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	3,1
25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,8	3,4
26	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	3,0	3,7
27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,7	3,3	4,0
28	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	3,0	3,5	4,4
29	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,3	3,8	4,8
30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,7	3,7	4,0	5,1
31	0,0	0,0	0,0	2,0	2,2	2,9	4,0	4,4	5,5
32	0,0	0,0	2,0	2,2	2,4	3,1	4,3	4,8	5,9
33	0,0	0,0	2,2	2,4	2,7	3,3	4,7	5,1	6,3
34	0,0	0,0	2,4	2,7	2,9	3,6	5,0	5,5	6,6
35	0,0	2,0	2,6	2,9	3,1	3,8	5,3	5,9	7,0
36	0,0	2,2	2,8	3,1	3,3	4,0	5,7	6,3	7,4
37	2,0	2,4	3,0	3,3	3,6	4,3	6,0	6,6	7,8
38	2,3	2,6	3,2	3,6	3,8	4,6	6,3	7,0	8,2
39	2,5	2,8	3,4	3,8	4,0	4,9	6,7	7,2	8,6
40	2,8	3,0	3,6	4,0	4,3	5,2	7,0	7,4	9,0
41	3,0	3,2	3,8	4,3	4,7	5,5	7,2	7,6	9,3
42	3,3	3,4	4,0	4,6	5,0	5,8	7,4	7,8	9,7
43	3,5	3,6	4,4	4,9	5,3	6,1	7,6	8,0	10,0
44	3,8	3,8	4,8	5,2	5,7	6,4	7,8	8,2	10,0
45	4,0	4,0	5,1	5,5	6,0	6,7	8,0	8,4	10,0
46	4,3	4,4	5,5	5,8	6,3	7,0	8,2	8,6	10,0
47	4,6	4,8	5,9	6,1	6,7	7,3	8,4	8,8	10,0
48	4,9	5,1	6,3	6,4	7,0	7,6	8,6	9,0	10,0
49	5,2	5,5	6,6	6,7	7,3	7,9	8,8	9,3	10,0
50	5,5	5,9	7,0	7,0	7,6	8,1	9,0	9,7	10,0
51	5,8	6,3	7,3	7,3	7,9	8,4	9,3	10,0	10,0
52	6,1	6,6	7,5	7,7	8,1	8,7	9,7	10,0	10,0
53	6,4	7,0	7,8	8,0	8,4	9,0	10,0	10,0	10,0
54	6,7	7,3	8,0	8,3	8,7	9,3	10,0	10,0	10,0
55	7,0	7,5	8,3	8,7	9,0	9,7	10,0	10,0	10,0
56	7,3	7,8	8,5	9,0	9,3	10,0	10,0	10,0	10,0
57	7,6	8,0	8,8	9,3	9,7	10,0	10,0	10,0	10,0
58	7,9	8,3	9,0	9,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
59	8,1	8,5	9,3	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
60	8,4	8,8	9,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
61	8,7	9,0	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
62	9,0	9,3	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
63	9,3	9,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
64	9,5	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
65	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
≥66	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 04 - CAPACIDADE AERÓBICA

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (masculino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos							
	≤29	30-31	32-35	36-38	39-41	42-43	44-47	≥48
≤1790	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1800	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1810	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1820	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1830	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1840	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1850	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1860	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1870	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1880	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1890	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
1900	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6
1910	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	11,3
1920	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	11,9
1930	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	12,5
1940	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,8	13,1
1950	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	13,8
1960	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,9	14,4
1970	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	13,5	15,0
1980	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	14,1	15,6
1990	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,7	16,3
2000	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,9	15,3	16,9
2010	0,0	0,0	0,0	10,0	10,5	13,6	15,9	17,5
2020	0,0	0,0	0,0	10,4	10,9	14,3	16,5	18,1
2030	0,0	0,0	0,0	10,8	11,4	15,0	17,1	18,8
2040	0,0	0,0	0,0	11,3	11,8	15,7	17,6	19,4
2050	0,0	0,0	10,0	11,7	12,3	16,4	18,2	20,0
2060	0,0	0,0	10,4	12,1	12,7	17,1	18,8	20,7
2070	0,0	0,0	10,8	12,5	13,2	17,9	19,4	21,4
2080	0,0	10,0	11,2	12,9	13,6	18,6	20,0	22,0
2090	0,0	10,4	11,6	13,3	14,1	19,3	20,7	22,7
2100	0,0	10,7	12,0	13,8	14,5	20,0	21,4	23,4
2110	0,0	11,1	12,4	14,2	15,0	20,6	22,0	24,1
2120	0,0	11,5	12,8	14,6	15,5	21,2	22,7	24,8
2130	10,0	11,9	13,2	15,0	15,9	21,8	23,4	25,5
2140	10,4	12,2	13,6	15,4	16,4	22,4	24,1	26,1
2150	10,7	12,6	14,0	15,8	16,8	23,0	24,8	26,8
2160	11,1	13,0	14,4	16,3	17,3	23,6	25,5	27,5
2170	11,4	13,3	14,8	16,7	17,7	24,2	26,1	28,2
2180	11,8	13,7	15,2	17,1	18,2	24,8	26,8	28,9
2190	12,1	14,1	15,6	17,5	18,6	25,4	27,5	29,5
2200	12,5	14,4	16,0	17,9	19,1	26,0	28,2	30,2
2210	12,9	14,8	16,4	18,3	19,5	26,6	28,9	30,9
2220	13,2	15,2	16,8	18,8	20,0	27,2	29,5	31,6
2230	13,6	15,6	17,2	19,2	20,8	27,8	30,2	32,3
2240	13,9	15,9	17,6	19,6	21,7	28,4	30,9	33,0
2250	14,3	16,3	18,0	20,0	22,5	29,0	31,6	33,6
2260	14,6	16,7	18,4	20,5	23,3	29,6	32,3	34,3
2270	15,0	17,0	18,8	21,0	24,2	30,2	33,0	35,0
2280	15,4	17,4	19,2	21,5	25,0	30,8	33,6	35,6
2290	15,7	17,8	19,6	22,0	25,8	31,4	34,3	36,2
2300	16,1	18,1	20,0	22,5	26,7	32,0	35,0	36,8
2310	16,4	18,5	20,5	23,0	27,5	32,6	35,3	37,4
2320	16,8	18,9	21,0	23,5	28,3	33,2	35,6	37,9
2330	17,1	19,3	21,5	24,0	29,2	33,8	36,0	38,5
2340	17,5	19,6	22,0	24,5	30,0	34,4	36,3	39,1
2350	17,9	20,0	22,5	25,0	30,8	35,0	36,6	39,7
2360	18,2	20,6	23,0	25,5	31,7	35,3	36,9	40,3
2370	18,6	21,1	23,5	26,0	32,5	35,6	37,3	40,9
2380	18,9	21,7	24,0	26,5	33,3	36,0	37,6	41,5
2390	19,3	22,2	24,5	27,0	34,2	36,3	37,9	42,1
2400	19,6	22,8	25,0	27,5	35,0	36,6	38,2	42,6
2410	20,0	23,3	25,5	28,0	35,3	36,9	38,5	43,2
2420	20,5	23,9	26,0	28,5	35,7	37,3	38,9	43,8

