

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

ORIENTAÇÕES AOS FUTUROS ESTAGIÁRIOS DO CCCEE 2020

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 dos CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOAp e EIAC 2020, 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 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 no item 8.1 do edital.

Além dos documentos previstos no edital, para entrega aos fiscais no ato da Habilitação à Matrícula, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOAp e EIAC, dia 16 de janeiro de 2020 e CAMAR, dia 17 de janeiro de 2020, 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 no modelo disponível na página do Exame.

2.2 COLOCAR NO ENVELOPE 01 - CORPO DE ALUNOS:

Para todos os candidatos:

a) Ficha de Dados Bancários e ONIX, disponível no *link* Fichas para candidatos aprovados.

Para candidatos oriundos da vida civil ou militar de outra Força:

a) 1 (uma) cópia da Certidão de Nascimento, se solteiro;

b) 2 (duas) cópias da Certidão de Casamento, se casado;

- c) 2 (duas) cópias da Escritura Pública Declaratória de União Estável e 2 (duas) cópias 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 da Certidão de Nascimento, para cada filho(a) ou enteado(a);
- e) 1 (uma) cópia do CPF de cada dependente (obrigatório apenas para dependentes maiores de 12 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 do Diploma de Curso Superior;
- h) 2 (duas) cópias do Certificado de Registro de Veículo - CRV (frente e verso);
- i) 2 (duas) cópias do 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) 1 (uma) cópia das Folhas de Alterações ou do Histórico Militar, para militares da reserva não remunerada e militares da ativa do Exército e da Marinha. Essas cópias poderão ser substituídas pela Certidão de Tempo de Serviço ou pelo Certificado de Reservista que comprove o tempo de serviço militar, com a data de inclusão e desligamento. 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.

Observações Importantes:

- 1) O candidato deverá ser o primeiro titular da conta-corrente em banco que opere no território nacional e essa conta deverá estar **ativa**, para fins de recebimento de pagamento.
- 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 (CRV e CRLV) para fins de comprovação de sua propriedade 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 para fins de Verificação da Aptidão Física e Mental para o desempenho das atividades profissionais (item 2.1.1.3 da NSCA 160-9/2017), válida no mínimo até 15 MAIO 2020, 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:

Para candidato militar ou dependente de militar que possui Carteira de Identidade fornecida 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 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 Reservista, Certificado de Situação Militar ou de Dispensa de Incorporação (Para o sexo MASCULINO: obrigatório / Para o sexo FEMININO: caso tenha sido militar das Forças Armadas/Auxiliares); e
- g) Imprimir, preencher e assinar a Ficha de Cadastramento Inicial, disponível no *link* Fichas para candidatos aprovados.

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

Para Candidatos que trarão veículo para o CIAAR:

- a) 1 (uma) cópia do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) do ano de 2019;
- b) 1 (uma) cópia da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) dentro do prazo de validade; e
- c) Registro de veículo particular disponível no *link* Fichas para candidatos aprovados, 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):

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
- e) 1 (uma) cópia do comprovante da habilitação e especialização exigidas para o cargo;
- f) 1 (uma) Declaração do próprio candidato atestando investidura ou não investidura em cargo, função, atividade ou emprego público nas esferas federal, estadual, municipal ou distrital, salvo os casos de acumulação lícita de cargos públicos previstos na Constituição Federal (Anexo J ou K).

IMPORTANTE: As cópias dos documentos do envelope 5 devem ser apresentadas preferencialmente autenticadas. Alternativamente, os originais deverão ser apresentados no início do curso para comprovação.

3. APRESENTAÇÃO NO CIAAR

Após o evento da Habilitação à Matrícula, o estagiário deverá apresentar-se “**pronto**” às 6 h (seis horas da manhã) do dia 20 de janeiro de 2020, no Pátio do Corpo de Alunos do CIAAR.

