

**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA  
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**



**EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**NSCA 54-4**

**APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO  
CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EXAMES DE  
ADMISSÃO, SELEÇÃO E AVISOS DE CONVOCAÇÃO DO  
COMANDO DA AERONÁUTICA**

**2024**



**MINISTÉRIO DA DEFESA**  
**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**

**PORTARIA CDA Nº 19/SCMD, DE 13 DE DEZEMBRO DE 2024.**

Aprova a 1º Modificação da Norma de Sistema do Comando da Aeronáutica “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica (NSCA 54-4)”.

O **PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA**, de acordo com a delegação de competência constante no Art. 5º, da Portaria GABAER nº 656/GC3, de 11 de dezembro de 2023; Art. 15, do ROCA 21-43 “Regulamento da Comissão de Desportos da Aeronáutica”, aprovado pela Portaria GABAER nº 659/GC3, de 15 de dezembro de 2023, e em conformidade com o disposto no inciso V, do § 3º, do Art. 13 da NSCA 5-2, “Norma de Sistema para Atos Normativos no Âmbito do Comando da Aeronáutica”, aprovado pela Portaria GABAER/GC3, nº 661, de 21 de dezembro de 2023, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da NSCA 54-4 “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica”.

Art. 2º Esta Norma Sistêmica entra em vigor na data de sua publicação, conforme o previsto no Inciso IV do Art. 18, do Decreto nº 12.002, de 22 de abril de 2024.

**Maj Brig Ar MAX CINTRA MOREIRA**  
Presidente da CDA

## ANEXO I

### APLICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA EXAMES DE ADMISSÃO, SELEÇÃO E AVISOS DE CONVOCAÇÃO DO COMANDO DA AERONÁUTICA (NSCA 54-4)

#### SUMÁRIO

CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	<b>Art.</b>
Seção I - Finalidade .....	1
Seção II - Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) .....	2
Seção III - Equipe de Aplicação do TACF (EATACF) .....	3
Seção IV - Responsabilidades .....	4
Seção V - Candidato .....	5
Seção VI - Âmbito .....	6
CAPÍTULO II - VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	
Seção I - Finalidade .....	7
Seção II - Preenchimento da Ficha de Avaliação do TACF .....	8
Seção III - Apreciação de Suficiência .....	12
Seção IV - Critérios de Aplicação do TACF .....	13
CAPÍTULO III - APLICAÇÃO DO TACF	
Seção I - Generalidades .....	16
Seção II - Observações Específicas .....	17
CAPÍTULO IV - CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF	
Seção I - Condições de Aprovação .....	18
CAPÍTULO V - RECURSOS	
Seção I - Condições para Solicitação de Recurso .....	19
CAPÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS .....	20

#### CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

##### Seção I Finalidade

Art. 1º Disciplinar a aplicação do TACF, medindo e avaliando padrões individuais mínimos a serem atingidos pelos candidatos nos Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação aos cursos e estágios do Comando da Aeronáutica (COMAER).

§ 1º São exames de seleção ou admissão aos cursos e estágios gerenciados pela DIRENS, dentre outros determinados pelo COMGEP:

- a) Curso de Adaptação de Dentistas da Aeronáutica (CADAR);
- b) Curso de Adaptação de Farmacêuticos da Aeronáutica (CAFAR);
- c) Curso de Adaptação de Médicos da Aeronáutica (CAMAR);
- d) Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAV);
- e) Curso de Formação de Oficiais Intendentes (CFOINT);

- f) Curso de Formação de Oficiais de Infantaria (CFOINF);
- g) Curso de Formação de Oficiais Especialistas (CFOE);
- h) Curso de Formação de Sargentos (CFS);
- i) Curso Preparatório de Cadetes-do-Ar (CPCAR);
- j) Curso de Formação de Taifeiros (CFT);
- k) Estágio de Adaptação à Graduação de Sargento (EAGS);
- l) Estágio de Adaptação ao Oficialato (EAOF);
- m) Estágio de Adaptação de Oficiais Engenheiros da Aeronáutica (EAOEAR);
- n) Estágio de Instrução e Adaptação para Capelães (EIAC);
- o) Estágio de Adaptação de Oficiais de Apoio (EAOAP).

§ 2º São processos de convocação e seleção de voluntários ao serviço militar, em caráter temporário, de níveis superior e médio, gerenciados pela DIRAP, visando à incorporação nos seguintes Estágios:

- a) Estágio de Adaptação de Oficiais Superiores (EAOS);
- b) Estágio de Instrução de Oficiais Superiores (EIOS);
- c) Estágio de Adaptação Técnico (EAT);
- d) Estágio de Instrução Técnico (EIT);
- e) Estágio de Adaptação e Serviço (EAS);
- f) Estágio de Instrução e Serviço (EIS);
- g) Estágio de Adaptação para Praças (EAP);
- h) Estágio de Instrução para Praças (EIP);
- i) Estágio de Adaptação para Praças na graduação de Cabo (EAP CB).

## **Seção II**

### **Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF)**

Art. 2º O TACF é uma das etapas compulsórias do processo seletivo, cujo objetivo é medir e avaliar os padrões individuais de resistência e de vigor físico, a serem atingidos e demonstrados pelos candidatos inscritos nos Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação da Aeronáutica.

Parágrafo único. Os militares do Comando da Aeronáutica, na condição de candidatos,

deverão também alcançar os mesmos índices previstos nesta norma, para serem considerados “aptos”.