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (masculino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos							
	≤29	30-31	32-35	36-38	39-41	42-43	44-47	≥48
2430	21.0	24.4	26.5	29.0	36.0	37.6	39.2	44.4
2440	21.6	25.0	27.0	29.5	36.3	37.9	39.5	45.0
2450	22.1	25.6	27.5	30.0	36.7	38.2	39.8	46.3
2460	22.6	26.1	28.0	30.5	37.0	38.5	40.2	47.5
2470	23.1	26.7	28.5	31.0	37.3	38.9	40.5	48.8
2480	23.6	27.2	29.0	31.5	37.7	39.2	40.8	50.0
2490	24.1	27.8	29.5	32.0	38.0	39.5	41.1	50.0
2500	24.7	28.3	30.0	32.5	38.3	39.8	41.5	50.0
2510	25.2	28.9	30.5	33.0	38.7	40.2	41.8	50.0
2520	25.7	29.4	31.0	33.5	39.0	40.5	42.1	50.0
2530	26.2	30.0	31.5	34.0	39.3	40.8	42.4	50.0
2540	26.7	30.6	32.0	34.5	39.7	41.1	42.7	50.0
2550	27.2	31.1	32.5	35.0	40.0	41.5	43.1	50.0
2560	27.8	31.7	33.0	35.4	40.3	41.8	43.4	50.0
2570	28.3	32.2	33.5	35.8	40.7	42.1	43.7	50.0
2580	28.8	32.8	34.0	36.3	41.0	42.4	44.0	50.0
2590	29.3	33.3	34.5	36.7	41.3	42.7	44.4	50.0
2600	29.8	33.9	35.0	37.1	41.7	43.1	44.7	50.0
2610	30.3	34.4	35.5	37.5	42.0	43.4	45.0	50.0
2620	30.9	35.0	36.0	37.9	42.3	43.7	46.0	50.0
2630	31.4	35.5	36.4	38.3	42.7	44.0	47.0	50.0
2640	31.9	36.0	36.9	38.8	43.0	44.4	48.0	50.0
2650	32.4	36.4	37.4	39.2	43.3	44.7	49.0	50.0
2660	32.9	36.9	37.9	39.6	43.7	45.0	50.0	50.0
2670	33.4	37.4	38.3	40.0	44.0	46.3	50.0	50.0
2680	34.0	37.9	38.8	40.4	44.3	47.5	50.0	50.0
2690	34.5	38.3	39.3	40.8	44.7	48.8	50.0	50.0
2700	35.0	38.8	39.8	41.3	45.0	50.0	50.0	50.0
2710	35.4	39.3	40.2	41.7	46.0	50.0	50.0	50.0
2720	35.8	39.8	40.7	42.1	47.0	50.0	50.0	50.0
2730	36.2	40.2	41.2	42.5	48.0	50.0	50.0	50.0
2740	36.5	40.7	41.7	42.9	49.0	50.0	50.0	50.0
2750	36.9	41.2	42.1	43.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2760	37.3	41.7	42.6	43.8	50.0	50.0	50.0	50.0
2770	37.7	42.1	43.1	44.2	50.0	50.0	50.0	50.0
2780	38.1	42.6	43.6	44.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2790	38.5	43.1	44.0	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2800	38.8	43.6	44.5	46.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2810	39.2	44.0	45.0	47.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2820	39.6	44.5	46.0	48.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2830	40.0	45.0	47.0	49.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2840	40.4	45.7	48.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2850	40.8	46.4	49.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2860	41.2	47.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2870	41.5	47.9	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2880	41.9	48.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2890	42.3	49.3	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2900	42.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2910	43.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2920	43.5	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2930	43.8	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2940	44.2	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2950	44.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2960	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2970	45.6	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2980	46.1	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2990	46.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3000	47.2	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3010	47.8	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3020	48.3	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3030	48.9	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
3040	49.4	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
≥3050	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO

