



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

**Critérios Para Abdominal Supra (Repetições) - FEMININO**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>	<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
18	Até 32	33 - 41	42 - 57	58 - 66	67	50	16
19	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66	51	15
20	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66	52	15
21	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65	53	14
22	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65	54	13
23	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64	55	13
24	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64	56	12
25	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	57	12
26	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	58	11
27	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	59	11
28	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	60	10
29	Até 26	27 - 35	36 - 51	52 - 60	61		
30	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60		
31	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60		
32	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59		
33	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59		
34	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58		
35	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58		
36	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57		
37	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57		
38	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56		
39	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56		
40	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55		
41	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55		
42	Até 19	20 - 28	29 - 44	45 - 53	54		
43	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53		
44	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53		
45	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52		
46	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52		
47	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51		
48	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51		
49	Até 15	16 - 24	25 - 40	41 - 49	50		



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

**Critérios Para Flexão de Braço (Repetições) - FEMININO**

Idade	I	R	B	MB	E
18	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
19	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
20	Até 16	17 - 20	21 - 29	30 - 34	35
21	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
22	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
23	Até 15	16 - 19	20 - 28	29 - 33	34
24	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
25	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
26	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
27	Até 14	15 - 18	19 - 27	28 - 32	33
28	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
29	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
30	Até 13	14 - 17	18 - 26	27 - 31	32
31	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
32	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
33	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
34	Até 12	13 - 16	17 - 25	26 - 30	31
35	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
36	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
37	Até 11	12 - 15	16 - 24	25 - 29	30
38	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
39	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
40	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
41	Até 10	11 - 14	15 - 23	24 - 28	29
42	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
43	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
44	Até 9	10 - 13	14 - 22	23 - 27	28
45	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
46	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
47	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
48	Até 8	9 - 12	13 - 21	22 - 26	27
49	Até 7	8 - 11	12 - 20	21 - 25	26

IDADE	Padrão Mínimo
50	8
51	8
52	7
53	7
54	7
55	7
56	6
57	6
58	6
59	5
60	5



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

**Critérios Para Corrida em 12 MINUTOS - FEMININO**

<b>Idade</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>
18	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
19	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
20	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
21	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
22	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
23	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
24	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
25	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
26	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
27	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
28	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
29	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
30	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
31	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
32	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
33	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
34	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
35	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
36	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
37	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
38	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
39	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
40	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
41	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
42	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
43	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
44	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
45	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
46	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
47	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
48	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
49	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200

<b>IDADE</b>	<b>Padrão Mínimo</b>
50	1500
51	1450
52	1450
53	1450
54	1450
55	1400
56	1400
57	1400
58	1350
59	1350
60	1350