### **Seção III Equipe de Aplicação do TACF (EATACF)**

Art.3º A EATACF é a equipe formada por militares habilitados e credenciados pela CDA para aplicar e supervisionar o TACF, pertencentes ao efetivo das Organizações Militares de Apoio (OMAP) sob a jurisdição do COMAR e convocados pelo Serviço de Recrutamento e Preparo de Pessoal da Aeronáutica (SEREP), a cada exame.

§ 1º A EATACF deverá ser composta por:

a) Supervisor: Militar Graduado em Educação Física, ou militar possuidor do Curso de Instrutor/Monitor de Educação Física do Exército ou militar possuidor do Curso/Estágio de Orientador do Treinamento Físico Militar (COTF/EOTF) e, obrigatoriamente, possuidor do Curso ou Estágio para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF ou EATF);

b) Aplicador: Militar possuidor do CATF ou EATF; e

c) Em caso de inviabilidade de observância ao prescrito nas letras a e b do § 2º, a OM deverá solicitar apoio de outras na mesma sede e que possam ceder os militares com as capacidades supracitadas para cada função. Persistindo a impossibilidade do apoio pelas OMs na mesma sede, a Organização deverá, então, solicitar oficialmente o apoio da CDA, via ofício seguindo a cadeia de comando.

### **Seção IV Responsabilidades**

Art. 4º Os Supervisores e Aplicadores têm as seguintes responsabilidades:

§ 1º Supervisor:

a) Comparecer ao SEREP na data da sua convocação e inteirar-se dos procedimentos e condutas a serem adotados por ocasião da aplicação do TACF, bem como do conteúdo das Instruções Específicas aprovadas para o respectivo exame;

b) Coordenar as atividades relacionadas à aplicação do TACF;

c) Portar todo o material necessário para aplicação do TACF;

d) Atentar para as condições climáticas específicas de cada localidade (temperatura e umidade relativa do ar), adequando, se for o caso, o horário de início do TACF, em coordenação com o SEREP e o Presidente da Comissão Fiscalizadora, para preservar a integridade física dos candidatos;

e) Realizar uma Reunião de Padronização com os Aplicadores convocados pelo SEREP, a fim de padronizar os procedimentos adotados durante o TACF e dirimir as dúvidas que se apresentem em função do TACF, em no máximo 7 (sete) dias antes do TACF;

f) Divulgar as instruções necessárias aos candidatos na concentração intermediária,

esclarecendo os procedimentos que serão adotados durante a realização do Teste;

g) Orientar sobre a correta realização dos testes, conforme consta nos anexos desta

Norma;

h) Ao final do Teste, conferir e assinar as fichas de aplicação do TACF quanto ao correto preenchimento e entregá-las ao Presidente da Comissão Fiscalizadora/SEREP; e

i) Trajar o 9º uniforme no dia da aplicação do TACF, conforme o RUMAER.

§ 2º Aplicador:

a) Comparecer à Reunião de Padronização marcada pelo Supervisor do TACF;

b) Portar todo o material necessário para aplicação do TACF;

c) Aplicar o TACF nos candidatos, segundo o disposto na presente Norma e/ou o estabelecido nas Instruções Específicas aprovadas para o respectivo Exame;

d) Alertar ao candidato sobre execuções incorretas e corrigir sem interrupção do teste;

e) Contar em voz alta as repetições realizadas durante os testes;

f) Interromper o teste caso o candidato execute mais de duas repetições consecutivas, ou seja, três erros consecutivos fora do padrão estabelecido; e

g) Aplicar a primeira e a segunda tentativa dos testes no mesmo local e nas mesmas condições ambientais, salvo nos casos de força maior, de segurança da EATACF ou dos próprios candidatos;

h) Ao final do Teste, conferir e assinar a Ficha de Aplicação do TACF (Anexos VIII, IX e X) quanto ao correto preenchimento e entregar ao Supervisor; e

i) Trajar o 9º uniforme, conforme o RUMAER.

## **Seção V Candidato**

Art. 5º Compete ao candidato:

a) Ler e estar ciente dos índices previstos no edital do certame;

b) Não utilizar celular e/ou equipamento para filmagem;

c) Não utilizar fones de ouvido ou similares; e

d) Poder portar relógio de pulso durante a corrida, inclusive do tipo smartwatch. No

entanto, o resultado inserido na Ficha de Aplicação e Avaliação do TACF será, obrigatoriamente, o aferido através do cronômetro do aplicador.

## **CAPÍTULO II VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO**

### **Seção I Finalidade**

Art. 7º Os padrões individuais a serem atingidos pelos candidatos durante o TACF servirão de parâmetro para aferir se o candidato possui as condições mínimas necessárias para suportar as

exigências físicas a que será submetido durante o curso ou estágio.

## **Seção II Âmbito**

Art. 6º Esta NSCA aplica-se a todas as OM do COMAER envolvidas com os Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação da Aeronáutica, bem como ao pessoal militar envolvido com o certame.