Pontos para o teste de andar 4,8 km (masculino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	<19	20-29	30-39	40-49	≥50
00:51:54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:37	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:51:04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:50:00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
00:49:39	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
00:49:24	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1
00:49:09	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7
00:48:54	0.0	0.0	0.0	0.0	12.2
00:48:39	0.0	0.0	0.0	0.0	12.8
00:48:24	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3
00:48:10	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9
00:47:55	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4
00:47:41	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0
00:47:27	0.0	0.0	0.0	0.0	15.6
00:47:13	0.0	0.0	0.0	0.0	16.1
00:47:00	0.0	0.0	0.0	10.0	16.7
00:46:54	0.0	0.0	0.0	10.5	17.2
00:46:41	0.0	0.0	0.0	11.0	17.8
00:46:27	0.0	0.0	0.0	11.5	18.3
00:46:14	0.0	0.0	0.0	12.0	18.9
00:46:00	0.0	0.0	0.0	12.5	19.4
00:45:47	0.0	0.0	0.0	13.0	20.0
00:45:34	0.0	0.0	0.0	13.5	20.8
00:45:21	0.0	0.0	0.0	14.0	21.7
00:45:08	0.0	0.0	0.0	14.5	22.5
00:44:56	0.0	0.0	0.0	15.0	23.3
00:44:43	0.0	0.0	0.0	15.5	24.2
00:44:30	0.0	0.0	10.0	16.0	25.0
00:44:10	0.0	0.0	10.5	16.5	25.8
00:43:58	0.0	0.0	11.0	17.0	26.7
00:43:46	0.0	0.0	11.5	17.5	27.5
00:43:34	0.0	0.0	12.0	18.0	28.3
00:43:22	0.0	0.0	12.5	18.5	29.2
00:43:11	0.0	0.0	13.0	19.0	30.0
00:42:59	0.0	0.0	13.5	19.5	30.8
00:42:48	0.0	0.0	14.0	20.0	31.7
00:42:36	0.0	0.0	14.5	20.8	32.5
00:42:25	0.0	0.0	15.0	21.6	33.3
00:42:14	0.0	0.0	15.5	22.4	34.2
00:42:00	0.0	10.0	16.0	23.2	36.0
00:41:55	0.0	10.6	16.5	23.9	35.6
00:41:44	0.0	11.1	17.0	24.7	36.1
00:41:34	0.0	11.7	17.5	25.5	36.7
00:41:23	0.0	12.2	18.0	26.3	37.2
00:41:12	0.0	12.8	18.5	27.1	37.8
00:41:00	10.0	13.3	19.0	27.9	38.3
00:40:51	10.5	13.9	19.5	28.7	38.9
00:40:41	11.1	14.4	20.0	29.5	39.4
00:40:30	11.6	15.0	20.8	30.3	40.0
00:40:20	12.1	15.6	21.6	31.1	40.6
00:40:10	12.6	16.1	22.4	31.8	41.1
00:40:00	13.2	16.7	23.2	32.6	41.7
00:39:50	13.7	17.2	23.9	33.4	42.2
00:39:40	14.2	17.8	24.7	34.2	42.8
00:39:30	14.7	18.3	25.5	35.0	43.3
00:39:21	15.3	18.9	26.3	35.5	43.9
00:39:11	15.8	19.4	27.1	36.0	44.4
00:39:00	16.3	20.0	27.9	36.5	45.0
00:38:52	16.8	20.8	28.7	37.0	46.7
00:38:43	17.4	21.7	29.5	37.5	48.3

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Pontos para o teste de andar 4,8 km (masculino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	<19	20-29	30-39	40-49	≥50
00:38:33	17,9	22,5	30,3	38,8	50,0
00:38:24	18,4	23,3	31,1	38,5	50,0
00:38:15	18,9	24,2	31,8	39,0	50,0
00:38:06	19,5	25,0	32,6	39,5	50,0
00:37:57	20,0	25,8	33,4	40,0	50,0
00:37:48	20,8	26,7	34,2	40,5	50,0
00:37:39	21,6	27,5	35,0	41,0	50,0
00:37:30	22,4	28,3	35,5	41,5	50,0
00:37:21	23,2	29,2	36,1	42,0	50,0
00:37:13	23,9	30,0	36,6	42,5	50,0
00:37:04	24,7	30,8	37,1	43,0	50,0
00:36:55	25,5	31,7	37,6	43,5	50,0
00:36:47	26,3	32,5	38,2	44,0	50,0
00:36:38	27,1	33,3	38,7	44,5	50,0
00:36:30	27,9	34,2	39,2	45,0	50,0
00:36:19	28,7	35,0	39,7	46,7	50,0
00:36:11	29,5	35,6	40,3	48,3	50,0
00:36:03	30,3	36,1	40,8	50,0	50,0
00:35:55	31,1	36,7	41,3	50,0	50,0
00:35:47	31,8	37,2	41,8	50,0	50,0
00:35:39	32,6	37,8	42,4	50,0	50,0
00:35:31	33,4	38,3	42,9	50,0	50,0
00:35:23	34,2	38,9	43,4	50,0	50,0
00:35:15	35,0	39,4	43,9	50,0	50,0
00:35:07	35,5	40,0	44,5	50,0	50,0
00:35:00	36,1	40,6	45,0	50,0	50,0
00:34:52	36,6	41,1	45,7	50,0	50,0
00:34:44	37,1	41,7	46,3	50,0	50,0
00:34:37	37,6	42,2	46,8	50,0	50,0
00:34:29	38,2	42,8	50,0	50,0	50,0
00:34:22	38,7	43,3	50,0	50,0	50,0
00:34:15	39,2	43,9	50,0	50,0	50,0
00:34:07	39,7	44,4	50,0	50,0	50,0
00:34:00	40,3	45,0	50,0	50,0	50,0
00:33:55	40,8	46,7	50,0	50,0	50,0
00:33:48	41,3	48,3	50,0	50,0	50,0
00:33:41	41,8	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:34	42,4	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:27	42,9	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:20	43,4	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:13	43,9	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:06	44,5	50,0	50,0	50,0	50,0
00:33:00	45,0	50,0	50,0	50,0	50,0
00:32:53	46,7	50,0	50,0	50,0	50,0
00:32:46	48,3	50,0	50,0	50,0	50,0
00:32:39	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

