



PODER JUDICIÁRIO FEDERAL
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 15ª REGIÃO
Gabinete da Presidência

ANEXO I

**PONTUAÇÕES MÍNIMAS PARA APROVAÇÃO NOS TESTES DE
APTIDÃO FÍSICA – TAF**

MASCULINO					
AVALIAÇÃO	TESTES	PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			
		IDADES	1º ANO	2º ANO	A PARTIR DO 3º ANO
FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR	ABDOMINAL (RESISTÊNCIA)	18-19	23	30	38
		20-29	20	26	33
		30-39	16	22	27
		40-49	13	18	22
		50-59	11	14	18
		60-69	7	10	12
		70-74	3	6	8
	FLEXÃO DE BRAÇO (FORÇA)	18-19	14	18	23
		20-29	13	17	22
		30-39	10	14	17
		40-49	8	10	13
		50-59	6	8	10
		60-69	5	6	8
		70-74	3	4	5
RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA	TESTE DE COOPER CORRIDA DE 12 MINUTOS (DISTÂNCIA EM METROS)	18-19	1.600	1.800	2.000
		20-29	1.600	1.800	2.000
		30-39	1.400	1.600	1.800
		40-49	1.300	1.500	1.700
		50-59	1.200	1.300	1.400
		60-69	1.100	1.200	1.300
		70-74	1.000	1.100	1.200
FLEXIBILIDADE	SENTAR E ALCANÇAR	18-69	8	11	14
		70-74	6	8	11



PODER JUDICIÁRIO FEDERAL
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 15ª REGIÃO
Gabinete da Presidência

FEMININO					
AVALIAÇÃO	TESTES	PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			
		IDADES	1º ANO	2º ANO	A PARTIR DO 3º ANO
FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR	ABDOMINAL (RESISTÊNCIA)	18-19	19	26	32
		20-29	15	20	25
		30-39	12	16	20
		40-49	9	12	15
		50-59	3	4	5
		60-69	2	3	4
		70-74	1	2	3
	FLEXÃO DE BRAÇO (FORÇA)	18-19	11	14	18
		20-29	9	12	15
		30-39	8	10	13
		40-49	7	9	11
		50-59	4	6	7
		60-69	3	4	5
		70-74	2	3	4
RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA	TESTE DE COOPER CORRIDA DE 12 MINUTOS (DISTÂNCIA EM METROS)	18-19	1.300	1.600	1.800
		20-29	1.300	1.600	1.800
		30-39	1.200	1.400	1.600
		40-49	1.100	1.300	1.500
		50-59	1.000	1.200	1.300
		60-69	900	1.100	1.200
		70-74	800	900	1.000
FLEXIBILIDADE	SENTAR E ALCANÇAR	18-69	8	11	14
		70-74	6	8	11