

PORTARIA QUE DISPÕE SOBRE OS TESTES OPCIONAIS DE AVALIAÇÃO AERÓBIA PARA OS MILITARES COM 50 ANOS DE IDADE OU MAIS NO TAF/2026

Portaria nº 1, de 8 de janeiro de 2026.

Dispõe sobre os testes opcionais de avaliação aeróbia aos militares com 50 anos de idade ou mais, para aplicação no Teste de Aptidão Física - TAF/2026.

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe conferem os incisos II, III e VI do art. 7, do Decreto Federal nº 7.163, de 29 de abril de 2010, que regulamenta a organização básica do CBMDF; e considerando o que consta do Processo SEI nº 00053-00018260/2025-37, resolve:

Art. 1º Esta Portaria dispõe sobre os testes opcionais de avaliação aeróbia aos militares com 50 anos de idade ou mais, para aplicação no Teste de Aptidão Física - TAF/2026.

Art. 2º Os militares que completarem 50 anos de idade até a data de sua respectiva avaliação no ciclo do TAF/2026 poderão optar pela realização de uma das seguintes modalidades para a aferição da aptidão aeróbia:

- I - Marcha de 3.000 metros;
- II - Teste de Cooper (Corrida) de 12 minutos; ou
- III - Teste de Cooper Aquático (Natação) de 12 minutos.

§ 1º A escolha da modalidade deverá ser manifestada pelo militar no momento da identificação para o início dos testes de avaliação física.

§ 2º A opção exercida pelo militar por uma das modalidades previstas neste artigo é irrevogável, sendo vedada a realização de novo teste em modalidade distinta após o início da execução do exame escolhido.

Art. 3º Os índices de pontuação para a avaliação do desempenho físico dos militares descritos no artigo anterior observarão os seguintes critérios:

- I - para a modalidade prevista no art. 2º, inciso I (Marcha de 3.000 metros), os índices permanecem inalterados, seguindo estritamente o estabelecido pela normatização em vigor;
- II - para as modalidades previstas no art. 2º, incisos II e III (Teste de Cooper de 12 minutos e Teste de Natação de 12 minutos), os índices de pontuação seguirão, respectivamente, o previsto nas Tabelas "A" e "B" constantes no [Anexo Único](#) desta Portaria.

Art. 4º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

(NB CBMDF - 00053-00018260/2025-37)

ANEXO ÚNICO

TABELA A

TESTE DE COOPER (12 minutos) - MASCULINO						
Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49	F: 50 >
500	0	0	4	8	12	17
550	0	0	6	10	14	19
600	0	0	8	12	16	21
650	0	2	10	14	18	23
700	0	4	12	16	20	25
750	2	6	14	18	22	27
800	4	8	16	20	24	29
850	6	10	18	22	26	31
900	8	12	20	24	28	33
950	10	14	22	26	30	35
1000	12	16	24	28	32	37
1050	14	18	26	30	34	39
1100	16	20	28	32	36	41
1150	18	22	30	34	38	43
1200	20	24	32	36	40	45
1250	22	26	34	38	42	47
1300	24	28	36	40	44	49
1350	26	30	38	42	46	51
1400	28	32	40	44	48	53
1450	30	34	42	46	50	55
1500	32	36	44	48	52	56
1550	34	38	46	50	54	58
1600	36	40	48	52	56	60
1650	38	42	50	54	58	62
1700	40	44	52	56	60	64
1750	42	46	54	58	62	66
1800	44	48	56	60	64	68
1850	46	50	58	62	66	70
1900	48	52	60	64	68	72
1950	50	54	62	66	70	74
2000	52	56	64	68	72	76
2050	54	58	66	70	74	78
2100	56	60	68	72	76	80
2150	58	62	70	74	78	82
2200	60	64	72	76	80	84
2250	62	66	74	78	82	86
2300	64	68	76	80	84	88
2350	66	70	78	82	86	90
2400	68	72	80	84	88	92

2450	70	74	82	86	90	94
2500	72	76	84	88	92	96
2550	74	78	86	90	94	98
2600	76	80	88	92	96	100
2650	78	82	90	94	98	
2700	80	84	92	96	100	
2750	82	86	94	98		
2800	84	88	96	100		
2850	86	90	98			
2900	88	92	100			
2950	90	94				
3000	92	96				
3050	94	98				
3100	96	100				
3150	98					
3200	100					

TESTE DE COOPER (12 minutos) - Feminino

Faixa Etária / Distância	A: 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49	F: 50 >
500	0	0	0	0	0	19,5
550	0	2,5	7,5	12,5	17,5	22
600	0	5	10	15	20	24,5
650	2,5	7,5	12,5	17,5	22,5	27
700	5	10	15	20	25	29,5
750	7,5	12,5	17,5	22,5	27,5	32
800	10	15	20	25	30	35
850	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5
900	15	20	25	30	35	40
950	17,5	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5
1000	20	25	30	35	40	45
1050	22,5	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5
1100	25	30	35	40	45	50
1150	27,5	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5
1200	30	35	40	45	50	55
1250	32,5	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5
1300	35	40	45	50	55	60
1350	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5
1400	40	45	50	55	60	65
1450	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5
1500	45	50	55	60	65	70
1550	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5
1600	50	55	60	65	70	75
1650	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
1700	55	60	65	70	75	80
1750	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	82,5

1800	60	65	70	75	80	85
1850	62,5	67,5	72,5	77,5	82,5	87,5
1900	65	70	75	80	85	90
1950	67,5	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5
2000	70	75	80	85	90	95
2050	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	97,5
2100	75	80	85	90	95	100
2150	77,5	82,5	87,5	92,5	97,5	
2200	80	85	90	95	100	
2250	82,5	87,5	92,5	97,5		
2300	85	90	95	100		
2350	87,5	92,5	97,5			
2400	90	95	100			
2450	92,5	97,5				
2500	95	100				
2550	97,5					
2600	100					

TABELA B

DISTÂNCIA	TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) - MASCULINO					
	FAIXA ETÁRIA					
	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49	E: 50 >
	NOTA					
325	0	0	0	0	0	50,0
350	0	0	0	0	50,0	55,0
375	0	0	0	50,0	55,0	60,0
400	0	0	50,0	55,0	60,0	65,0
425	0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
450	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
475	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
500	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
525	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
550	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
575	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
600	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	
625	85,0	90,0	95,0	100,0		
650	90,0	95,0	100,0			
675	95,0	100,0				
700	100,0					

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.

DISTÂNCIA	TESTE DE NATAÇÃO (12 minutos) - FEMININO					
	FAIXA ETÁRIA					
	A: 18-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49	E: 50 >
	NOTA					

275	0	0	0	0	0	50,0
300	0	0	0	0	50,0	55,0
325	0	0	0	50,0	55,0	60,0
350	0	0	50,0	55,0	60,0	65,0
375	0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
400	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0
425	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
450	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0
475	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0
500	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
525	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
550	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	
575	85,0	90,0	95,0	100,0		
600	90,0	95,0	100,0			
625	95,0	100,0				
650	100,0					

Fonte: adaptação da tabela do TAF da PMESP.