## **Seção III Preenchimento da Ficha de Avaliação do TACF**

Art. 8º Todos os campos da ficha deverão ser preenchidos de forma clara e padronizada, conforme as orientações a seguir:

- a) Nome: Preencher o nome do candidato, com letra de forma;
- b) Sexo: Identificar os candidatos por sexo, usando as letras (M) para Masculino e (F) para Feminino;
- c) Flexão e Extensão dos Membros Superiores: Computar o número de repetições realizadas, conforme o padrão estabelecido no Anexo II;
- d) Flexão de Tronco Sobre as Coxas: Computar o número de repetições realizadas, conforme o padrão estabelecido no Anexo III;
- e) Salto Horizontal: Computar a distância do salto realizado, conforme previsto no Anexo IV, preenchendo com um "X" caso o candidato toque na faixa inicial (queimar a largada);
- f) Corrida: Computar a distância percorrida, conforme previsto no Anexo V;
- g) Avaliação da Composição Corporal: Aferir a circunferência da cintura, conforme o padrão estabelecido no Anexo VI.

Art. 9º Caso o candidato, por qualquer motivo, não realize alguma das tentativas dos exercícios propostos, ou ainda pare na corrida de 12 minutos antes de alcançar o índice previsto no Anexo VII:

§ 1º O índice do respectivo exercício será preenchido em vermelho pela sigla "NR".

Art 10º Quando o candidato atingir o índice previsto, conforme Anexo VII, o campo Repetições será preenchido com o valor alcançado e o campo Apreciação de Suficiência com a menção "APTO", ambos em azul.

Art 11º Quando o candidato não obtiver o índice mínimo, não realizar ou cometer alguma falta durante a execução do salto, será lançado no campo "Repetições" o índice alcançado ou a sigla (NR) ou (X), e no campo "Apreciação de Suficiência" será lançada a menção "NÃO APTO". Todos os valores e

menções serão lançados em vermelho.

#### **Seção IV Apreciação de Suficiência**

Art. 12º A Apreciação de Suficiência será definida de acordo com os resultados obtidos pelos candidatos:

- a) “APTO” (A): Para aquele que alcançar o índice necessário para aprovação, considerando o sexo do candidato, conforme descrito no Anexo VII;
- b) “NÃO APTO” (NA): Para aquele que não atingir o índice necessário ou deixar de realizar um ou mais testes;
- c) “FALTOSO” (F): Para aquele que, tendo sido convocado, não comparecer ao local previsto.

#### **Seção V Critérios de Aplicação do TACF**

Art. 13º A realização do TACF está condicionada à presença dos seguintes elementos no local do teste:

- a) Um médico;
- b) Um profissional de enfermagem;
- c) Uma ambulância equipada para os primeiros socorros; e
- d) Pessoal habilitado e credenciado para aplicar o teste.

Art. 14º Os candidatos aos Exames de Admissão e Seleção, assim como aos Avisos de Convocação e Seleção de Voluntários ao Serviço Militar, somente participarão do TACF após aprovação na Inspeção de Saúde do respectivo processo.

§ 1º Cabe ao SEREP e ao Presidente do EAS ou Presidente dos Avisos de Convocação realizar esse controle e entregar ao Supervisor da EATACF a relação final.

Art. 15º Não será concedido tratamento especial ou diferenciado a candidatos que apresentem alterações fisiológicas, lesões ou qualquer condição que possa diminuir sua capacidade física ou impossibilitar a realização do TACF.

§ 1º Pelo princípio da isonomia, todos os candidatos estarão submetidos aos mesmos critérios de aprovação, respeitando-se as diferenças de sexo.

§ 2º Durante a realização do TACF, o candidato deverá apresentar plenas condições de saúde para a subsunção ao teste físico sem restrições físicas de qualquer natureza, em face do agudo esforço a que se submeterá durante as provas, sendo de sua responsabilidade pessoal eventuais



consequências advindas de omissão quanto a sua higiene física.

### **CAPÍTULO III APLICAÇÃO DO TACF**

#### **Seção I Generalidades**

Art. 16º A aplicação do TACF deverá obedecer às seguintes diretrizes:

§ 1º O TACF será aplicado obrigatoriamente pela EATACF designada pelo SEREP.

§ 2º O aquecimento é de responsabilidade do candidato, com tempo limite de 15 minutos antes do início da primeira avaliação. O tempo de aquecimento será contabilizado pelo Supervisor.

§ 3º O candidato realizará o TACF em um único dia, seguindo a ordem especificada no Anexo VIII desta Norma.

§ 4º O aplicador convocará o candidato para realizar a segunda tentativa de um teste ou iniciar o próximo teste após um intervalo mínimo de três minutos.

§ 5º Os testes e parâmetros de aprovação variam conforme o tipo de exame, como definido nos Anexos II, III, IV, V, VI e VII.

#### **Seção II Observações específicas**

Art. 17º As seguintes condições devem ser observadas durante a aplicação do TACF:

a) Parar a execução em qualquer teste implica sua interrupção, sendo considerado o número de repetições antes da pausa. No teste de corrida, a pausa será considerada como não realização, com atribuição da menção "NÃO APTO";

b) A vestimenta do candidato deve ser compatível com o exercício e as condições climáticas, devendo o candidato usar short ou calça, camiseta, top (feminino) e calçado apropriado (tênis). É obrigatório o uso de uniforme de TFM para candidatos militares;

c) Não é permitido o uso de sapatilhas de corrida (calçados com cravos / "spikes");

d) No teste de corrida de 12 minutos, os candidatos devem ser divididos em grupos, com cada aplicador fiscalizando no máximo 8 (oito) candidatos;

e) A utilização de atalhos ou inversão do sentido da corrida resultará na eliminação do certame;

f) Caso as condições climáticas tornem o local do teste inadequado, uma alternativa com as características especificadas no Anexo V deverá ser disponibilizada;

g) O uso de celulares, fones de ouvido, garrafas, aparelhos eletrônicos ou qualquer outro objeto, salvo relógio de pulso, é proibido durante qualquer etapa do TACF;

h) O candidato que desistir, recusar-se a realizar qualquer parte do TACF, ou praticar fraude será eliminado do certame; e

i) Caso o candidato não atinja o índice previsto para o grau APTO em qualquer um dos testes, não poderá continuar executando os testes subsequentes. O candidato deverá dirigir-se, imediatamente, à mesa da Comissão Fiscalizadora do certame para requerer o grau de recurso. Se já estiver realizando o TACF em grau de recurso, o candidato, estará automaticamente eliminado do certame.

