



**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DA FORÇA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA**

**PORTARIA Nº 005/2015/GAB/DFNSP/SENASP/MJ.**

*Aprova a Diretriz do Teste de Aptidão Física no Departamento da Força Nacional de Segurança Pública.*

O Diretor do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, no uso da atribuição que lhe confere o Art. 16, do Anexo I, do Decreto nº 6.061, de 15 de março de 2007:

Considerando a necessidade de se adequar a avaliação de aptidão física de acordo com a instituição de origem a que pertença o profissional de segurança público mobilizado, com a função que exercerá, com a idade e também atento às diferenças de gênero;

Considerando que um dos objetivos do DFNSP, é capacitar e aprimorar o profissional cedido pelos Estados, para que retorne com uma qualificação diferenciada quando desmobilizado;

Considerando que o tema foi alvo de amplo debate entre integrantes de todas as instituições que participam do DFNSP e, diante da necessidade de se estender o âmbito de atuação deste Departamento às mais diversas áreas do conhecimento em segurança pública, resolve:

**Art. 1º** Aprovar a diretriz do teste de aptidão física do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, na forma do anexo I.

**Art. 2º** Determinar que a Coordenação Geral de Operações, através da Coordenação de Recursos Humanos, encaminhe aos entes conveniados cópia desta Diretriz, dando ampla publicidade aos seus regimentos.

**Art. 3º** Determinar que esta portaria entre em vigor na data de sua publicação.

**Art. 4º** Revogar a Portaria nº 003/2014/DFNSP/SENASP/MJ, e demais disposições em contrário.

**ARISTEU LEONARDO TAVARES**

Diretor do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública

## ANEXO I

# DIRETRIZ DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA DO DEPARTAMENTO DA FORÇA NACIONAL DE SEGURANÇA PÚBLICA

### 1. FINALIDADE

Estabelecer o nível a ser alcançado e a padronização do Teste de Aptidão Física – TAF, necessários aos profissionais para ingressarem e permanecerem mobilizados no Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, através de Instrução de Nivelamento do Conhecimento (INC) ou de Estágio de Readaptação.

### 2. REFERÊNCIA

Foram levados em consideração, para a criação da presente portaria, os seguintes textos, ressaltando que não necessariamente foram seguidos em sua literalidade:

- C 20-20 – Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro;
- Portaria nº 032-EME, de 31 de março de 2008;
- Teste de Aptidão Física da Polícia Federal – MJ.

### 3. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os índices de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades da Força Nacional e servem para verificar o condicionamento físico dos profissionais de segurança pública mobilizados, ou que vierem a ser, considerando três aspectos:

#### 3.1 Atividades funcionais:

Os índices de desempenho físico buscam respeitar as características principais de cada uma das instituições que participam do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública, sobretudo com relação às peculiaridades das funções desempenhadas por seus integrantes. Para tanto, serão definidos dois padrões gerais:

- a. Padrão de Desempenho Físico (PDF);
- b. Padrão de Desempenho Físico para Grupos Especializados (PDFGE).

#### 3.2 Idade:

Além de considerar as atividades exercidas pelo profissional de segurança pública, os índices serão estabelecidos, quando possível fazer distinção, conforme a faixa etária, levando-se em consideração que a idade e a condição fisiológica, refletem na condição orgânica individual e no desempenho operacional de cada agente de segurança pública mobilizado pela Força Nacional.

#### 3.3 Gêneros:

Masculino e Feminino

#### 4. PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

##### 4.1. Padrão de Desempenho Físico (PDF):

O PDF é a condição física mínima exigida para o profissional de segurança pública ser mobilizado através da Instrução de Nivelamento de Conhecimento ou Estágio de Readaptação e ainda permanecer mobilizado no Departamento da Força Nacional de Segurança Pública. Para tanto, deverão ser atingidas as seguintes médias aritméticas, dentre todas as provas prescritas nesta portaria:

Profissionais de Perícia	6,0 pontos
Policiais Civis	6,0 pontos
Policiais Militares	7,0 pontos
Bombeiros Militares	7,0 pontos

Instruções de Nivelamento do Conhecimento ou Estágios de Readaptação poderão ser instituídos para atender à demandas específicas de acordo com as funções que determinados profissionais exercerão – gestão, atividades de Inteligência ou semelhantes –, independente da instituição de origem. Nestes casos, a média aritmética a ser alcançada corresponderá a 6,0 (seis) pontos, ressaltando que para ser empregado na atividade de policiamento ostensivo ou de defesa civil, diversa da função pela qual foi instruído, deverá, no mínimo, alcançar o PDF da instituição a que pertence, mencionado na tabela acima.

