



PATRULHA AÉREA CIVIL
FORÇA AUXILIAR DE BUSCA, SALVAMENTO E RESGATE
COMANDO ESTADUAL - MG.

CrITÉrios Para Abdominal Supra (Repetiçōes) - MASCULINO

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED	IDADE	Padrão Mínimo
18	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54	50	25
19	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54	51	24
20	Até 37	38 - 48	49 - 68	69 - 78	79	59	52	24
21	Até 39	40 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58	53	23
22	Até 40	41 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58	54	22
23	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57	55	21
24	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57	56	20
25	Até 39	40 - 47	48 - 65	66 - 73	74	57	57	19
26	Até 37	38 - 46	47 - 65	66 - 73	74	56	58	18
27	Até 37	38 - 46	47 - 64	65 - 71	72	56	59	17
28	Até 35	36 - 45	46 - 64	65 - 71	72	55	60	16
29	Até 35	36 - 45	46 - 63	64 - 71	72	54	61	15
30	Até 34	35 - 44	45 - 62	63 - 70	71	53	62	14
31	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52	63	13
32	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52	64	12
33	Até 32	33 - 41	42 - 60	61 - 69	70	51	65	11
34	Até 32	33 - 40	41 - 58	59 - 67	68	50		
35	Até 30	31 - 39	40 - 56	57 - 65	66	48		
36	Até 30	31 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47		
37	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47		
38	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47		
39	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64	47		
40	Até 28	29 - 37	38 - 54	55 - 63	64	46		
41	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46		
42	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46		
43	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45		
44	Até 26	27 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45		
45	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43		
46	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43		
47	Até 25	26 - 33	34 - 48	49 - 57	58	41		
48	Até 25	26 - 33	34 - 46	47 - 55	56	40		
49	Até 24	25 - 32	33 - 45	46 - 53	54	39		

OS CRITÉRIOS ESTABELECIDOS, FORAM EXTRAÍDOS DA BASE DE DADOS PÚBLICOS DO EXÉRCITO BRASILEIRO.



PATRULHA AÉREA CIVIL
FORÇA AUXILIAR DE BUSCA, SALVAMENTO E RESGATE
COMANDO ESTADUAL - MG.

Critérios Para Flexão na Barra (Repetições) - MASCULINO

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	4	5-6	7-9	10-11	12	8
19	4	5-6	7-9	10-11	12	8
20	4	5-7	8-10	11-11	12	9
21	5	6-7	8-10	11-12	13	9
22	4	5-7	8-10	11	12	9
23	4	5-7	8-10	11	12	9
24	4	5-7	8-10	11	12	9
25	4	5-7	8-10	11	12	9
26	4	5-6	7-9	10-11	12	8
27	4	5-6	7-9	10	11	8
28	4	5-6	7-9	10	11	8
29	3	4-6	7-8	9-10	11	7
30	3	4-5	6-8	9-10	11	7
31	3	4-5	6-8	9-10	11	7
32	3	4-5	6-8	9-10	11	7
33	3	4-5	6-8	9-9	10	7
34	2	3-4	5-7	8	9	6
35	1	2-3	4-7	8	9	6
36	1	2-3	4-6	7	8	5
37	1	2-3	4-6	7	8	5
38	1	2-3	4-6	7	8	5
39	0	1-2	3-5	6	7	4



PATRULHA AÉREA CIVIL
FORÇA AUXILIAR DE BUSCA, SALVAMENTO E RESGATE
COMANDO ESTADUAL - MG.

Critérios Para Flexão (Repetições) – MASCULINO

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED	IDADE	Padrão Mínimo
18	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30	50	14
19	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30	51	14
20	22	23 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32	52	14
21	26	27 - 29	30 - 37	38 - 40	41	34	53	13
22	24	25 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32	54	13
23	24	25 - 27	28 - 35	36 - 39	40	32	55	13
24	23	24 - 27	28 - 34	35 - 38	39	31	56	12
25	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	31	57	12
26	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30	58	11
27	22	23 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30	59	11
28	22	23 - 26	27 - 33	34 - 37	38	30	60	10
29	22	23 - 26	27 - 33	34 - 36	37	30	61	10
30	22	23 - 25	26 - 32	33 - 36	37	29	62	9
31	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29	63	9
32	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29	64	8
33	21	22 - 24	25 - 32	33 - 35	36	29	65	8
34	18	19 - 21	22 - 29	30 - 33	34	26		
35	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25		
36	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25		
37	17	18 - 20	21 - 28	29 - 32	33	25		
38	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24		
39	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24		
40	16	17 - 19	20 - 27	28 - 31	32	24		
41	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23		
42	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23		
43	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23		
44	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23		
45	15	16 - 17	18 - 25	26 - 28	29	22		
46	15	16 - 17	18 - 24	25 - 27	28	21		
47	14	15 - 17	18 - 23	24 - 26	27	21		
48	14	15 - 16	17 - 22	23 - 25	26	20		
49	14	15 - 16	17 - 22	23 - 24	25	20		



PATRULHA AÉREA CIVIL
FORÇA AUXILIAR DE BUSCA, SALVAMENTO E RESGATE
COMANDO ESTADUAL - MG.

Critérios Para Corrida em 12 MINUTOS - MASCULINO

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
19	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
20	Até 2749	2750 - 2849	2850 - 3149	3150 - 3249	3250	3000
21	Até 2799	2800 - 2899	2900 - 3149	3150 - 3249	3250	3050
22	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3249	3250	3000
23	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3199	3200	3000
24	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
25	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3199	3200	2900
26	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
27	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
28	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2999	3000 - 3149	3150	2850
29	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
30	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
31	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2800
32	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
33	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
34	Até 2349	2350 - 2549	2550 - 2849	2850 - 2999	3000	2700
35	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
36	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
37	Até 2299	2300 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
38	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
39	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
40	Até 2249	2250 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
41	Até 2199	2200 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
42	Até 2199	2200 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
43	Até 2149	2150 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
44	Até 2149	2150 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
45	Até 2099	2100 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
45	Até 2099	2100 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
46	Até 2099	2100 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
47	Até 2049	2050 - 2249	2250 - 2549	2550 - 2699	2700	2400
48	Até 2049	2050 - 2199	2200 - 2499	2500 - 2649	2650	2350
49	Até 1999	2000 - 2149	2150 - 2449	2450 - 2599	2600	2300

IDADE	Padrão Mínimo
50	1950
51	1950
52	1900
53	1900
54	1850
55	1850
56	1800
57	1800
58	1750
59	1700
60	1650
61	1600
62	1550
63	1500
64	1450
65	1400