



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DA AERONÁUTICA
CORPO DE ALUNOS

RECOMENDAÇÕES DO CORPO DE ALUNOS AO FUTURO ALUNO DO CFOE - 2010

I - APRESENTAÇÃO NO CIAAR

O candidato deverá comparecer à concentração final do exame de admissão ao CFOE, conforme estabelecido pelo edital e suas respectivas portarias.

Apto à matrícula, o Aluno apresentar-se-á às 6 (seis) horas do dia 25 de janeiro de 2010, no Corpo de Alunos (CA) do CIAAR, “pronto” (bagagem guardada no armário do alojamento; cama arrumada e trajando o 10º uniforme do novo modelo - “rip stop” - vendido nos PRVF, sem qualquer tipo de distintivo, podendo possuir velcros somente na gola da gandola, parte superior do bolso direito e no gorro). A apresentação no CA realizada em data anterior ao dia 25 de janeiro de 2010, às 6h, deverá ser feita com o sétimo uniforme “A” correspondente à graduação do candidato. O Corpo de Alunos disponibilizará alojamentos para os futuros alunos somente a partir do dia 23 de janeiro de 2010.

Os alunos deverão estar com o cabelo cortado, barba e bigode raspados.

II - DESLOCAMENTO PARA O CIAAR

O deslocamento para o CIAAR será de responsabilidade do candidato apto à matrícula.

III - DOCUMENTOS PARA O CORPO DE ALUNOS

Além dos documentos previstos no edital para entrega na Concentração Final do Exame de Admissão, o Aluno deverá apresentar os documentos abaixo relacionados, no dia 25 de janeiro de 2010, em envelope pardo com medidas de 265mm x 360mm e com etiqueta branca adesiva medindo 50,8mm x 101,6mm, contendo a sigla “CFOE 2010”; a sigla da especialidade para a qual prestou o exame de admissão; a identificação do envelope (ENVELOPE 01; 02; 03 ou 04) e o nome completo do candidato, tudo com letras manuscritas ou impressas em caixa alta. A etiqueta será colada na parte central da face do envelope destinada ao remetente, com a lateral mais larga voltada para a abertura do envelope.

Envelope 01 (CORPO DE ALUNOS)

1. Se casado ou em união estável e não tenha incluído sua esposa/companheira como dependente, 05 (cinco) cópias autenticadas da certidão de casamento ou da escritura pública declaratória de união estável;
2. Tendo filho e não o tenha incluído como dependente, 05 (cinco) cópias autenticadas da Certidão de Nascimento;
3. Ficha PIS/PASEP;
4. Cadastro de Dependentes atualizado;
5. Declaração de Beneficiários atualizada;
6. Declaração de Dependência Econômica;
7. Cartão de vacinas;
8. Ficha Individual atualizada, com foto; Pasta do Histórico Militar (alterações); Cartão da SARAM e Ficha Individual de Tiro;
9. Identidade Militar – 02 (duas) cópias;

10. Publicação de Incorporação de Quotas Aéreas, Homologação e Compensação Orgânica atualizadas;
11. Cancelamento de Punições, caso tenha punição para cancelar;
12. Processo de Medalha Militar confeccionado pela OM de origem, caso tenha adquirido o direito à concessão até a data de desligamento de sua OM;
13. Processo financeiro referente à movimentação e auxílio-fardamento publicado na OM de Origem; e
14. “ANEXO 04” devidamente preenchido.

Envelope 02 (SIDOM)

1. 01(uma) cópia da certidão de nascimento ou de casamento, conforme o estado civil;
2. 01(uma) cópia do CPF e SARAM ou cópia do Contracheque atual;
3. 01(uma) cópia da identidade do COMAER; e
4. “ANEXO 02” devidamente preenchido.

Envelope 03 (CPA): Para os candidatos que trarão veículo para o CIAAR.

1. 01(uma) cópia da carteira nacional de habilitação;
2. 01(uma) cópia da carteira de identidade;
3. 01(uma) cópia do certificado de registro e licenciamento de veículo (CRLV); e
4. “ANEXO 03” devidamente preenchido.

Envelope 04 (DIVISÃO DE ENSINO)

1. I“ANEXO 01” devidamente preenchido.

IV – UNIFORMES

Após o início do CFOE, os alunos receberão orientações referentes à aquisição e utilização dos uniformes previstos para o Aluno.

V - TRAJES CIVIS

A experiência indica que o traje civil mais utilizado será o “esporte”.