TABELA “B”

APLICAÇÃO

**CFOE – EAOE – CAMAR – CADAR – CAFAR –
EAOEAR – EAOAp – EIAC –CFT**

FEMININO

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 05 - MEDIÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

Pontos para a composição corporal (feminino)

Calculado a partir da Medição da Circunferência da Cintura

Cintura (cm)	Pontos		
≥ 92	0.0	82.5	15.5
92.5	0.0	82.0	16.0
92.0	0.0	81.5	16.5
91.5	0.0	81.0	17.0
91.0	0.0	80.5	17.5
90.5	0.0	80.0	18.0
90.0	0.0	79.5	18.5
89.5	0.0	79.0	19.0
89.0	6.0	78.5	19.5
88.5	7.0	78.0	20.0
88.0	8.0	77.5	20.5
87.5	9.0	77.0	21.0
87.0	10.0	76.5	22.1
86.5	11.0	76.0	23.3
86.0	12.0	75.5	24.4
85.5	12.5	75.0	25.5
85.0	13.0	74.5	26.6
84.5	13.5	74.0	27.8
84.0	14.0	73.5	28.9
83.5	14.5	73.0	30.0
83.0	15.0	72.5	30.0

Fonte: Estudo Científico realizado pelo PPGDHO, 2018. Dados disponíveis na CDA.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 06 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES

Pontos para flexão e extensão dos membros superiores (feminino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos			
	≤29	30-40	41-44	≥45
≤8	0.0	0.0	0.0	0.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	2.0
11	0.0	0.0	0.0	2.3
12	0.0	0.0	0.0	2.6
13	0.0	0.0	0.0	2.9
14	0.0	0.0	2.0	3.1
15	0.0	2.0	2.4	3.4
16	0.0	2.2	2.8	3.7
17	2.0	2.4	3.2	4.0
18	2.2	2.6	3.6	4.4
19	2.4	2.8	4.0	4.8
20	2.7	3.0	4.3	5.1
21	2.9	3.2	4.7	5.5
22	3.1	3.4	5.0	5.9
23	3.3	3.6	5.3	6.3
24	3.6	3.8	5.7	6.6
25	3.8	4.0	6.0	7.0
26	4.0	4.3	6.3	7.4
27	4.3	4.7	6.7	7.8
28	4.7	5.0	7.0	8.2
29	5.0	5.3	7.2	8.6
30	5.3	5.7	7.4	9.0
31	5.7	6.0	7.7	9.5
32	6.0	6.3	7.9	10.0
33	6.3	6.7	8.1	10.0
34	6.7	7.0	8.3	10.0
35	7.0	7.3	8.6	10.0
36	7.3	7.7	8.8	10.0
37	7.7	8.0	9.0	10.0
38	8.0	8.3	9.3	10.0
39	8.3	8.7	9.7	10.0
40	8.7	9.0	10.0	10.0
41	9.0	9.3	10.0	10.0
42	9.3	9.7	10.0	10.0
43	9.5	10.0	10.0	10.0
44	9.8	10.0	10.0	10.0
≥45	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 07 - RESISTÊNCIA MUSCULAR DA REGIÃO ABDOMINAL

Pontos para flexão do tronco sobre as coxas (feminino)

Repetições	Faixas Etárias / Pontos										
	≤23	24-25	26-28	29-30	31-34	35-38	39-41	42-45	46-49	≥50	
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
22	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
27	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
33	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
34	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
37	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
38	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
41	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
42	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
43	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
46	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
47	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
49	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
51	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
52	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
53	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
55	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
58	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
59	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
61	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
≥62	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