##### 4.2. Padrão de Desempenho Físico para Grupos Especializados (PDFGE):

O PDFGE deverá ser alcançado pelo profissional de segurança pública mobilizado que almeja e/ou se encontra em grupamentos especializados criados no âmbito da Coordenação Geral de Operações (CGOp), bem como em unidades destinadas às atividades especializadas que requeiram um padrão avançado de condicionamento físico. Este padrão inicia-se com a média 9,0 (nove).

Casos excepcionais serão analisados pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação e definidos em conjunto com o Diretor do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública.

#### 5. VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

5.1. A verificação do desempenho físico individual tem por finalidade avaliar, por meio do Teste de Aptidão Física – TAF, se os profissionais de segurança pública que pretendem ingressar no DFNSP, e os mobilizados, encontram-se de acordo com os padrões de desempenhos físicos referidos acima.

5.2. O TAF será aplicado em três jornadas, em seqüência aleatória:

1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA
- Corrida de 12 minutos; - Corrida de 50 metros; - Shuttle Run.	- Flexão/Isometria na barra fixa OU Flexão de braço sobre o solo; - Flexão Abdominal;	- Natação utilitária; - Flutuação vertical.

**5.3.** O TAF realizado nas Instruções de Nivelamento do Conhecimento (INC) e nos Estágios de Readaptação ocorrerá antes do início das instruções e também durante as aulas da disciplina de Educação Física, como forma a considerar aptos os que atingirem os índices exigidos no decorrer destas.

**5.4.** A data limite do período para aplicação do TAF na hipótese acima, será aquela que representará a execução de 50% (cinquenta por cento) da carga horária total do curso em questão.

**5.5.** Todos os demais profissionais de segurança pública mobilizados que atuam nas seções e nas operações do DFNSP, poderão executar o TAF até 02 (duas) vezes no ano, com intervalo mínimo de 6 (seis) meses entre os testes, com calendário e aplicação a serem gerenciados pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação.

**5.6.** O resultado das provas do TAF para os alunos da INC e da Readaptação terá caráter eliminatório e classificatório.

**5.7.** A média de pontos referida nesta portaria é obtida através da soma de todas as pontuações alcançadas pelo avaliado, nas 1ª, 2ª e 3ª jornadas, sendo o resultado total dividido pela quantidade de provas realizadas.

**5.8.** O profissional que não atingir a média necessária, zerar (não conseguir alcançar a quantidade de 1,0 ponto) ou ser considerado INAPTO na prova de natação utilitária durante os testes do TAF, em INC ou Readaptação, ficará à disposição da Coordenação Geral de Operações, onde aguardará providências que serão tomadas para a desmobilização e conseqüente retorno ao Estado de origem.

**5.9.** O resultado do TAF será registrado na Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação para futuras consultas e esclarecimentos.

## **6. TESTES FÍSICOS - CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:**

### **6.1. Corrida de 12 minutos:**

#### **a. Posição inicial**

Na posição inicial de pé, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito ou comando de voz.

#### **b. Execução**

O avaliado deverá percorrer a maior distância possível no tempo máximo de 12 minutos.

#### **Observações:**

Poderá haver, ou não, interrupção ou modificação no ritmo da corrida, sendo opção do avaliado escolher a melhor estratégia a fim de atingir seu objetivo.

A prova deverá ser realizada em pista com piso duro e plano (asfalto ou similar), com distâncias previamente definidas e demarcadas para fins de aferição, sendo considerado como resultado final, a distância imediatamente superior àquela alcançada pelo avaliado, de acordo com a tabela do TAF.

## **6.2. Corrida de 50 m (velocidade):**

### **a. Posição inicial**

Na posição inicial de pé, o avaliado aguardará o início da prova, que será definido pelo silvo de um apito ou comando de voz.

### **b. Execução**

O avaliado deverá percorrer a distância de 50 (cinquenta) metros no menor tempo possível.

### **Observações:**

A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, com a pista previamente aferida e marcada.

## **6.3. Shuttle Run (corrida de ir e vir):**

### **a. Posição inicial**

O avaliado se posicionará em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. O avaliado iniciará o teste a partir da voz de comando ou de um silvo de apito, concomitante com o acionamento do cronômetro.

### **b. Execução**

O avaliado, em ato contínuo, correrá à máxima velocidade até os blocos equidistantes da linha de saída a 9,14m (nove metros e quatorze centímetros), pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, o avaliado irá em busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro será parado quando o candidato depositar o segundo bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final.

O bloco não deverá ser jogado, e sim, colocado ao solo, não podendo este deslocar-se. Ao pegar ou deixar o bloco, o candidato terá que cumprir uma regra básica do teste: transpor pelo menos com um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado.

### **Observações:**

A prova será realizada por todos os avaliados, independente do gênero.

Existindo erro na execução do exercício, o avaliado terá uma nova oportunidade, logo após o término dos exercícios previstos.

## **6.4 Flexão de braços na barra fixa (masculino):**

### **a. Posição inicial**

O avaliado deverá posicionar-se sob a barra e deverá empunhá-la com a

pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo-a. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à distância entre os ombros e o corpo deverá estar estático.

#### **b. Execução**

Após a ordem de iniciar, o avaliado deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo a ultrapasse completamente (estando a cabeça na posição natural, sem hiper extensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os braços fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo da execução é opção do avaliado, e não haverá limite de tempo.

#### **Observações:**

Durante a execução não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

Os profissionais de Segurança Pública, do gênero masculino, com idade igual ou inferior a 35 (trinta e cinco) anos, deverão executar o teste de flexão de braços na barra fixa. A partir dos 36 (trinta e seis) anos poderão escolher executar a flexão na barra fixa em substituição a flexão de braço sobre o solo, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

### **6.5. Isometria na barra fixa (feminino):**

#### **a. Posição inicial**

A avaliada deverá ter ambas as mãos em pegada pronada (palma da mão para frente), envolvendo a barra, de modo que o queixo esteja acima do nível da barra, sem tocá-la, colocada nesta posição com auxílio de terceiros.

#### **b. Execução**

Ao silvo do apito ou comando de voz o auxílio de terceiros será interrompido e a avaliada deverá manter-se nesta posição pelo tempo máximo que conseguir.

#### **Observações:**

O queixo da avaliada não pode tocar ou ficar abaixo da linha da barra e não poderá apoiar-se nas bases laterais da mesma.

Esta prova será executada por todas as profissionais mobilizadas até a idade de 35 (trinta e cinco) anos. A partir dos 36 (trinta e seis) anos, será opcional a flexão de braço sobre o solo, ou a isometria na barra fixa, sendo vedada a execução dos 02 (dois) exercícios.

### **6.6. Flexão de braço no solo:**

#### **a. Posição inicial**

Em terreno plano e liso, o avaliado deverá deitar-se em decúbito ventral, apoiando o tronco e as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para frente e os polegares alinhados aos

ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem afastadas de acordo com a distância entre os ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os cotovelos fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

#### **b. Execução**

O avaliado deverá descer o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o tórax se aproxime do solo, não podendo tocá-lo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões sucessivas de braços. O ritmo das flexões de braços será opção do avaliado, podendo interromper o movimento somente na posição de braços estendidos, não havendo limite de tempo.

#### **Observações:**

O profissional do gênero masculino realizará o exercício em 04 (quatro) apoios sem tocar os joelhos no solo.

A profissional de segurança pública do gênero feminino realizará o exercício com as palmas das mãos, os joelhos e os pés apoiados no solo, 06 (seis) apoios.

### **6.7. Flexão Abdominal**

#### **a. Posição inicial**

O avaliado deverá adotar a posição em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, os pés ao solo, com apoio dos pés de outra pessoa sobre eles, calcanhares próximos aos glúteos, antebraços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos toquem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá colocar-se ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, sob o tronco do avaliado a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Posição de início e retorno de cada repetição do exercício.

#### **b. Execução**

O avaliado realizará a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e os cotovelos toquem no seu terço medial da coxa, retornando à posição inicial, quando será concluída uma repetição. Cada avaliado deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos. O ritmo das flexões abdominais será opção do avaliado.

#### **Observação:**

O avaliado não poderá perder o contato das mãos com os ombros, nem obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar o quadril

do solo durante a execução do exercício.

### **6.8. Natação Utilitária (deslocamento aquático):**

#### **a. Posição inicial**

O avaliado deverá posicionar-se dentro d'água, com as costas tocando na parede da piscina, local de início da prova.