Importante destacar que o Aluno usará suas fardas durante todo o tempo em que se encontrar no interior do CIAAR. Dessa forma, seus uniformes deverão sempre estar disponíveis nos alojamentos do Corpo de Alunos.

VI – MATERIAL NECESSÁRIO

Seguem abaixo alguns itens indispensáveis ao Aluno:

1. materiais para higiene pessoal;
2. toalhas de banho e de rosto na cor branca e identificadas;
3. sandálias de borracha na cor preta;
4. escova de roupa e cabides;
5. graxa preta e escova para sapatos;
6. material para aula (borracha, caderno, caneta, lápis, régua, etc);
7. camisetas brancas em algodão e com gola olímpica (mangas curtas e sem qualquer tipo de estampa);
8. tênis branco (sem qualquer tipo de estampa) e meias brancas (sem qualquer tipo de estampa);
9. tênis apropriado para a prática de corrida, em qualquer tipo de cor ou estampa;
10. material para costuras rápidas;
11. material para lavagem de roupa: balde, sabão, pregadores, etc;
12. ferro para passar roupas (110V);
13. protetor solar;

14. prancheta;
15. cantil para água com capacidade de 900 ml a 1 litro e porta cantil, ambos na cor verde oliva;
16. esparadrapo branco;
17. caneta com tinta para tecido;
18. material para limpeza do cantil;
19. caso faça uso de lentes de contato, traga, também, seus óculos; e
20. dê preferência às roupas íntimas confeccionadas em algodão.

VII – NÃO TRAGA PARA O CIAAR

5. Facas, armas de fogo, munição ou qualquer outro material que possa ser usado como arma;
6. jogos de azar;
7. Líquidos ou materiais inflamáveis;
8. material pornográfico ou de natureza questionável; e
9. medicamentos, vitaminas ou suplementos alimentares sem prescrição médica.

VIII – PREPARE-SE PARA O CFOE

O Curso de Formação de Oficiais Especialistas (CFOE) é um curso superior que tem por fundamento a ciência, a tecnologia, a cultura, a ética e os valores militares, com vistas ao desempenho militar e profissional, responsável e consciente, com amparo legal no Parecer CNE/CES 436/2001, de 02 abr. 2001 e na Resolução CNE/CP 3, de 18 dez. 2002. Será ministrado no Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica (CIAAR), em Belo Horizonte/MG, com duração de dois anos e abrange instruções nos Campos Geral, Militar e Técnico-Especializado.

A instrução ministrada no Campo Geral proporcionará a ampliação da cultura geral do aluno.

A instrução ministrada no Campo Militar possibilitará que os conhecimentos prévios adquiridos sejam enfatizados para a adaptação ao Oficialato, preparando os alunos para o exercício do mando e da liderança militares.

A instrução no Campo Técnico-Especializado constitui-se na fase da formação em que o futuro Oficial é preparado para obter desempenho profissional dentro dos padrões estabelecidos pelo Comando da Aeronáutica. Nela, o aluno aprofundar-se-á na especialidade e vivenciará uma adaptação para o exercício de funções de chefia na área técnica, dosando a teoria e a prática de modo que consiga atingir um nível de proficiência almejado pelos padrões de desempenho das especialidades.

O período de instrução de 21 (vinte e um) dias corridos, em regime de internato, contados a partir da data da matrícula, faz parte da verificação da Aptidão ao Oficialato e está inserido na instrução do Campo Militar.

A rotina diária do Aluno exige grande empenho pessoal e muita determinação para acompanhar as atividades do CFOE. Dessa forma e para manter-se focado exclusivamente em suas instruções, recomendamos que, antes de se deslocar para o CIAAR e principalmente para o período de instrução em regime de internato, pergunte-se:

1. Quem receberá minhas correspondências, em meu atual endereço, e as enviará para Belo Horizonte?
2. Minhas contas, quem se incumbirá de pagá-las? Como enviarei o valor monetário para isso?
3. Seria conveniente uma conta corrente conjunta com algum familiar próximo?
4. Minha família sabe como estabelecer contato comigo, em caso de emergência, durante meu período de instrução?
5. Que rotina estabelecerei com minha família para que independam de mim enquanto estiver no CIAAR?
6. Meu curso de pós-graduação, mestrado ou doutorado, devo trancá-lo ou terei como conduzi-lo mesmo sabendo que não poderei estar presente em aulas, palestras, apresentação de monografias, dissertações, reuniões de grupo ou outros eventos em que minha presença seria obrigatória, em função da minha dedicação exclusiva ao CFOE?
7. Há alguma providência ou compromisso que devo antecipá-lo para que eu não fique impossibilitado de cumpri-lo enquanto estiver em instrução?
8. Mantive um programa de treinamento físico, orientado por profissional da área, para não perder meu condicionamento até a data da matrícula?

