

14.9. Os exercícios físicos para a realização do Teste de Capacidade Física serão os seguintes:

I - para os candidatos do sexo Masculino:

a) Barra - 5 (cinco) repetições, pronação direta como empunhadura;



b) Abdominais - (tipo remador) 36 (trinta e seis) repetições em um minuto;



c) Corrida - 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros realizados em até doze minutos.



II - para as candidatas do sexo Feminino:

a) Flexão de braço - 18 (dezoito) repetições com os joelhos apoiados;



b) Abdominais - (tipo remador) 20 (vinte) repetições em um minuto;



c) **Corrida** - 1.800 (um mil e oitocenos) metros realizados em até doze minutos.