## **CAPÍTULO IV CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO NO TACF**

### **Seção I Condições de Aprovação**

Art. 18º Estarão aprovados no TACF os candidatos que:

a) Executarem todos os testes previstos; e

b) Atingirem os índices mínimos estabelecidos em cada teste, conforme o curso ou estágio para o qual estão concorrendo, respeitando-se as diferenças de sexo, conforme Anexo VII.

## **CAPÍTULO V RECURSOS**

### **Seção I Condições para Solicitação de Recurso**

Art. 19º O candidato considerado "NÃO APTO" poderá solicitar um novo teste, em grau de recurso, mediante requerimento próprio (Anexo XII), dirigido ao Presidente da Comissão de Fiscalização.

§ 1º Somente será permitido o recurso ao candidato que não alcançar os índices mínimos em pelo menos um dos testes.

§ 2º A realização do TACF em grau de recurso incluirá todos os testes previstos para o exame.

§ 3º O recurso deverá ser interposto no prazo estabelecido nas Instruções e Avisos de Convocação do respectivo Exame.

§ 4º O candidato que, por problemas físicos durante o TACF, não conseguir realizar o TACF em grau de recurso dentro do prazo será considerado "NÃO APTO".

## **CAPÍTULO VI DISPOSIÇÕES FINAIS**

Art. 20º O conteúdo desta NSCA foi aprovado pelo Comando-Geral do Pessoal da Aeronáutica e está em conformidade com os parâmetros definidos para os processos seletivos do COMAER.

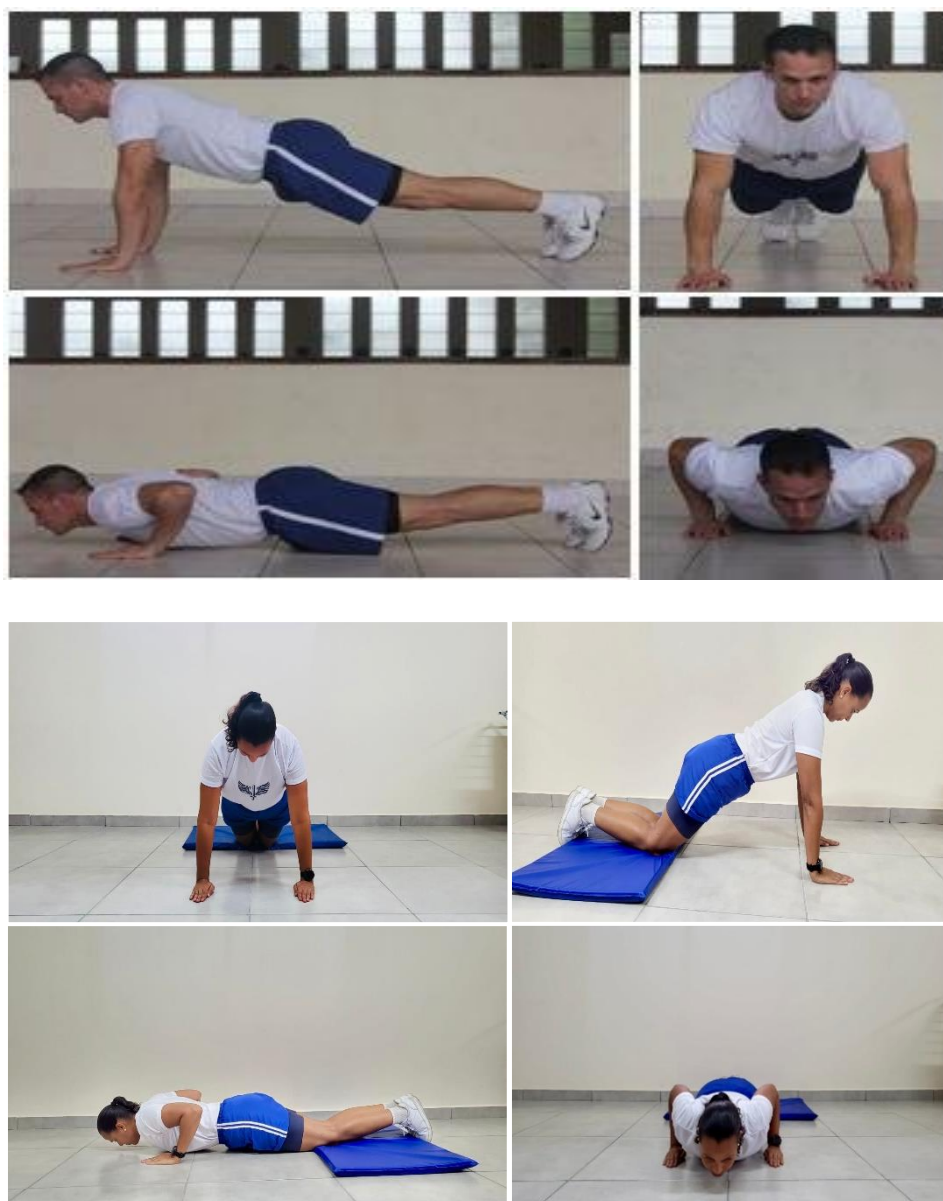
Art. 21º Os casos omissos serão submetidos ao Presidente da CDA (Órgão Central do Sistema de Educação Física e Desporto da Aeronáutica - SISEFIDA) ou ao Comandante-Geral do Pessoal

da Aeronáutica.

**ANEXO II**  
**Avaliação da resistência muscular dos membros superiores**

<b>TESTE DE FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM APOIO DE FRENTE SOBRE O SOLO (FEMS)</b>	
Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3(três) minutos.
Posição inicial	Apoio de frente, com as palmas das mãos sobre o solo, braços estendidos e ligeiramente afastados em relação à projeção dos ombros, mantendo o corpo totalmente estendido e os pés paralelos, unidos e apoiados no solo.
Observação	As mulheres deverão apoiar os joelhos no solo para a execução do teste com a posição dos pés paralelos ou cruzados - no solo ou elevados - devendo permanecer na mesma posição até a finalização da avaliação. Não é permitido apoiar as coxas no solo e, para que isso não ocorra, é permitido realizar uma <b>leve</b> flexão do quadril.
Tempo 1	Flexionar os cotovelos, procurando aproximar o peito do solo o máximo possível, de forma que as costas passem da linha dos cotovelos, mantendo o corpo estendido e os cotovelos projetados para fora aproximadamente 45° com relação ao tronco.
Tempo 2	Estender completamente os cotovelos, voltando à posição inicial.
Contagem	Quando completar a extensão de cotovelos, deverá ser contada uma repetição.
Nº de repetições	O previsto no Anexo VII, conforme o Exame de Admissão. O aplicador de TACF deverá interromper o teste quando o candidato alcançar o índice previsto.
Erros mais comuns:	<ul style="list-style-type: none"><li>a) apoiar o peito no chão;</li><li>b) mudar a posição do corpo, deixando de mantê-lo totalmente estendido;</li><li>c) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;</li><li>d) elevar primeiro o tronco e depois os quadris;</li><li>e) afastar ou aproximar os cotovelos do tronco, alterando o ângulo de 45°;</li><li>f) parar em qualquer posição (o teste deve ser interrompido);</li><li>g) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste; e</li><li>h) apoiar as coxas no chão.</li></ul>

**CONTINUAÇÃO DO ANEXO II**  
**Avaliação da resistência muscular dos membros superiores.**



**Figura 1** – flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo.  
**Obs.:** Neste teste, existem padrões de execução diferenciados para cada sexo (masculino ou feminino).

**ANEXO III**  
**Avaliação da resistência muscular da região abdominal**

<b>TESTE DE FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS (FTSC)</b>	
Duração	01 (um) minuto.
Tentativa	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3 (três) minutos.
Posição Inicial	Deitado em decúbito dorsal, mãos cruzadas ao peito na altura dos ombros, joelhos flexionados numa angulação próxima a 90°, pés alinhados com o prolongamento do quadril e firmes ao solo, fixados com o auxílio do avaliador (o aplicador não poderá segurar os joelhos ou coxas do candidato).
Tempo 1	Flexionar o tronco até tocar os cotovelos no terço distal das coxas.
Tempo 2	Voltar à posição inicial até que as escápulas toquem o solo.
Contagem	Cada vez que o Tempo 1 se completar, deve ser contada uma repetição.
Nº de repetições	O previsto no Anexo VII, conforme o Exame de Admissão, no tempo de 1 minuto. O aplicador de TACF deverá interromper o teste quando o candidato alcançar o índice previsto.
Erros mais comuns:	<ul style="list-style-type: none"><li>a) soltar as mãos do peito ou auxiliar a flexão do tronco com impulsos dos braços;</li><li>b) não encostar os cotovelos no terço distal das coxas no Tempo 1;</li><li>c) não encostar as escápulas no solo no Tempo 2;</li><li>d) parar em qualquer posição (o teste deve ser interrompido);</li><li>e) não manter os joelhos na angulação de 90°; e</li><li>f) retirar ou arrastar o quadril do solo durante a execução do teste.</li></ul>

**CONTINUAÇÃO DO ANEXO III**  
**Avaliação da resistência muscular da região abdominal**



**Figura 2** - Flexão do tronco sobre as coxas.

**Obs.:** Neste teste, serão exigidos os mesmos padrões de execução para ambos os sexos.

**ANEXO IV**  
**Avaliação da potência muscular dos membros inferiores**

<b>TESTE DE SALTO HORIZONTAL (SH)</b>	
Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	02 (duas). O intervalo entre as duas tentativas deverá ser de, no mínimo, 3 (três) minutos.
Posição inicial	Em pé, estático, pés alinhados e paralelos sem tocar a linha ou faixa inicial de demarcação do exercício.
Tempo 1	Ao comando de “iniciar” do avaliador, o(a) candidato(a) deverá saltar à frente, com movimento simultâneo dos pés, objetivando atingir o ponto mais distante no solo. É permitida a movimentação livre de braços, tronco e pernas.
Tempo 2	Aterrissar, apoiando o calcanhar no solo, procurando manter a posição em pé.
Marca da distância	A distância será demarcada com duas fitas, faixas ou linhas no chão, de forma que a espessura das mesmas será computada no valor medido. O(A) candidato(a), para ser aprovado, não poderá encostar nenhuma parte do corpo nas marcações ou dentro do intervalo discriminado por elas. A parte do corpo mais próxima da linha de saída que tocar o solo será a referência para a aferição da distância alcançada.
Erros mais comuns	a) saltar somente com um dos pés; b) tocar a linha de demarcação inicial ou, antes do salto, encostar qualquer parte do corpo no solo à frente da linha; e c) saltar com os dois pés após a linha de chegada e realizar consequente rolamento.



**CONTINUAÇÃO DO ANEXO IV**  
**Avaliação da potência muscular dos membros inferiores**



**Figura 3** - Teste de salto horizontal.

**Obs.:** Neste teste, serão exigidos os mesmos padrões de execução para ambos os sexos.

**ANEXO V**  
**Avaliação da capacidade aeróbica máxima**

<b>TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (Corrida 12 min)</b>	
Duração	12 (doze) minutos.
Tentativa	01 (uma).
Local	Pista de atletismo ou qualquer outro percurso no plano horizontal, preferencialmente de 100 a 500 metros, com declividade não superior a 1/1000 metros e devidamente aferido. O piso poderá ser de qualquer tipo, desde que seja o mesmo durante todo o percurso. Sempre que possível realizar marcações intermediárias para facilitar o avaliado no controle do seu ritmo de corrida.
Numeração	Todos deverão receber numeração, a fim de facilitar o controle do avaliador.
Apito	O teste é iniciado com um silvo curto de apito e termina com um silvo longo. Após o silvo longo (término do tempo), os candidatos deverão permanecer caminhando no sentido perpendicular ao da execução do percurso, e assim permanecer até que o avaliador anote a distância percorrida por cada candidato e o libere do teste.
Execução	A corrida de 12 (doze) minutos pode ser feita em qualquer ritmo, podendo inclusive intercalar corrida com caminhada, não podendo o candidato, em hipótese alguma, parar, sentar, descansar ou inverter o sentido do percurso, até completar o percurso previsto para aprovação ou for completado o tempo máximo do teste (silvo longo).
Tempo e distância	O avaliador responsável pela aplicação deste teste deve informar ao avaliado o número de voltas percorridas e o tempo transcorrido.
Contagem	O resultado obtido será em função da distância percorrida pelo candidato, durante o tempo estabelecido (12 minutos). Para o controle das voltas de cada candidato, o avaliador deve utilizar a "Ficha de controle de voltas do teste de corrida de 12 minutos" (Anexo XI).
Fiscais	Haverá tantos fiscais quantos forem necessários, a serem distribuídos nas curvas do percurso ou nos locais considerados adequados pelo responsável pela aplicação do teste.

**ANEXO VI**  
**Avaliação da composição corporal**

<b>CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA</b>	
Duração	Sem limite de tempo.
Tentativas	01 (uma).
Posição	<p>O avaliado deve estar na posição de frente para o avaliador, de pé, com os braços cruzados à frente do peito, e os calcanhares unidos. As medidas deverão ser tomadas com a pele descoberta sempre.</p> <p>Com o auxílio de uma trena flexível o avaliador deverá medir a circunferência da cintura e assinalar no campo correspondente, em centímetros, com arredondamento decimal.</p> <p>A circunferência da cintura deve ser medida no ponto mais estreito entre o último arco costal e a crista íliaca, observando-se o avaliado no plano frontal anteriormente.</p> <p>Para a tomada das medidas, a trena deve circundar o ponto anatômico desejado, sem, contudo, pressioná-la demasiadamente, de modo a não comprimir o tecido mole subjacente e deve-se atentar para que a fita flexível fique paralela ao solo.</p>
Observação	<p>a) ao invés de fitas métricas, devem ser utilizadas, preferencialmente, trenas flexíveis, a fim de se obter maior precisão nas medições; e</p> <p>b) as mulheres deverão vestir top para esta avaliação.</p>
Erros mais comuns:	<p>a) soltar as mãos; e</p> <p>b) afastar os calcanhares.</p>



## ANEXO VII

### Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica

#### SEXO MASCULINO

##### CFOAV, CFOINT, CFOINF, CFS, CFT e EAGS

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	26 repetições
FTSC	42 repetições
SH	1,8 m
Corrida 12 min	2250 m

##### CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC e EAOAP

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	21 repetições
FTSC	34 repetições
Corrida 12 min	2200 m

##### CPCAR

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	21 repetições
FTSC	38 repetições
Corrida 12 min	2050 m

##### EAOF

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	17 repetições
FTSC	27 repetições
Corrida 12 min	2050 m

**CONTINUAÇÃO DO ANEXO VII**  
**Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de**  
**Convocação do Comando da Aeronáutica**

**SEXO MASCULINO**

**EAT e EIT (GRADUADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA) EIT**  
**(SEGURANÇA E DEFESA)**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
Circun. de cintura	≤ 98,0 cm
FEMS	19 repetições
FTSC	35 repetições
Corrida 12 min	2100 m

**EAT, EIT, EAS, EIS, EAP, EIP e EAP CB**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	13 repetições
FTSC	25 repetições
Corrida 12 min	1900 m

**EAOS e EIOS**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	11 repetições
FTSC	20 repetições
Corrida 12 min	1890 m

**CONTINUAÇÃO DO ANEXO VII**  
**Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de**  
**Convocação do Comando da Aeronáutica**

**SEXO FEMININO**

**CFOAV, CFOINT, CFOINF, CFS, CFT e EAGS**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	16 repetições
FTSC	34 repetições
SH	1,4 m
Corrida 12 min	1850 m

**CAMAR, CADAR, CAFAR, EAOEAR, EAOT, CFOE, EIAC e EAOAP**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	12 repetições
FTSC	29 repetições
Corrida 12 min	1650 m

**CPCAR**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	13 repetições
FTSC	30 repetições
Corrida 12 min	1650 m

**EAOF**

TESTES	DESEMPENHO MINÍMO
FEMS	17 repetições
FTSC	18 repetições
Corrida 12 min	1650 m

**CONTINUAÇÃO DO ANEXO VII**  
**Índices mínimos de aprovação no TACF para Exames de Admissão, Seleção e Avisos de**  
**Convocação do Comando da Aeronáutica**

**SEXO FEMININO**

**EAT e EIT (GRADUADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA)**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>Circun. de cintura</b>	<b>≤ 89,0 cm</b>
<b>FEMS</b>	<b>17 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>31 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1710 m</b>

**EAT, EIT, EAS, EIS, EAP, EIP e EAP CB**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>09 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>15 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1600 m</b>

**EAOS e EIOS**

<b>TESTES</b>	<b>DESEMPENHO MINÍMO</b>
<b>FEMS</b>	<b>09 repetições</b>
<b>FTSC</b>	<b>11 repetições</b>
<b>Corrida 12 min</b>	<b>1540 m</b>

**ANEXO VIII**

**Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com salto horizontal, para Exame de Admissão, Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica**

FORÇA AÉREA BRASILEIRA											
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA											
FICHA DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF PARA EAS DA AERONÁUTICA											
EA CFS 2 2024										SEREP RJ	
TESTE FÍSICO			FEMS		FTSC		SH		CORRIDA		AP. SUF. FINAL DO TESTE
ORD	NOME	M/F	REP	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	DIST.	AP. SUF.	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

APLICADOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

SUPERVISOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM:	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

NSCA 54-4 PORTARIA COMGEP n°

Rio de Janeiro, de abril de 2024.

SEXO	FEMS	FTSC	SH	CORRIDA 12 MIN
MASCULINO	26	42	180	2250
FEMININO	16	34	140	1850

**APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA**  
 A = APTO  
 NA = NÃO APTO  
 F = FALTOSO

**Aviso de Privacidade:** O Comando da Aeronáutica coletará e tratará seus dados de acordo com a Lei 13.709 de agosto de 2018 (LGPD), com a finalidade de avaliar o condicionamento físico do efetivo, seguindo o princípio da necessidade, previsto em Norma específica (NSCA 54-3) e limitando-se a coleta do mínimo de dados necessários. Com isso, os dados não serão compartilhados por terceiros e nem utilizados fora da finalidade da coleta. Os dados pessoais ficarão arquivados pela duração da designação ou da prorrogação e ao fim do processo seletivo. As informações serão tratadas conforme o previsto nas leis arquivísticas vigentes.

Código de classificação e tabela de temporalidade e destinação de documentos de arquivo relativos às atividades-fim do Ministério da Defesa:	Cód.	Fase corrente	Fase Permanente	Destinação
	533.3	5 anos	10 anos	Permanente



**ANEXO IX**

**Ficha de aplicação e avaliação do TACF, sem salto horizontal, para Exame de Admissão,  
Seleção e Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica**

**FORÇA AÉREA BRASILEIRA  
COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA  
FICHA DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF PARA EAS DA AERONÁUTICA  
ES EAOF 2024**

**SEREP RJ**

TESTE FÍSICO			FEMS		FTSC		CORRIDA		AP. SUF. FINAL DO TESTE
ORD	NOME	MF	REP	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	DIST.	AP. SUF.	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

APLICADOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

SUPERVISOR	
Nome/Posto/Grad.:	
SARAM	Tel: ( )
Assinatura:	
Email:	

Portaria DIRENS nº 155/DCR, de 1º de dezembro de 2021

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

FEMS - Flexão e Extensão de Membros Superiores  
FTSC - Flexão do Tronco Sobre as Coxas  
CORRIDA - Corrida 12 min (em metros)

SEXO	FEMS	FTSC	CORRIDA 12 MIN
MASCULINO	13	30	2180
FEMININO	9	23	1620

**APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA**

A = APTO  
NA = NÃO APTO  
F = FALTOSO

**Aviso de Privacidade:** O Comando da Aeronáutica coletará e tratará seus dados de acordo com a Lei 13.709 de agosto de 2018 (LGPD), com a finalidade de avaliar o condicionamento físico do efetivo, seguindo o princípio da necessidade, previsto em Norma específica (NSCA 54-3) e limitando-se a coleta do mínimo de dados necessários. Com isso, os dados não serão compartilhados por terceiros e nem utilizados fora da finalidade da coleta. Os dados pessoais ficarão arquivados pela duração da designação ou da prorrogação e ao fim do processo seletivo. As informações serão tratadas conforme o previsto nas leis arquivísticas vigentes.