O futuro aluno realizará, na primeira semana de curso, um Teste Físico, previsto no Currículo Mínimo de seu Curso de Formação. Recomenda-se que o futuro aluno continue com seus treinamentos físicos, visando a manutenção e o aprimoramento de suas condições físicas, uma vez que os Testes Físicos previstos para o curso são avaliados de forma somativa (notas de 0 a 10, tendo como 5,00 a média para aprovação em cada “exercício”) e possuem protocolos e tabelas (anexo) diferentes daquelas previstas no Teste Físico do Concurso. Os exercícios que compõem os Testes Físicos dos Cursos são: “flexão e extensão de membros superiores com apoio de frente sobre o solo” (“flexão”), “flexão de tronco sobre as coxas” (“abdominal”) e “corrida de 2400 metros”.

IX – ENDEREÇO PARA COMUNICAÇÃO

Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica
Corpo de Alunos
Av. Santa Rosa, 10 - Bairro São Luís - Belo Horizonte - MG - CEP 31.270-750
Telefones: PABX: (31) 4009-5000; Corpo de Alunos: 4009-5045 ou 4009-5047

X – PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

Os candidatos aptos à matrícula deverão vir preparados para um rápido período de instrução de 21 (vinte e um) dias corridos, em regime de internato, contados a partir da data da matrícula, que faz parte da verificação da aptidão ao oficialato e está inserido na instrução do Campo Militar.

XI – MORADIA

Os alunos dispõem, no Corpo de Alunos do CIAAR, de alojamentos masculinos e femininos que estarão disponíveis a partir das 8 h (oito horas) do dia 23 de janeiro de 2010 (sábado). Há no prédio do Corpo de Alunos, no espaço destinado ao entretenimento, TV a cabo e acesso à internet com sinal “wireless” mantidos pelas sociedades dos alunos.

*PARABÉNS PELO SUCESSO ALCANÇADO E SEJA MUITO BEM-VINDO, FUTURO OFICIAL DA
FORÇA AÉREA BRASILEIRA!*



DIVISÃO DE ENSINO
SECRETARIA DA DIVISÃO DE ENSINO

Ficha de Cadastramento Inicial – FCI
(a ficha deve ser preenchida em letra de forma legível)

Especialidade _____ Curso/Ano: _____

POSTO/GRADUAÇÃO: _____

SARAM: _____

DADOS PESSOAIS:

NOME COMPLETO: _____

CPF: _____

ASSINATURA

ANEXO 02

**SEÇÃO DE IDENTIFICAÇÃO DE ORGANIZAÇÃO MILITAR (SIDOM).
FORMULÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO.**

TODOS OS DADOS DEVEM SER PREENCHIDOS DE FORMA COMPLETA E DO MODO COMO CONSTAM EM SEUS DOCUMENTOS.

POSTO/ESPECIALIDADE: _____

Nº IDENTIDADE MILITAR: _____.

NOME COMPLETO: _____

DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____

CPF: _____

NOME DA PAI: _____

NOME DO MÃE : _____

NATURALIDADE: _____ **UF:** _____

NACIONALIDADE: _____ **ESTADO CIVIL:** _____

SEXO M () F () **ALTURA:** ____, ____ m

CUTIS () BRANCA
() PRETA
() PARDA
() MORENA
() AMARELA
() VERMELHA

OLHOS () PRETO
() CASTANHO
() AZUL
() VERDE
() CINZA

CABELOS COR: () PRETO
() CASTANHO
() LOIRO
() RUIVO
() GRISALHO

TIPO: () LISO
() CRESPO
() ENCARACOLADO

RELIGIÃO: _____

ASSINATURA _____

ANEXO 03

COMANDO DA AERONÁUTICA
CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DA AERONÁUTICA
BATALHÃO PAMPULHA
COMPANHIA DE POLÍCIA DA AERONÁUTICA

Requerimento para cadastro de veículo e concessão de passe para trânsito no CIAAR.

Requerente _____ Nome de Guerra _____

Posto/Grad. _____ Seção _____ Ramal _____

Habilitação n° _____ Categoria _____ Validade _____

Endereço/Completo _____

Bairro _____ Cidade _____ Tel. Resid. _____ Tel. Cel _____

Solicito-vos o cadastro interno e a concessão do passe de trânsito no interior do CIAAR para os veículos abaixo relacionados, os quais declaro na forma da lei e do RDAER, que estão totalmente de acordo com as normas e legislações pertinentes em vigor e estão sob minha responsabilidade, assim como seus ocupantes.