OIC Nº 08 - CAPACIDADE AERÓBICA

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (feminino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos				
	≤29	30-33	34-38	39-44	≥45
≤1470	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1480	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1490	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1500	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1510	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1520	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1530	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1540	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
1550	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9
1560	0,0	0,0	0,0	0,0	11,8
1570	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7
1580	0,0	0,0	0,0	0,0	13,6
1590	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5
1600	0,0	0,0	0,0	10,0	15,5
1610	0,0	0,0	0,0	10,9	16,4
1620	0,0	0,0	0,0	11,8	17,3
1630	0,0	0,0	0,0	12,7	18,2
1640	0,0	0,0	0,0	13,6	19,1
1650	0,0	0,0	10,0	14,5	20,0
1660	0,0	0,0	10,6	15,5	20,7
1670	0,0	0,0	11,1	16,4	21,4
1680	0,0	0,0	11,7	17,3	22,1
1690	0,0	10,0	12,2	18,2	22,9
1700	0,0	10,6	12,8	19,1	23,6
1710	0,0	11,1	13,3	20,0	24,3
1720	0,0	11,7	13,9	20,8	25,0
1730	0,0	12,2	14,4	21,6	25,7
1740	0,0	12,8	15,0	22,4	26,4
1750	0,0	13,3	15,6	23,2	27,1
1760	10,0	13,9	16,1	23,9	27,9
1770	10,5	14,4	16,7	24,7	28,6
1780	11,1	15,0	17,2	25,5	29,3
1790	11,6	15,6	17,8	26,3	30,0
1800	12,1	16,1	18,3	27,1	30,7
1810	12,6	16,7	18,9	27,9	31,4
1820	13,2	17,2	19,4	28,7	32,1
1830	13,7	17,8	20,0	29,5	32,9
1840	14,2	18,3	20,6	30,3	33,6
1850	14,7	18,9	21,1	31,1	34,3
1860	15,3	19,4	21,7	31,8	35,0
1870	15,8	20,0	22,2	32,6	35,7
1880	16,3	20,5	22,8	33,4	36,4
1890	16,8	21,1	23,3	34,2	37,1
1900	17,4	21,6	23,9	35,0	37,9
1910	17,9	22,1	24,4	35,3	38,6
1920	18,4	22,7	25,0	35,7	39,3
1930	18,9	23,2	25,6	36,0	40,0
1940	19,5	23,8	26,1	36,3	40,7
1950	20,0	24,3	26,7	36,7	41,4
1960	20,6	24,8	27,2	37,0	42,1
1970	21,2	25,4	27,8	37,3	42,9
1980	21,8	25,9	28,3	37,7	43,6
1990	22,4	26,4	28,9	38,0	44,3
2000	23,0	27,0	29,4	38,3	45,0
2010	23,6	27,5	30,0	38,7	46,3
2020	24,2	28,0	30,6	39,0	47,5
2030	24,8	28,6	31,1	39,3	48,8
2040	25,4	29,1	31,7	39,7	50,0
2050	26,0	29,6	32,2	40,0	50,0
2060	26,6	30,2	32,8	40,3	50,0
2070	27,2	30,7	33,3	40,7	50,0
2080	27,8	31,3	33,9	41,0	50,0
2090	28,4	31,8	34,4	41,3	50,0
2100	29,0	32,3	35,0	41,7	50,0
2110	29,6	32,9	35,4	42,0	50,0
2120	30,2	33,4	35,8	42,3	50,0

Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (feminino)

Faixas Etárias / Pontos					
Distância (metros)	≤29	30-33	34-38	39-44	≥45
2130	30.8	33.9	36.2	42.7	50.0
2140	31.4	34.5	36.5	43.0	50.0
2150	32.0	35.0	36.9	43.3	50.0
2160	32.6	35.4	37.3	43.7	50.0
2170	33.2	35.8	37.7	44.0	50.0
2180	33.8	36.2	38.1	44.3	50.0
2190	34.4	36.6	38.5	44.7	50.0
2200	35.0	37.0	38.8	45.0	50.0
2210	35.3	37.4	39.2	45.3	50.0
2220	35.7	37.8	39.6	45.5	50.0
2230	36.0	38.2	40.0	45.8	50.0
2240	36.4	38.6	40.4	46.0	50.0
2250	36.7	39.0	40.8	50.0	50.0
2260	37.1	39.4	41.2	50.0	50.0
2270	37.4	39.8	41.5	50.0	50.0
2280	37.8	40.2	41.9	50.0	50.0
2290	38.1	40.6	42.3	50.0	50.0
2300	38.4	41.0	42.7	50.0	50.0
2310	38.8	41.4	43.1	50.0	50.0
2320	39.1	41.8	43.5	50.0	50.0
2330	39.5	42.2	43.8	50.0	50.0
2340	39.8	42.6	44.2	50.0	50.0
2350	40.2	43.0	44.6	50.0	50.0
2360	40.5	43.4	45.0	50.0	50.0
2370	40.9	43.8	45.3	50.0	50.0
2380	41.2	44.2	45.5	50.0	50.0
2390	41.6	44.6	45.8	50.0	50.0
2400	41.9	45.0	46.0	50.0	50.0
2410	42.2	45.3	50.0	50.0	50.0
2420	42.6	45.5	50.0	50.0	50.0
2430	42.9	45.8	50.0	50.0	50.0
2440	43.3	46.0	50.0	50.0	50.0
2450	43.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2460	44.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2470	44.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2480	44.7	50.0	50.0	50.0	50.0
2490	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2500	45.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2510	46.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2520	46.9	50.0	50.0	50.0	50.0
2530	47.5	50.0	50.0	50.0	50.0
2540	48.1	50.0	50.0	50.0	50.0
2550	48.8	50.0	50.0	50.0	50.0
2560	49.4	50.0	50.0	50.0	50.0
≥2570	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Pontos para a corrida ou marcha de 12 minutos (feminino)