#### **b. Execução**

Ao silvo de apito ou comando de voz será acionado o cronômetro. Será permitido impulsionar-se no momento da largada. O avaliado poderá adotar qualquer estilo de nado, devendo deslocar-se:

- a) 25 (vinte e cinco) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para serem considerados aptos os Policiais Civis e Profissionais de Perícia;
- b) 50 (cinquenta) metros no tempo máximo de 4 (quatro) minutos para serem considerados aptos os Policiais Militares e Bombeiros Militares,.

A chegada estará configurada no momento em que o avaliado tocar, com qualquer parte do corpo, a borda ou linha de chegada, momento em que será travado o cronômetro.

Esta prova não terá pontuação, sendo o avaliado considerado apenas APTO ou INAPTO.

#### **Observações:**

O avaliado não poderá, durante o teste, apoiar-se na borda, tocar no fundo da piscina, segurar na corda da raia, receber auxílio ou utilizar qualquer acessório. Ocorrendo tais ações, o avaliado será automaticamente eliminado, ressalvada a hipótese em que atinge a outra margem e toca a borda tão somente para impulsionar-se novamente e iniciar o percurso de retorno ao ponto de origem.

### **6.9. Flutuação Vertical:**

#### **a. Posição inicial**

O avaliado deverá posicionar-se sentado na borda da piscina, sob comando entrará na água e se posicionará para o início do teste.

#### **b. Execução**

Ao silvo de apito ou comando de voz terá início a prova. O avaliado deve manter-se flutuando na posição vertical e com a cabeça acima do nível da água durante o máximo de tempo, com o objetivo de alcançar a maior pontuação possível, conforme tabela em anexo.

#### **Observações:**

Não será permitido deslocar-se ou posicionar-se de forma horizontal na água, nem flutuar com o queixo abaixo da linha d'água, segurar em anteparos, como na borda da piscina ou outro meio, ou utilizar o uniforme para flutuar (fazer bóia).

## 7. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O TAF

7.1. Deverá ser providenciada e realizada, por conta do interessado, uma avaliação médica antecedente ao TAF, de acordo com o previsto na portaria que estabelece normas sobre a Seção de Saúde Operacional, sem a qual não será permitido ao avaliado realizar o teste.

7.2. Salvo disposição em contrário, considerar-se-á avaliação médica para esforço físico o documento expedido em papel timbrado, original, carimbado e assinado por profissional médico da rede pública ou privada, constando a identificação legível do profissional de segurança pública examinado e do emitente com o respectivo número de inscrição no Conselho Regional de Medicina e a observação de que o profissional se encontra "*apto para a prática de atividades físicas*". Referido documento deverá ser entregue à Seção de Saúde Operacional ou à Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação quando requisitado.

7.3. Para o profissional de segurança pública mobilizado, que eventualmente não realizar o TAF nas épocas programadas, *exceto INC e Readaptação*, será marcada uma nova data, até 60 (sessenta) dias após, quando então, caso não o realize, deverá ser registrado o motivo da não realização.

7.4. Caso ocorra a eliminação ou inaptidão do avaliado, em INC ou Readaptação, este será encaminhado a Coordenação Geral de Operações, onde aguardará providências que serão tomadas para seu retorno ao Estado de origem.

7.5. A regulamentação do treino complementar será elaborada pela CGTC por meio de ato específico e comunicado a todas as seções e operações do DFNSP.

7.6. O profissional de segurança pública mobilizado que se encontra nas seções e operações do DFNSP e for submetido ao TAF, que não atingir o padrão previsto para sua situação funcional ou não realizá-lo, sem justificativa plausível, terá 30 (trinta) dias para fazer nova avaliação. O resultado será levado em consideração para fins de permanência do mobilizado ou para o pedido de renovação junto ao Estado de origem.

7.7. Os Testes de Avaliação Física, executados pelos profissionais de Segurança Pública do DFNSP, somente terão validade, se aplicados por Instrutor de Educação Física indicados pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação.

7.8. Durante a aplicação do TAF será obrigatória a presença de uma equipe do Grupamento de Busca e Salvamento, e na falta desta, deverá ser gerenciada junto aos órgãos públicos de saúde a presença de uma unidade de assistência emergencial.

7.9. Para as provas aquáticas (Natação Utilitária e Flutuação Vertical), o uniforme será o operacional completo: camiseta, calça, coturno e gandola (quando previsto na portaria que regulamenta o uso do uniforme no DFNSP).

7.10. Para as demais provas do TAF, o uniforme utilizado será o de educação física correspondente, sendo sugerido aos avaliados a utilização de tênis apropriado para os testes de corrida de 50 (cinquenta) metros, corrida de 12 minutos e shuttle run.