CARACTERÍSTICAS DO VEÍCULO

USUÁRIO	MARCA	MODELO	PLACA	COR	RENAVAM	Nº SELO

JUSTIFICATIVA DO PEDIDO (Obrigatório para solicitante da reserva, reformado ou sem vínculo funcional direto).

Declaro, ainda, ter conhecimento da NPA de Normas de Identificação e Circulação de Veículos Pedestres no Âmbito do CIAAR e de que o selo de identificação de veículo é intransferível (veículo e/ ou proprietário), devendo ser devolvido após meus desligamento da Unidade, por qualquer causa ou transferência de veículo.

Belo Horizonte, _____

Ass. do solicitante

**SOLUÇÃO DO CMT.
DO BINFA**

SELO DE IDENTIFICAÇÃO

<input type="checkbox"/> DEFERIDO <input type="checkbox"/> INDEFERIDO	ENTREGA: ___/___/___	ENTREGA: ___/___/___	ENTREGA: ___/___/___
	Nº DO SELO: _____	Nº DO SELO: _____	Nº DO SELO: _____
	VISTO CPA: _____	VISTO CPA: _____	VISTO CPA: _____
Ass Cmt CPA	DEVOLUÇÃO: ___/___/___	DEVOLUÇÃO: ___/___/___	DEVOLUÇÃO: ___/___/___
	Nº DO SELO: _____	Nº DO SELO: _____	Nº DO SELO: _____
	VISTO CPA: _____	VISTO CPA: _____	VISTO CPA: _____

“NPA-CIAAR-075[07/11]”

ANEXO 04

CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DA AERONÁUTICA
CORPO DE ALUNOS

FICHA INFORMATIVA

CURSO _____ ESPECIALIDADE _____
NOME _____
OM DE ORIGEM _____ N° SARAM _____ DT VENC INSP SAÚDE _____
NOME DE GUERRA _____ POSTO/GRADUAÇÃO _____
DATA DE PRAÇA _____ DATA DA ÚLTIMA PROMOÇÃO _____
IDENTIDADE _____ CPF _____ PIS/PASEP _____
DATA DE NASCIMENTO _____ CIDADE _____ UF _____
TIPO SANGUINEO _____ RH _____ RELIGIÃO _____
IDIOMAS QUE FALA _____ ESTADO CIVIL _____
NOME DO PAI _____
NOME DA MÃE _____

ENDEREÇO RESIDENCIAL

AV/RUA _____ N° _____ APTO _____ BL _____ QD _____
BAIRRO _____ CIDADE _____ UF _____ CEP _____
TELEFONE _____ CELULAR _____ RECADO _____

EM CASO DE ACIDENTE AVISAR

NOME _____
AV/RUA _____ N° _____ APTO _____ BL _____ QD _____
BAIRRO _____ CIDADE _____ UF _____ CEP _____
TELEFONE _____ CELULAR _____ RECADO _____

DADOS BANCÁRIOS

NOME DO BANCO _____ N° DO BANCO _____
N° DA AGÊNCIA _____ N° DA CONTA CORRENTE _____

DADOS DE ELEITOR

N° TÍTULO ELEITORAL _____ LOCAL _____ SEÇÃO _____ ZONA _____

HABILITAÇÃO/VEÍCULO

N° DO REGISTRO _____ TIPO _____ UF _____ DATA DE VENCIMENTO _____
VEÍCULO MARCA _____ ANO _____ PLACA _____
COR _____ COD RENAVAL _____

DEPENDENTES

NOME DOS DEPENDENTES	IDADE	PARENTESCO	DT DE NASCIMENTO
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

LOCAL ONDE PODE SER ENCONTRADO CASO NÃO ESTEJA EM CASA

AV/RUA _____ N° _____ APTO _____ BL _____ QD _____
BAIRRO _____ CIDADE _____ UF _____
CEP _____ TELEFONE _____ RECADO _____

CURSO SUPERIOR (NOME/LOCAL/INÍCIO/TÉRMINO)

(PREENCHIMENTO PARA MILITARES)

ÚLTIMA INSPEÇÃO DE SAÚDE LETRA "H" - ATUALIZADA

JUNTA/OM _____ SESSÃO N° _____ DATA _____ PARECER _____

PUNIÇÕES

ESPÉCIE	DATA	N° DE DIAS	N° BOL/OM /DATA
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

MEDALHAS

TIPO	DECÊNIO	N° BOL/OM /DATA
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CURSOS MILITARES (NOME/LOCAL/INÍCIO/TÉRMINO)