Distância (metros)	Faixas Etárias / Pontos				
	≤29	30-33	34-38	39-44	≥45
2130	30.8	33.9	36.2	42.7	50.0
2140	31.4	34.5	36.5	43.0	50.0
2150	32.0	36.0	36.9	43.3	50.0
2160	32.6	35.4	37.3	43.7	50.0
2170	33.2	35.8	37.7	44.0	50.0
2180	33.8	36.2	38.1	44.3	50.0
2190	34.4	36.6	38.5	44.7	50.0
2200	35.0	37.0	38.8	45.0	50.0
2210	35.3	37.4	39.2	46.3	50.0
2220	35.7	37.8	39.6	47.5	50.0
2230	36.0	38.2	40.0	48.8	50.0
2240	36.4	38.6	40.4	60.0	50.0
2250	36.7	39.0	40.8	50.0	50.0
2260	37.1	39.4	41.2	50.0	50.0
2270	37.4	39.8	41.5	50.0	50.0
2280	37.8	40.2	41.9	50.0	50.0
2290	38.1	40.6	42.3	50.0	50.0
2300	38.4	41.0	42.7	50.0	50.0
2310	38.8	41.4	43.1	50.0	50.0
2320	39.1	41.8	43.5	50.0	50.0
2330	39.5	42.2	43.8	50.0	50.0
2340	39.8	42.6	44.2	50.0	50.0
2350	40.2	43.0	44.6	50.0	50.0
2360	40.5	43.4	45.0	50.0	50.0
2370	40.9	43.8	46.3	50.0	50.0
2380	41.2	44.2	47.5	50.0	50.0
2390	41.6	44.6	48.8	50.0	50.0
2400	41.9	48.0	60.0	50.0	50.0
2410	42.2	46.3	50.0	50.0	50.0
2420	42.6	47.5	50.0	50.0	50.0
2430	42.9	48.8	50.0	50.0	50.0
2440	43.3	60.0	50.0	50.0	50.0
2450	43.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2460	44.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2470	44.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2480	44.7	50.0	50.0	50.0	50.0
2490	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0
2500	45.6	50.0	50.0	50.0	50.0
2510	46.3	50.0	50.0	50.0	50.0
2520	46.9	50.0	50.0	50.0	50.0
2530	47.5	50.0	50.0	50.0	50.0
2540	48.1	50.0	50.0	50.0	50.0
2550	48.8	50.0	50.0	50.0	50.0
2560	49.4	50.0	50.0	50.0	50.0
≥2570	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Teste de Avaliação do Condicionamento Físico

Pontos para o teste de andar 4,8 km (feminino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	<19	20-29	30-39	40-49	≥50
00:53:41	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:53:26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:53:11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:42	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
00:52:00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0
00:51:51	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
00:51:37	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2
00:51:23	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8
00:51:09	0.0	0.0	0.0	0.0	12.4
00:50:56	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9
00:50:42	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5
00:50:29	0.0	0.0	0.0	0.0	14.1
00:50:16	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7
00:50:03	0.0	0.0	0.0	0.0	15.3
00:49:50	0.0	0.0	0.0	0.0	15.9
00:49:37	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5
00:49:24	0.0	0.0	0.0	0.0	17.1
00:49:11	0.0	0.0	0.0	0.0	17.6
00:49:00	0.0	0.0	0.0	10.0	18.2
00:48:51	0.0	0.0	0.0	10.5	18.8
00:48:39	0.0	0.0	0.0	11.0	19.4
00:48:27	0.0	0.0	0.0	11.5	20.0
00:48:14	0.0	0.0	0.0	12.0	20.8
00:48:02	0.0	0.0	0.0	12.5	21.7
00:47:50	0.0	0.0	0.0	13.0	22.5
00:47:39	0.0	0.0	0.0	13.5	23.3
00:47:27	0.0	0.0	0.0	14.0	24.2
00:47:15	0.0	0.0	0.0	14.5	25.0
00:47:04	0.0	0.0	0.0	15.0	25.8
00:46:52	0.0	0.0	0.0	15.5	26.7
00:46:41	0.0	0.0	0.0	16.0	27.5
00:46:30	0.0	0.0	10.0	16.5	28.3
00:46:18	0.0	0.0	10.5	17.0	29.2
00:46:07	0.0	0.0	11.1	17.5	30.0
00:45:56	0.0	0.0	11.6	18.0	30.8
00:45:45	0.0	0.0	12.1	18.5	31.7
00:45:34	0.0	0.0	12.6	19.0	32.5
00:45:23	0.0	0.0	13.2	19.5	33.3
00:45:13	0.0	0.0	13.7	20.0	34.2
00:45:02	0.0	0.0	14.2	20.8	36.0
00:44:52	0.0	0.0	14.7	21.5	35.6
00:44:41	0.0	0.0	15.3	22.3	36.1
00:44:31	0.0	0.0	15.8	23.0	36.7
00:44:21	0.0	0.0	16.3	23.8	37.2
00:44:10	0.0	0.0	16.8	24.5	37.8
00:44:00	0.0	10.0	17.4	25.3	38.3
00:43:48	0.0	10.5	17.9	26.0	38.9
00:43:38	0.0	11.1	18.4	26.8	39.4
00:43:28	0.0	11.6	18.9	27.5	40.0
00:43:18	0.0	12.1	19.5	28.3	40.6
00:43:09	0.0	12.6	20.0	29.0	41.1
00:43:00	10.0	13.2	20.8	29.8	41.7
00:42:48	10.5	13.7	21.5	30.5	42.2
00:42:38	11.0	14.2	22.3	31.3	42.8
00:42:29	11.5	14.7	23.0	32.0	43.3
00:42:19	12.0	15.3	23.8	32.8	43.9
00:42:10	12.5	15.8	24.5	33.5	44.4
00:42:00	13.0	16.3	25.3	34.3	45.0
00:41:52	13.5	16.8	26.0	35.0	46.7
00:41:43	14.0	17.4	26.8	35.5	48.3
00:41:34	14.5	17.9	27.5	36.0	50.0

**Continuação do ANEXO M – ORIENTAÇÕES PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Pontos para o teste de andar 4,8 km (feminino)