Código de classificação e tabela de temporalidade e destinação de documentos de arquivo relativos às atividades-fim do Ministério da Defesa:	Cód.	Fase corrente	Fase Permanente	Destinação
	533.3	5 anos	10 anos	Permanente

**ANEXO X**

**Ficha de aplicação e avaliação do TACF, com a medida de cintura, para os Avisos de Convocação do Comando da Aeronáutica**

<b>FORÇA AÉREA BRASILEIRA</b>											
<b>COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA</b>											
<b>FICHA DE APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TACF PARA EAS DA AERONÁUTICA</b>											
<b>AC</b>						<b>SEREP</b>					
<b>TESTE FÍSICO</b>			<b>CIRC CINT</b>		<b>FEMS</b>		<b>FTSC</b>		<b>CORRIDA</b>		<b>AP. SUF. FINAL DO TESTE</b>
ORD	NOME	M/F	MEDIDA	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	REP	AP. SUF.	DIST.	AP. SUF.	
1											-
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

<b>APLICADOR</b>	<b>SUPERVISOR</b>
Nome/Posto/Grad.: _____	Nome/Posto/Grad.: _____
SARAM _____ Tel: ( ) _____	SARAM _____ Tel: ( ) _____
Assinatura: _____	Assinatura: _____
Email: _____	Email: _____

PORTARIA XXX Nº XXXXX, DE X DE XXXX DE 20XX. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20

	<b>APRECIÇÃO DESUFICIÊNCIA</b>
CIRC CINT - Circunferência de Cintura (em cm)	A = APTO
FEMS - Flexão e Extensão de Membros Superiores	NA = NÃO APTO
FTSC - Flexão do Tronco Sobre as Coxas	F = FALTOSO
CORRIDA - Corrida 12 min (em metros)	
<b>SEXO</b>	<b>CIRC CINT</b>
MASCULINO	XX
FEMININO	XX
<b>FEMS</b>	<b>FTSC</b>
XX	XX
<b>FTSC</b>	<b>CORRIDA 12 MIN</b>
XX	XXXX
<b>CORRIDA</b>	XXXX

**Aviso de privacidade:** O Comando da Aeronáutica coletará e tratará seus dados de acordo com a Lei 13.709 de agosto de 2018 (LGPD), com a finalidade de avaliar o condicionamento físico do efetivo, seguindo o princípio da necessidade, previsto em Norma específica (NSCA 54-3) e limitando-se a coleta do mínimo de dados necessários. Com isso, os dados não serão compartilhados por terceiros e nem utilizados fora da finalidade da coleta. Os dados pessoais ficarão arquivados pela duração da designação ou da prorrogação e ao fim do processo seletivo. As informações serão tratadas conforme o previsto nas leis arquivísticas vigentes.

Código de classificação e tabela de temporalidade e destinação de documentos de arquivo relativos à atividades-fim do Ministério da Defesa:	Cód.	Fase Corrente	Fase Permanente	Designação
	533.3	5 anos	10 anos	Permanente

**ANEXO XI**  
**Ficha de controle de voltas do Teste de corrida de 12 minutos**

EXAME: \_\_\_\_\_

LOCAL DE REALIZAÇÃO: \_\_\_\_\_ METRAGEM POR VOLTA: \_\_\_\_\_ m.

CONTROLE DE VOLTAS DA CORRIDA DE 12 MINUTOS															
NÚMERO DO CANDIDATO	NÚMERO DE VOLTAS												FRAÇÃO (m)	DISTÂNCIA TOTAL (m)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			

DATA: \_\_\_\_\_

AVALIADOR: \_\_\_\_\_

**ANEXO XII**  
**Requerimento de Recurso**

AO SR. PRESIDENTE DA COMISSÃO FISCALIZADORA DO \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_, Candidato ao Exame de Admissão/Seleção ou Processo Seletivo \_\_\_\_\_, residente à \_\_\_\_\_, Bairro \_\_\_\_\_ Cidade \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ CEP \_\_\_\_\_ Telefone (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ nascido (a) em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, inscrição nº \_\_\_\_\_, tendo realizado o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, na cidade de \_\_\_\_\_, e tendo sido considerado “NÃO APTO”, vem solicitar novo teste, em grau de recurso, conforme disposto nas Instruções Específicas/Edital do Exame.

É a primeira vez que requer.

Nestes termos, pede deferimento.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Assinatura do candidato

**RECIBO DO CANDIDATO**

Recebi em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, às \_\_\_\_:\_\_\_\_ horas, o requerimento referente ao Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), em grau de recurso, do candidato (a) \_\_\_\_\_, a ser realizado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Identificação e assinatura do membro da  
Comissão Fiscalizadora ou do SEREP

**ANEXO XIII**  
**Relatório de Supervisão TACF**

**COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA DIVISÃO  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR**

**RELATÓRIO DE SUPERVISÃO DE TACF DE ADMISSÃO, SELEÇÃO E EDITAL DE  
CONVOCAÇÃO**

**1. EAS:** \_\_\_\_\_.

**2. PERÍODO:** \_\_\_\_\_.

**3. EQUIPE DE APLICAÇÃO DO TACF:**

**a) SUPERVISOR:** \_\_\_\_\_.

**b) APLICADORES:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**c) APLICADORES FALTOSOS:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**4. DADOS DO TACF:**

**a) Nº DE CANDIDATOS QUE REALIZARAM O TACF:** \_\_\_\_\_.

**b) CANDIDATOS "NÃO APTOS":** \_\_\_\_\_.

**c) CANDIDATOS "APTOS":** \_\_\_\_\_.

**5. OCORRÊNCIAS:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**6. APOIO MÉDICO:** \_\_\_\_\_.

**7. COMENTÁRIOS E SUGESTÕES:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**SUPERVISOR**