BELO HORIZONTE, ____ DE _____ DE 20____

ASSINATURA

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO
FÍSICO

TABELA “A”

APLICAÇÃO
CFOE

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros														
TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	≥ 43
21 m	30 s	0,0	0,0	0,0	20 m	50 s	4,0	4,0	4,0	20 m	10 s	8,0	8,0	8,0
21 m	29 s	0,1	0,1	0,1	20 m	49 s	4,1	4,1	4,1	20 m	09 s	8,1	8,1	8,1
21 m	28 s	0,2	0,2	0,2	20 m	48 s	4,2	4,2	4,2	20 m	08 s	8,2	8,2	8,2
21 m	27 s	0,3	0,3	0,3	20 m	47 s	4,3	4,3	4,3	20 m	07 s	8,3	8,3	8,3
21 m	26 s	0,4	0,4	0,4	20 m	46 s	4,4	4,4	4,4	20 m	06 s	8,4	8,4	8,4
21 m	25 s	0,5	0,5	0,5	20 m	45 s	4,5	4,5	4,5	20 m	05 s	8,5	8,5	8,5
21 m	24 s	0,6	0,6	0,6	20 m	44 s	4,6	4,6	4,6	20 m	04 s	8,6	8,6	8,6
21 m	23 s	0,7	0,7	0,7	20 m	43 s	4,7	4,7	4,7	20 m	03 s	8,7	8,7	8,7
21 m	22 s	0,8	0,8	0,8	20 m	42 s	4,8	4,8	4,8	20 m	02 s	8,8	8,8	8,8
21 m	21 s	0,9	0,9	0,9	20 m	41 s	4,9	4,9	4,9	20 m	01 s	8,9	8,9	8,9
21 m	20 s	1,0	1,0	1,0	20 m	40 s	5,0	5,0	5,0	20 m	00 s	9,0	9,0	9,0
21 m	19 s	1,1	1,1	1,1	20 m	39 s	5,1	5,1	5,1	19 m	59 s	9,1	9,1	9,1
21 m	18 s	1,2	1,2	1,2	20 m	38 s	5,2	5,2	5,2	19 m	58 s	9,2	9,2	9,2
21 m	17 s	1,3	1,3	1,3	20 m	37 s	5,3	5,3	5,3	19 m	57 s	9,3	9,3	9,3
21 m	16 s	1,4	1,4	1,4	20 m	36 s	5,4	5,4	5,4	19 m	56 s	9,4	9,4	9,4
21 m	15 s	1,5	1,5	1,5	20 m	35 s	5,5	5,5	5,5	19 m	55 s	9,5	9,5	9,5
21 m	14 s	1,6	1,6	1,6	20 m	34 s	5,6	5,6	5,6	19 m	54 s	9,6	9,6	9,6
21 m	13 s	1,7	1,7	1,7	20 m	33 s	5,7	5,7	5,7	19 m	53 s	9,7	9,7	9,7
21 m	12 s	1,8	1,8	1,8	20 m	32 s	5,8	5,8	5,8	19 m	52 s	9,8	9,8	9,8
21 m	11 s	1,9	1,9	1,9	20 m	31 s	5,9	5,9	5,9	19 m	51 s	9,9	9,9	9,9
21 m	10 s	2,0	2,0	2,0	20 m	30 s	6,0	6,0	6,0	19 m	50 s	10,0	10,0	10,0
21 m	09 s	2,1	2,1	2,1	20 m	29 s	6,1	6,1	6,1	19 m	49 s	10,1	10,1	10,1
21 m	08 s	2,2	2,2	2,2	20 m	28 s	6,2	6,2	6,2	19 m	48 s	10,2	10,2	10,2
21 m	07 s	2,3	2,3	2,3	20 m	27 s	6,3	6,3	6,3	19 m	47 s	10,3	10,3	10,3
21 m	06 s	2,4	2,4	2,4	20 m	26 s	6,4	6,4	6,4	19 m	46 s	10,4	10,4	10,4
21 m	05 s	2,5	2,5	2,5	20 m	25 s	6,5	6,5	6,5	19 m	45 s	10,5	10,5	10,5
21 m	04 s	2,6	2,6	2,6	20 m	24 s	6,6	6,6	6,6	19 m	44 s	10,6	10,6	10,6
21 m	03 s	2,7	2,7	2,7	20 m	23 s	6,7	6,7	6,7	19 m	43 s	10,7	10,7	10,7
21 m	02 s	2,8	2,8	2,8	20 m	22 s	6,8	6,8	6,8	19 m	42 s	10,8	10,8	10,8
21 m	01 s	2,9	2,9	2,9	20 m	21 s	6,9	6,9	6,9	19 m	41 s	10,9	10,9	10,9
21 m	00 s	3,0	3,0	3,0	20 m	20 s	7,0	7,0	7,0	19 m	40 s	11,0	11,0	11,0
20 m	59 s	3,1	3,1	3,1	20 m	19 s	7,1	7,1	7,1	19 m	39 s	11,1	11,1	11,1
20 m	58 s	3,2	3,2	3,2	20 m	18 s	7,2	7,2	7,2	19 m	38 s	11,2	11,2	11,2
20 m	57 s	3,3	3,3	3,3	20 m	17 s	7,3	7,3	7,3	19 m	37 s	11,3	11,3	11,3
20 m	56 s	3,4	3,4	3,4	20 m	16 s	7,4	7,4	7,4	19 m	36 s	11,4	11,4	11,4
20 m	55 s	3,5	3,5	3,5	20 m	15 s	7,5	7,5	7,5	19 m	35 s	11,5	11,5	11,5
20 m	54 s	3,6	3,6	3,6	20 m	14 s	7,6	7,6	7,6	19 m	34 s	11,6	11,6	11,6
20 m	53 s	3,7	3,7	3,7	20 m	13 s	7,7	7,7	7,7	19 m	33 s	11,7	11,7	11,7
20 m	52 s	3,8	3,8	3,8	20 m	12 s	7,8	7,8	7,8	19 m	32 s	11,8	11,8	11,8
20 m	51 s	3,9	3,9	3,9	20 m	11 s	7,9	7,9	7,9	19 m	31 s	11,9	11,9	11,9