O apartamento e o refeitório (rancho), este apenas para quem solicitar acessando o *link* abaixo, estarão disponíveis a partir das 8 h do dia 18 de janeiro de 2020 (sábado).

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfq899GRqdfuHXUUNQ4Ro0DXvopJCNvPgP-Ir-wMUaj1zex0w/viewform?usp=sf_link

A solicitação das refeições deve ser feita até as 11h e 59min do dia 10 de janeiro de 2020.

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, mochila de hidratação na cor preta abastecida com água, com cinto do peito ajustado (esse traje 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;
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 sem maquiagem, 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 e as orelhas ficam à mostra;
5. Recomenda-se uso de protetor solar, desodorante, perfume e frequente hidratação, por meio de ingestão de água da mochila de hidratação, a ser constantemente abastecida;
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 é 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 20 de janeiro de 2020.



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 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 seu apartamento. Portanto, aliado ao tamanho limitado do armário e do seu maleiro, recomenda-se moderação na bagagem a ser trazida ao CIAAR para a permanência no estágio. Será autorizado, também, trazer veículos para o CIAAR, sendo que o estacionamento disponível será aquele localizado entre o Prédio Escola e o Ginásio.

6. MATERIAL NECESSÁRIO

Itens 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 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 (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, balde e etc) e varal de chão; (recomendado)
- t) Tábua de passar, ventilador de mesa (220V), ferro para passar roupa (220V); (recomendado)
- 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.);
- z) Adaptador para tomada elétrica (celular, tablet, laptop etc); (recomendado)
- aa) bolsa térmica quente/frio;(recomendado)
- bb) mochila de hidratação totalmente preta com reservatório de 2L, conforme especificações do Anexo C.

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 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 do treinamento básico militar, 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), flexão de tronco sobre as coxas (abdominal) e o teste de corrida de 12 minutos; avaliados conforme o 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. 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+2020.
(Ex: Est Latricélio Severo Guerreiro C3E3 2020)
Rua Ten Aviador Doorgal Borges s/nº Bairro CIAAR Lagoa Santa - MG
CEP: 33400-000

Telefones:

PABX: (31) 2112-9000

Corpo de Alunos: (31) 2112-9213 / 9214 (Cmt e Adjunto do 3º Esquadrão)
(31) 2112-9202 / 9201 (Chefe da Secretaria e Chefe da Ajudância)
(31) 2112-9203/9204/9206/9227 (Graduados da Ajudância)
(31) 2112-9190 ou 2112-9191 (Oficial-de-Dia e seu Adjunto)

Email de Contato com o 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 definição desse nome cabe ao Comando do Esquadrão, que o escolherá na ordem em que forem recebidas as indicações e serão desconflitados 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 11h 59min do dia 06 de dezembro de 2019, o formulário de **ESCOLHA DE NOME DE GUERRA DO C3E3 2020**, acessando o seguinte *link*:

<https://docs.google.com/forms/d/1asPGW0Pl79nLXW2FY1Cv3adECdWlsZwgbovowEtXLGM>

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 (6h do dia 20 de janeiro 2020), conforme figura da parte 3 destas orientações.

11. MORADIA

Os estagiários dispõem, no Corpo de Alunos do CIAAR, de alojamentos com apartamentos masculinos e femininos que estarão disponíveis a partir das 8 h (oito horas) do dia **18 de janeiro de 2020** (sábado), **para os habilitados à matrícula**, até o término do curso.

Há nas instalações dos alojamentos do Corpo de Alunos, espaço destinado ao entretenimento com TV a cabo, acesso à internet com sinal “wireless”, mesa de sinuca, 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), 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 curso/estágio, o(a) estagiário(a) deverá estar de posse do 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 LAGOA SANTA! ATÉ BREVE!

AQUI PRATICAMOS A SEPARAÇÃO DO LIXO



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 contra 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.

CAMAR – CADAR – CAFAR - EAOEAR – EAOAp - EIAC

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

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.

Como sugestão apresenta-se o modelo abaixo:

