

**ANEXO Nº 3/2026/CBM/SELEÇÕES-16561****TABELAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) PARA PROCESSO SELETIVO DE INGRESSO NO CHOA 2026**

Exercícios, índices por faixa etária e menções – masculino:

Corrida (m)	Barra - rep.	Abdominal - rep.	Flexão de braços - rep.	até 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	34 a 37 anos	38 a 41 anos	42 a 45 anos	46 a 49 anos	50 a 53 anos	54 anos acima
3000 ou mais	12+	56+	35+	10								apenas cami- nhada
2900 a 2999	11	52 a 55	32 a 34	9	10							
2800 a 2899	10	48 a 51	29 a 31	8	9	10						
2700 a 2799	9	44 a 47	26 a 28	7	8	9	10					
2600 a 2699	8	40 a 43	23 a 25	6	7	8	9	10				
2500 a 2599	7	36 a 39	20 a 22	5	6	7	8	9	10			
2400 a 2499	6	32 a 35	17 a 19	4	5	6	7	8	9	10		
2300 a 2399	5	28 a 31	14 a 16	3	4	5	6	7	8	9	10	
2200 a 2299	4	24 a 27	11 a 13	2	3	4	5	6	7	8	9	
2100 a 2199	3	20 a 23	8 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	
2000 a 2099	2	13 a 19	5 a 7	0	1	2	3	4	5	6	7	
1900 a 1999	1	1 a 12	1 a 4	0	0	1	2	3	4	5	6	
1800 a 1899	0	0	0	0	0	0	1*	2*	3*	4*	5*	
1700 a 1799	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*	3*	4*	
1600 a 1699	0	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*	3*	
1500 a 1599	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*	
1400 a 1499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1*	

1399 ou menos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

* Pontuação atribuída somente para a corrida de 12 minutos. Demais exercícios, pontuação 0 (zero).

- até 49 anos: conforme item I do art. 6º, a menção do TAF será o resultado da somatória dos índices obtidos nos 4 exercícios a serem realizados (exemplo: 10 pontos na flexão de braços sobre o solo + 7 pontos na barra + 10 pontos no abdominal + 9 pontos na corrida = 36 = MB);

- entre 50 e 53 anos: conforme item II do art. 6º, os exercícios de flexão/isometria de braços na barra fixa e flexão abdominal são facultativos, sendo que a menção do TAF será definida pela multiplicação por 2 da somatória do índice da flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos (exemplo: 8 pontos na flexão + 6 pontos na corrida = 14x2 = 28 = R); e

- 54 anos ou mais: conforme item III do art. 6º, a menção do TAF será definida pela multiplicação por 4 do resultado do índice da caminhada (vide tabela abaixo - exemplo: 9 pontos na caminhada = 9x4 = 36 = MB);

Caminhada de 3000 m: índice x tempo

idade/índice	5	6	7	8	9	10
54 a 57 anos a partir de 58 anos	28' ou mais	27'59'' a 27'00''	26'59'' a 26'00''	25'59'' a 25'30''	25'29'' a 25'00''	até 24'59''
	30' ou mais	29'59'' a 29'00''	28'59'' a 28'00''	27'59'' a 27'30''	27'29'' a 27'00''	até 26'59''

Exercícios, índices por faixa etária e menções – feminino:

Corrida (m)	Isometria na barra pegada livre (seg)	Abdo- minal (rep)	Flexão braços (rep)	até 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	34 a 37 anos	38 a 41 anos	42 a 45 anos	46 a 49 anos	50 a 53 anos	54 anos acima
2700 ou mais	33+	51+	35 +	10								apenas caminhada
2600 a 2699	31 a 32	47 a 50	32 a 34	9	10							
2500 a 2599	28 a 30	43 a 46	29 a 31	8	9	10						
2400 a 2499	25 a 27	39 a 42	26 a 28	7	8	9	10					
2300 a 2399	22 a 24	35 a 38	23 a 25	6	7	8	9	10				
2200 a 2299	19 a 21	31 a 34	20 a 22	5	6	7	8	9	10			
2100 a 2199	16 a 18	27 a 30	17 a 19	4	5	6	7	8	9	10		
2000 a 2099	13 a 15	23 a 26	14 a 16	3	4	5	6	7	8	9	10	
1900 a 1999	10 a 12	19 a 22	11 a 13	2	3	4	5	6	7	8	9	
1800 a 1899	7 a 9	15 a 18	8 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	

1700 a 1799	4 a 6	11 a 14	5 a 7	0	1	2	3	4	5	6	7
1600 a 1699	2 a 3	6 a 10	2 a 4	0	0	1	2	3	4	5	6
1500 a 1599	1	1 a 5	1 a 2	0	0	0	1	2	3	4	5
1400 a 1499	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*	3*	4*
1300 a 1399	0	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*	3*
1200 a 1299	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1*	2*
1100 a 1199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1*
1099 ou menos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

* Pontuação atribuída somente para a corrida de 12 minutos. Demais exercícios, pontuação 0 (zero).

- até 49 anos: conforme item I do art. 6º, a menção do TAF será o resultado da somatória dos índices obtidos nos 4 exercícios a serem realizados, (exemplo: 10 pontos na flexão de braços sobre o solo + 7 pontos na barra + 10 pontos no abdominal + 9 pontos na corrida = 36 = MB);

- entre 50 e 53 anos: conforme item II do art. 6º, os exercícios de flexão/isometria de braços na barra fixa e flexão abdominal são facultativos, sendo que a menção do TAF será definida pela multiplicação por 2 da somatória do índice da flexão de braços sobre o solo e da corrida de 12 minutos (exemplo: 8 pontos na flexão + 6 pontos na corrida = 14x2 = 28 = R); e

- 54 anos ou mais: conforme item III do art. 6º, a menção do TAF será definida pela multiplicação por 4 do resultado do índice da caminhada da tabela abaixo (exemplo: 9 pontos na caminhada = 9x4 = 36 = MB).

Caminhada de 2400 m: índice x tempo

idade	5	6	7	8	9	10
54 a 57 anos	28' ou mais	27'59" a 27'00"	26'59" a 26'00"	25'59" a 25'30"	25'29" a 25'00"	até 24'59"
a partir de 58 anos	30' ou mais	29'59" a 29'00"	28'59" a 28'00"	27'59" a 27'30"	27'29" a 27'00"	até 26'59"



Documento assinado eletronicamente por **WASHINGTON LUIZ VAZ JUNIOR, Comandante-Geral**, em 21/05/2026, às 14:26, conforme art. 2º, § 2º, III, "b", da Lei 17.039/2010 e art. 3ºB, I, do Decreto nº 8.808/2016.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site http://sei.go.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=1 informando o código verificador **90717076** e o código CRC **26BBCAD8**.



Referência: Processo nº 202600011017287



SEI 90717076