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros															
TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43
19 m	30 s	12,0	12,0	12,0	18 m	50 s	16,1	16,1	16,1	18 m	10 s	20,1	20,1	20,1	20,1
19 m	29 s	12,1	12,1	12,1	18 m	49 s	16,2	16,2	16,2	18 m	09 s	20,2	20,2	20,2	20,2
19 m	28 s	12,2	12,2	12,2	18 m	48 s	16,3	16,3	16,3	18 m	08 s	20,3	20,3	20,3	20,3
19 m	27 s	12,3	12,3	12,3	18 m	47 s	16,4	16,4	16,4	18 m	07 s	20,4	20,4	20,4	20,4
19 m	26 s	12,4	12,4	12,4	18 m	46 s	16,5	16,5	16,5	18 m	06 s	20,5	20,5	20,5	20,5
19 m	25 s	12,6	12,6	12,6	18 m	45 s	16,6	16,6	16,6	18 m	05 s	20,6	20,6	20,6	20,6
19 m	24 s	12,7	12,7	12,7	18 m	44 s	16,7	16,7	16,7	18 m	04 s	20,7	20,7	20,7	20,7
19 m	23 s	12,8	12,8	12,8	18 m	43 s	16,8	16,8	16,8	18 m	03 s	20,8	20,8	20,8	20,8
19 m	22 s	12,9	12,9	12,9	18 m	42 s	16,9	16,9	16,9	18 m	02 s	20,9	20,9	20,9	20,9
19 m	21 s	13,0	13,0	13,0	18 m	41 s	17,0	17,0	17,0	18 m	01 s	21,0	21,0	21,0	21,0
19 m	20 s	13,1	13,1	13,1	18 m	40 s	17,1	17,1	17,1	18 m	00 s	21,1	21,1	21,1	21,1
19 m	19 s	13,2	13,2	13,2	18 m	39 s	17,2	17,2	17,2	17 m	59 s	21,2	21,2	21,2	21,2
19 m	18 s	13,3	13,3	13,3	18 m	38 s	17,3	17,3	17,3	17 m	58 s	21,3	21,3	21,3	21,3
19 m	17 s	13,4	13,4	13,4	18 m	37 s	17,4	17,4	17,4	17 m	57 s	21,4	21,4	21,4	21,4
19 m	16 s	13,5	13,5	13,5	18 m	36 s	17,5	17,5	17,5	17 m	56 s	21,5	21,5	21,5	21,5
19 m	15 s	13,6	13,6	13,6	18 m	35 s	17,6	17,6	17,6	17 m	55 s	21,6	21,6	21,6	21,6
19 m	14 s	13,7	13,7	13,7	18 m	34 s	17,7	17,7	17,7	17 m	54 s	21,7	21,7	21,7	21,7
19 m	13 s	13,8	13,8	13,8	18 m	33 s	17,8	17,8	17,8	17 m	53 s	21,8	21,8	21,8	21,8
19 m	12 s	13,9	13,9	13,9	18 m	32 s	17,9	17,9	17,9	17 m	52 s	21,9	21,9	21,9	21,9
