

Portaria n.º 12, de 30 de abril de 2009.

Revoga tabelas publicadas nas alíneas “b” das subdivisões do n.º 3.8, das Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação, aprovada pela Portaria n.º 9, de 29 abr. 2008, e estabelece a forma de publicação da tabela do TAF.

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 47, incisos I, II, V e VII, do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 4 nov. 1994, resolve:

Art. 1º **REVOGAR** as tabelas publicadas na alínea “b” das subdivisões do n.º 3.8, das Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação, aprovadas pela Portaria n.º 9, de 29 abr. 2008, publicada no item VIII do BG n.º 81, de 30 abr. 2008, como especificado:

- I – 3.8.1. flexão de membros superiores (braços) na barra fixa, masculino.
- II - 3.8.2. flexão abdominal, masculino.
- III - 3.8.3. flexão de membros superiores (braços) sobre o solo, masculino.
- IV - 3.8.4. corrida de 12 (doze) minutos, masculino.
- V - 3.8.5. marcha de 3.000 (três mil) metros, masculino.
- VI - 3.8.6. flexão de membros superiores (braços) na barra fixa, feminino.
- VII - 3.8.7. flexão abdominal, feminino.
- VIII - 3.8.8. flexão de membros superiores (braços) sobre o solo, feminino.
- IX - 3.8.9. corrida de 12 (doze) minutos, feminino.
- X - 3.8.10. marcha de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, feminino.

Art. 2º As tabelas a serem aplicadas para o Teste de Aptidão Física Anual da Corporação serão definidas pela Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física (CATAF), conforme as atribuições estabelecidas no item 3.3 da Norma de Procedimentos e Condutas da Comissão de Estudos e Capacitação Física no Âmbito do CBMDF e Subcomissões, aprovada pela Portaria n.º 12, de 4 maio 2007, publicada no BG n.º 85, de 4 maio 2007, e aprovadas por ato do Comandante-Geral publicado em boletim.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

SERGIO FERNANDO PEDROSO ABOUD – Cel. QOBM/Comb.

Comandante-Geral

(NB n.º 21/2009-CECEF)

VII – TABELA DE AVALIAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA O TAF DE 2009/1ª CHAMADA COMO ANEXO

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 47, incisos II e V, do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 4 nov. 1994, resolve:

PUBLICAR, como anexo 1 ao presente boletim, as tabelas de avaliação do Teste de Aptidão Física definidas pela CATAF para o TAF/2009/1ª Chamada.

Em consequência, todos os militares tomem conhecimento dos índices aplicados.

(NB n.º 21A/2009-CECEF)

Anexo 1 ao BG n.º 83, de 7 maio 2009 (pp. 1/2)

TABELA DO TAF - MASCULINO											
		BARRA									
		I	R	B	MB	E					
A	18-25	03	04-05	06-07	08-10	11					
	26-33	02	03-04	05-06	07-08	09					
B	34-39	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	40-45										
	46-49										
C	50-53										
	54-57										
	58-61										
	62-65										
ABDOMINAL											
							I	R	B	MB	E
A	18-25	27	28-39	40-48	49-55	56					
	26-33	22	23-34	35-43	44-50	51					
B	34-39	19	20-31	32-40	41-47	48					
	40-45	15	16-27	28-36	37-42	43					
	46-49	12	13-23	24-32	33-38	39					
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	54-57										
	58-61										
	62-65										
BRAÇO - FLEXÕES											
		I	R	B	MB	E					
A	18-25	15	16-22	23-28	29-31	32					
	26-33	12	13-19	20-23	24-28	29					
B	34-39	09	10-17	18-21	22-25	26					
	40-45	07	08-16	17-19	20-23	24					
	46-49	05	06-13	14-17	18-21	22					
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	54-57										
	58-61										
	62-65										
CORRIDA - 12 MIN											
		I	R	B	MB	E					
A	18-25	2099	2100-2499	2500-2699	2700-2899	2900					
	26-33	1899	1900-2299	2300-2499	2500-2699	2700					
B	34-39	1799	1800-2199	2200-2399	2400-2599	2600					
	40-45	1699	1700-2099	2100-2299	2300-2499	2500					
	46-49	1599	1600-1999	2000-2199	2200-2399	2400					
MARCHA - DISTÂNCIA 3.000											
		I	R	B	MB	E					
A	50-53	26'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59"					
	54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59"					
	58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'00"	26'59"					
	62-65	32'	31'59" a 31'00"	30'59" a 30'00"	29'59" a 29'00"	28'59"					
Anexo _____ ao BG n.º 83, de 7 maio 2009.											
TABELA DO TAF - FEMININO											

		BARRA									
		I	R	B	MB	E					
A	18-25	03	04-05	06-07	08-10	11					
	26-33	02	03-04	05-06	07-08	09					
B	34-39	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	40-45										
	46-49										
C	50-53										
	54-57										
	58-61										
	62-65										
							ABDOMINAL				
							I	R	B	MB	E
A	18-25	19	20-27	28-31	32-35	36					
	26-33	15	16-24	25-27	28-31	32					
B	34-39	13	14-21	22-24	25-29	30					
	40-45	11	12-19	20-23	24-25	26					
	46-49	09	10-15	16-20	21-23	24					
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	54-57										
	58-61										
	62-65										
							BRAÇO - FLEXÕES				
							I	R	B	MB	E
A	18-25						17	18-25	26-29	30-33	34
	26-33						15	16-23	24-27	28-31	32
B	34-39						12	13-19	20-23	24-27	28
	40-45	09	10-17	18-21	22-25	26					
	46-49	06	07-12	13-17	18-22	23					
C	50-53	EXERCÍCIO NÃO PREVISTO PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS									
	54-57										
	58-61										
	62-65										
							CORRIDA - 12 MIN				
							I	R	B	MB	E
A	18-25						1699	1700-2099	2100-2299	2300-2499	2500
	26-33						1499	1500-1899	1900-2099	2100-2299	2300
B	34-39						1399	1400-1799	1800-1999	2000-2199	2200
	40-45	1299	1300-1699	1700-1899	1900-2099	2100					
	46-49	1199	1200-1599	1600-1799	1800-1999	2000					
		MARCHA - DISTÂNCIA 3.000									
		I	R	B	MB	E					
A	50-53	26'	25'59" a 25'00"	24'59" a 24'00"	23'59" a 23'00"	22'59"					
	54-57	28'	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'00"	24'59"					
	58-61	30'	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'00"	26'59"					
	62-65	32'	31'59" a 31'00"	30'59" a 30'00"	29'59" a 29'00"	28'59"					