Tempo	Faixas Etárias / Pontos				
	<19	20-29	30-39	40-49	≥50
00:41:25	15,0	18,4	28,3	36,5	50,0
00:41:16	15,5	18,9	29,0	37,0	50,0
00:41:07	16,0	19,5	29,8	37,5	50,0
00:40:58	16,5	20,0	30,5	38,0	50,0
00:40:49	17,0	20,8	31,3	38,5	50,0
00:40:41	17,5	21,6	32,0	39,0	50,0
00:40:32	18,0	22,4	32,8	39,5	50,0
00:40:24	18,5	23,2	33,5	40,0	50,0
00:40:15	19,0	23,9	34,3	40,5	50,0
00:40:07	19,5	24,7	35,0	41,0	50,0
00:39:58	20,0	25,5	35,5	41,5	50,0
00:39:50	20,8	26,3	36,0	42,0	50,0
00:39:42	21,5	27,1	36,5	42,5	50,0
00:39:34	22,3	27,9	37,0	43,0	50,0
00:39:26	23,0	28,7	37,5	43,5	50,0
00:39:17	23,8	29,5	38,0	44,0	50,0
00:39:09	24,5	30,3	38,5	44,5	50,0
00:39:00	25,3	31,1	39,0	45,0	50,0
00:38:55	26,0	31,8	39,5	46,7	50,0
00:38:47	26,8	32,6	40,0	48,3	50,0
00:38:39	27,5	33,4	40,5	50,0	50,0
00:38:32	28,3	34,2	41,0	50,0	50,0
00:38:24	29,0	35,0	41,5	50,0	50,0
00:38:16	29,8	35,5	42,0	50,0	50,0
00:38:09	30,5	36,0	42,5	50,0	50,0
00:38:01	31,3	36,5	43,0	50,0	50,0
00:37:54	32,0	37,0	43,5	50,0	50,0
00:37:46	32,8	37,5	44,0	50,0	50,0
00:37:39	33,5	38,0	44,5	50,0	50,0
00:37:30	34,3	38,5	45,0	50,0	50,0
00:37:24	35,0	39,0	46,7	50,0	50,0
00:37:17	35,5	39,5	48,3	50,0	50,0
00:37:10	36,0	40,0	50,0	50,0	50,0
00:37:03	36,4	40,5	50,0	50,0	50,0
00:36:55	36,9	41,0	50,0	50,0	50,0
00:36:48	37,4	41,5	50,0	50,0	50,0
00:36:41	37,9	42,0	50,0	50,0	50,0
00:36:34	38,3	42,5	50,0	50,0	50,0
00:36:27	38,8	43,0	50,0	50,0	50,0
00:36:20	39,3	43,5	50,0	50,0	50,0
00:36:14	39,8	44,0	50,0	50,0	50,0
00:36:07	40,2	44,5	50,0	50,0	50,0
00:36:00	40,7	45,0	50,0	50,0	50,0
00:35:53	41,2	46,7	50,0	50,0	50,0
00:35:47	41,7	48,3	50,0	50,0	50,0
00:35:40	42,1	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:33	42,6	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:27	43,1	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:20	43,6	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:14	44,0	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:07	44,5	50,0	50,0	50,0	50,0
00:35:00	45,0	50,0	50,0	50,0	50,0
00:34:55	46,7	50,0	50,0	50,0	50,0
00:34:48	48,3	50,0	50,0	50,0	50,0
<00:34:42	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0

Fonte: Banco de Dados da Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

Obs.: Área hachurada representa a Zona de Tolerância (ZT). O valor mínimo da ZT representa o percentil 10, dentro de cada faixa etária.

ANEXO B

ESPECIFICAÇÕES DA MOCHILA DE HIDRATAÇÃO

MOCHILA DE HIDRATAÇÃO: Totalmente preta, confeccionada em Nylon 600D, com reservatório de água com capacidade para 2L (confeccionado em TPU + PVC), com mangueira e registro em borracha, tirante de ajustagem de peito e alças de ombro ajustáveis.
Dimensões aproximadas: 44,5x17 cm.

IDENTIFICAÇÃO: Todos os integrantes da turma deverão identificar as mochilas da mesma forma, ou seja, todas as identificações devem ser idênticas.

Exemplo: Esparadrapo (5cm x 10cm de comprimento) com letras pretas padronizadas (adequar o tamanho do nome de guerra com a etiqueta de esparadrapo).

O tamanho da fonte deverá ser adequado ao tamanho do nome do estagiário.

O local da identificação deve ficar visível quando utilizando a mochila, conforme modelo e exemplo de turmas anteriores abaixo:



ANEXO C

MINISTÉRIO DA DEFESA COMANDO DA AERONÁUTICA CIAAR		
FICHA DE SOLICITAÇÃO DE CADASTRO DE VEÍCULO PARTICULAR		
1. DADOS DO PROPRIETÁRIO (a ser preenchido pelo solicitante)		
POSTO/GRAD, QUADRO/ESPC E NOME COMPLETO - ESTAGIÁRIO CAMAR/CADAR/CAFAR/EAOEAR/EOAP/EIAC FULADO DE TAL		
OM/ SEÇÃO CIAAR / CA	TEL / RAMAL 2112-9214	SARAM NÃO PREENCHER
IDENT –	ORGÃO EXP	EMAIL
CPF	Nº CNH / CATEGORIA	VALIDADE CNH
2. DADOS DO VEÍCULO 1 (a ser preenchido pelo solicitante)		
TIPO (CARRO/MOTO)	MARCA / MODELO	COR
PLACA	ANO FAB/MODELO	RENAVAL
3. DADOS DO VEÍCULO 2 (a ser preenchido pelo solicitante)		
TIPO (CARRO/MOTO)	MARCA / MODELO	COR
PLACA	ANO FAB/MODELO	RENAVAL
4. DEPENDENTES AUTORIZADOS CONDUZIR O VEÍCULO (a ser preenchido pelo solicitante)		
NOME COMPLETO	Nº CNH / CATEGORIA	VALIDADE CNH
NOME COMPLETO	Nº CNH / CATEGORIA	VALIDADE CNH
5. RECEBIMENTO DO ADESIVO IDENTIFICADOR (a ser preenchido pelo solicitante)		
<i>Certifico que tenho ciência que:</i>		
<i>1 - sou responsável pelas pessoas que conduzirem e forem conduzidas no meu veículo, dentro das OMs do COMAER;</i>		
<i>2 - devo utilizar o referido passe SOMENTE no veículo cadastrado junto ao Setor de Credenciamento;</i>		
<i>3 - não devo emprestar ou dar meu passe veicular à terceiros;</i>		
<i>4 - no caso de furto ou extravio, devo comunicar imediatamente (primeiro por telefone, depois por meio de um Ofício) ao Setor de credenciamento do ESD-LS;</i>		
<i>5 - ao ser movimentado para outra GUARNAE ou parar de prestar serviços à mesma, deverei devolver os adesivos à Seção de Credenciamento, mesmo danificados, até o meu último dia de trabalho;</i>		
<i>6 - a concessão de passes são privilégios concedidos pelo Sr. Comandante do CIAAR, e estão sujeitos à suspensão e revogação administrativa; e</i>		
<i>7 – o Passe deve ser mantido no retrovisor interno ou em local visível, quando o veículo estiver no interior das OMs.</i>		
NOME DE GUERRA E POSTO	ASSINATURA DO SOLICITANTE	DATA
6. IDENTIFICAÇÃO (a ser preenchido pela Setor de Credenciamento)		
PARECER: <input type="checkbox"/> FAVORÁVEL <input type="checkbox"/> DESEFAVORÁVEL	Nº DE REGISTRO	ASS DO CHEFE
7. REGISTRO DE DESTRUIÇÃO (a ser preenchido pela Setor de Credenciamento)		
MOTIVO	ASS DO CHEFE	DATA DE DESTRUIÇÃO

ANEXO D



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
GUARNIÇÃO DE AERONÁUTICA DE LAGOA SANTA
TERMO DE RESPONSABILIDADE DE CONDUÇÃO DE VEÍCULOS

Eu, _____ (PT/GRAD QD/ESPC nome completo), militar da _____ (Ativa/Reserva) da Aeronáutica, inscrito(a) no CPF _____ e Identidade - RG nº _____, Identidade Militar nº _____, Registro da CNH nº _____, servindo na OM _____, por meio deste instrumento, DECLARO responsabilizar-me pelo uso e condução do veículo: _____ (tipo de veículo), modelo _____, cor _____ placa _____ da UF _____, de propriedade de _____ (nome no documento do veículo), CPF _____, contatos _____, no interior das Organizações Militares da Guarnição da Aeronáutica de Lagoa Santa, por motivo de _____, deacordo com o Código de Trânsito Brasileiro, com a ressalva estabelecida no item 2.2.4 da NOSDEPRO 209 IDENTIFICAÇÃO DE VEÍCULOS, de 30 OUT 2019, do COMPREP), no que se refere ao CRLV.

E para isso, recebo o respectivo PASSE VEICULAR que franqueia os acessos, para uso, devolução, renovação e comunicação de extravio.

Com isso, responsabilizo-me pela exatidão e veracidade das informações acima, ciente de que em caso de falsidade estarei infringindo o Art. nº 299 do Código Penal e Art. nº 312 do Código Penal Militar (Falsidade Ideológica), inclusive ficando sujeito ao que prevê o Art. 10, do RDAer, bem como as responsabilidades Cíveis, Administrativas e Criminais relacionadas.

Lagoa Santa, ____ de _____ de 20 ____.

(assinatura, nome de guerra do militar e Posto/Graduação)

ANEXO E

MODELO DE ETIQUETA DE BAGAGEM

Dimensões: 7cm x 14cm

Fonte: Times New Roman 36, todas as letras em caixa-alta

EST + Nome de guerra
C3E3- 2022

EST LATRICÉLIO
C3E3 – 2022

ANEXO F

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DA AERONÁUTICA
SEÇÃO MOBILIZADORA-LS**

FICHA DE CADASTRO SIGPES

Inclusão de Matrícula:

CPF: (*) _____

Nome Completo: (*) _____

Nº da Identidade Civil: (*) _____ Órgão Emissor: (*) _____ Data da Expedição: (*) ____/____/____

Data de Nascimento: (*) ____/____/____ (dd/mm/aaaa)

Estado onde nasceu: (*) _____ Município onde nasceu: (*) _____

Sexo: (*) Feminino Masculino Estado Civil: (*) _____

Nome da Mãe: (*) _____

Nome do Pai: _____

Endereço: _____

Complemento: _____ Bairro: _____

Município de residência: _____ Estado de residência: _____

CEP: _____

Curso/Estágio (Matrícula): _____ Quadro/Especialidade/Subespecialidade: (*) _____

Escolaridade: _____

Tipo Sanguíneo: _____

Doador de Órgãos: (*) Sim Não

Telefones para contato: _____

E-mail: _____

(*) Campos de preenchimento obrigatório!

_____, ____ de ____ de 20 ____.

(Local) (data)

Assinatura