19 m	11 s	14,0	14,0	14,0	18 m	31 s	18,0	18,0	18,0	17 m	51 s	22,0	22,0	22,0	22,0
19 m	10 s	14,1	14,1	14,1	18 m	30 s	18,1	18,1	18,1	17 m	50 s	22,1	22,1	22,1	22,1
19 m	09 s	14,2	14,2	14,2	18 m	29 s	18,2	18,2	18,2	17 m	49 s	22,2	22,2	22,2	22,2
19 m	08 s	14,3	14,3	14,3	18 m	28 s	18,3	18,3	18,3	17 m	48 s	22,3	22,3	22,3	22,3
19 m	07 s	14,4	14,4	14,4	18 m	27 s	18,4	18,4	18,4	17 m	47 s	22,4	22,4	22,4	22,4
19 m	06 s	14,5	14,5	14,5	18 m	26 s	18,5	18,5	18,5	17 m	46 s	22,5	22,5	22,5	22,5
19 m	05 s	14,6	14,6	14,6	18 m	25 s	18,6	18,6	18,6	17 m	45 s	22,6	22,6	22,6	22,6
19 m	04 s	14,7	14,7	14,7	18 m	24 s	18,7	18,7	18,7	17 m	44 s	22,7	22,7	22,7	22,7
19 m	03 s	14,8	14,8	14,8	18 m	23 s	18,8	18,8	18,8	17 m	43 s	22,8	22,8	22,8	22,8
19 m	02 s	14,9	14,9	14,9	18 m	22 s	18,9	18,9	18,9	17 m	42 s	22,9	22,9	22,9	22,9
19 m	01 s	15,0	15,0	15,0	18 m	21 s	19,0	19,0	19,0	17 m	41 s	23,0	23,0	23,0	23,0
19 m	00 s	15,1	15,1	15,1	18 m	20 s	19,1	19,1	19,1	17 m	40 s	23,1	23,1	23,1	23,1
18 m	59 s	15,2	15,2	15,2	18 m	19 s	19,2	19,2	19,2	17 m	39 s	23,2	23,2	23,2	23,2
18 m	58 s	15,3	15,3	15,3	18 m	18 s	19,3	19,3	19,3	17 m	38 s	23,3	23,3	23,3	23,3
18 m	57 s	15,4	15,4	15,4	18 m	17 s	19,4	19,4	19,4	17 m	37 s	23,4	23,4	23,4	23,4
18 m	56 s	15,5	15,5	15,5	18 m	16 s	19,5	19,5	19,5	17 m	36 s	23,5	23,5	23,5	23,5
18 m	55 s	15,6	15,6	15,6	18 m	15 s	19,6	19,6	19,6	17 m	35 s	23,6	23,6	23,6	23,6
18 m	54 s	15,7	15,7	15,7	18 m	14 s	19,7	19,7	19,7	17 m	34 s	23,7	23,7	23,7	23,7
18 m	53 s	15,8	15,8	15,8	18 m	13 s	19,8	19,8	19,8	17 m	33 s	23,8	23,8	23,8	23,8
18 m	52 s	15,9	15,9	15,9	18 m	12 s	19,9	19,9	19,9	17 m	32 s	23,9	23,9	23,9	23,9
18 m	51 s	16,0	16,0	16,0	18 m	11 s	20,0	20,0	20,0	17 m	31 s	24,0	24,0	24,0	24,0