7.11. Todas as provas do TAF deverão ser precedidas de alongamento e aquecimento, com a finalidade de evitar lesões, ficando, preferencialmente a cargo do Instrutor de Educação Física essa atribuição. Essa recomendação não exime o avaliado de buscar, dentro de sua particularidade e por iniciativa individual, alcançar a preparação ideal para a realização dos testes.

7.12. Demais cursos oferecidos pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação poderão estabelecer, na respectiva institucionalização, um Teste de Aptidão Física que atenda às suas necessidades específicas.

7.13. A conclusão e o resultado do TAF deverão ser registrados em ata para a devida publicação e arquivamento, podendo ser feito registro em mídia para posteriores consultas.

7.14. Esta diretriz deverá ter *ampla publicidade*, inclusive, ser encaminhada para as Instituições de Segurança Pública das Unidades Federativas, para utilização, conhecimento e divulgação dos parâmetros de avaliação aplicados no TAF para o candidato voluntário ser mobilizado no Departamento da Força Nacional de Segurança Pública;

7.15. A presente diretriz será reavaliada pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação, em seus parâmetros e aplicabilidade, para as devidas alterações e/ou adaptações necessárias, quando oportuno.

7.16. Os casos omissos nesta diretriz serão analisados pela Coordenação Geral de Treinamento e Capacitação e definidos em conjunto com o Diretor do Departamento da Força Nacional de Segurança Pública.

## 8. TABELAS DE AVALIAÇÕES FÍSICAS

<b>Anexo A</b>	Tabela de pontuação masculina
<b>Anexo B</b>	Tabela de pontuação feminina

**ANEXO A - TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO**

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN		FLEXÃO ABDOMINAL		SHUTTLE RUN		CORRIDA 50 METROS		PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								TODAS AS IDADES	
Repetições	BARRA FIXA	SOLO		Metros	Repetições	Segundos		Segundos	Até 12,6	Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	MINUTOS	PONTUAÇÃO
		Repetições	Repetições			Até 14,4"	Até 11,8"												
		01		Até 1.050 m	12	Até 14,4"	Até 12,6										1,0	3"	1,0
		02		1.100 m	14	Até 14,2"	Até 12,4										1,0	4"	2,0
		03		1.150 m	16	Até 14,0"	Até 12,2							1,0			1,5	5"	3,0
		04		1.200 m	18	Até 14,7"	Até 12,0"							1,0			2,0	6"	4,0
		06		1.250 m	20	Até 14,4"	Até 11,8"						1,0				2,5	7"	5,0
		08		1.300 m	22	Até 14,1"	Até 11,6"						1,0				3,0	8"	6,0
		10		1.400 m	24	Até 13,9"	Até 11,4"						1,0				3,5	9"	7,0
		12		1.500 m	26	Até 13,7"	Até 11,2"						1,0				4,0	10"	8,0
		14		1.600 m	28	Até 13,5"	Até 11,0"						1,0				4,5	11"	9,0
		16		1.700 m	30	Até 13,3"	Até 10,8"						1,0				5,0	12"	10
		18		1.800 m	32	Até 13,1"	Até 10,6"						1,0				5,5		
01		20		1.900 m	34	Até 12,9"	Até 10,4"						1,0				6,0		
02		22		2.000 m	36	Até 12,8"	Até 10,2"						1,0				6,5		
03		24		2.100 m	38	Até 12,7"	Até 10,0"						1,0				7,0		
04		26		2.200 m	40	Até 12,6"	Até 9,8"						1,0				7,5		
05		28		2.300 m	42	Até 12,5"	Até 9,6"						1,0				8,0		
06		30		2.400 m	44	Até 12,4"	Até 9,4"						1,0				8,5		
07		32		2.500 m	46	Até 12,3"	Até 9,2"						1,0				9,0		
08		34		2.550 m	48	Até 12,2"	Até 9,0"						1,0				9,5		
09		36		2.600 m	50	Até 12,1"	Até 8,8"						1,0				10		
10		38		2.650 m	52	Até 11,9"	Até 8,6"						1,0						
11		40		2.700 m	54	Até 11,8"	Até 8,4"						1,0						
12		42		2.750 m	56	Até 11,7"	Até 8,2"						1,0						
13		44		2.800 m	58	Até 11,6"	Até 8,0"						1,0						
14		46		2.850 m	60	Até 11,5"	Até 7,8"						1,0						
15		48		2.900 m	62	Até 11,0"	Até 7,5"						1,0						