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros															
TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43
17 m	30 s	24,1	24,1	24,1	16 m	50 s	28,5	29,0	29,6	16 m	10 s	33,0	34,1	35,6	
17 m	29 s	24,2	24,2	24,2	16 m	49 s	28,6	29,1	29,8	16 m	09 s	33,1	34,2	35,7	
17 m	28 s	24,3	24,3	24,3	16 m	48 s	28,7	29,2	29,9	16 m	08 s	33,3	34,4	35,9	
17 m	27 s	24,4	24,4	24,4	16 m	47 s	28,8	29,4	30,1	16 m	07 s	33,4	34,5	36,0	
17 m	26 s	24,5	24,5	24,5	16 m	46 s	29,0	29,5	30,2	16 m	06 s	33,5	34,6	36,2	
17 m	25 s	24,6	24,6	24,6	16 m	45 s	29,1	29,6	30,4	16 m	05 s	33,6	34,7	36,3	
17 m	24 s	24,7	24,7	24,7	16 m	44 s	29,2	29,7	30,5	16 m	04 s	33,7	34,9	36,5	
17 m	23 s	24,8	24,8	24,8	16 m	43 s	29,3	29,9	30,7	16 m	03 s	33,8	35,0	36,6	
17 m	22 s	24,9	24,9	24,9	16 m	42 s	29,4	30,0	30,8	16 m	02 s	33,9	35,1	36,8	
17 m	21 s	25,0	25,0	25,0	16 m	41 s	29,5	30,1	31,0	16 m	01 s	34,0	35,3	36,9	
17 m	20 s	25,1	25,1	25,1	16 m	40 s	29,6	30,3	31,1	16 m	00 s	34,2	35,4	37,1	
17 m	19 s	25,2	25,3	25,3	16 m	39 s	29,8	30,4	31,3	15 m	59 s	34,3	35,5	37,2	
17 m	18 s	25,3	25,4	25,4	16 m	38 s	29,9	30,5	31,4	15 m	58 s	34,4	35,6	37,4	
17 m	17 s	25,5	25,5	25,6	16 m	37 s	30,0	30,6	31,5	15 m	57 s	34,5	35,8	37,5	
17 m	16 s	25,6	25,6	25,7	16 m	36 s	30,1	30,8	31,7	15 m	56 s	34,6	35,9	37,6	
17 m	15 s	25,7	25,8	25,9	16 m	35 s	30,2	30,9	31,8	15 m	55 s	34,7	36,0	37,8	
17 m	14 s	25,8	25,9	26,0	16 m	34 s	30,3	31,0	32,0	15 m	54 s	34,8	36,2	37,9	
17 m	13 s	25,9	26,0	26,2	16 m	33 s	30,4	31,2	32,1	15 m	53 s	35,0	36,3	38,1	
17 m	12 s	26,0	26,2	26,3	16 m	32 s	30,5	31,3	32,3	15 m	52 s	35,1	36,4	38,2	
17 m	11 s	26,1	26,3	26,5	16 m	31 s	30,7	31,4	32,4	15 m	51 s	35,2	36,5	38,4	
17 m	10 s	26,2	26,4	26,6	16 m	30 s	30,8	31,5	32,6	15 m	50 s	35,3	36,7	38,5	
17 m	09 s	26,4	26,5	26,8	16 m	29 s	30,9	31,7	32,7	15 m	49 s	35,4	36,8	38,7	
17 m	08 s	26,5	26,7	26,9	16 m	28 s	31,0	31,8	32,9	15 m	48 s	35,5	36,9	38,8	
17 m	07 s	26,6	26,8	27,1	16 m	27 s	31,1	31,9	33,0	15 m	47 s	35,6	37,1	39,0	
17 m	06 s	26,7	26,9	27,2	16 m	26 s	31,2	32,1	33,2	15 m	46 s	35,7	37,2	39,1	
17 m	05 s	26,8	27,1	27,4	16 m	25 s	31,3	32,2	33,3	15 m	45 s	35,9	37,3	39,3	
17 m	04 s	26,9	27,2	27,5	16 m	24 s	31,4	32,3	33,5	15 m	44 s	36,0	37,4	39,4	
17 m	03 s	27,0	27,3	27,7	16 m	23 s	31,6	32,4	33,6	15 m	43 s	36,1	37,6	39,6	
17 m	02 s	27,1	27,4	27,8	16 m	22 s	31,7	32,6	33,8	15 m	42 s	36,2	37,7	39,7	
17 m	01 s	27,3	27,6	28,0	16 m	21 s	31,8	32,7	33,9	15 m	41 s	36,3	37,8	39,9	
17 m	00 s	27,4	27,7	28,1	16 m	20 s	31,9	32,8	34,1	15 m	40 s	36,4	37,9	40,0	
16 m	59 s	27,5	27,8	28,3	16 m	19 s	32,0	32,9	34,2	15 m	39 s	36,5	38,1	40,2	
16 m	58 s	27,6	27,9	28,4	16 m	18 s	32,1	33,1	34,4	15 m	38 s	36,7	38,2	40,3	
16 m	57 s	27,7	28,1	28,6	16 m	17 s	32,2	33,2	34,5	15 m	37 s	36,8	38,3	40,5	
16 m	56 s	27,8	28,2	28,7	16 m	16 s	32,4	33,3	34,7	15 m	36 s	36,9	38,5	40,6	
16 m	55 s	27,9	28,3	28,9	16 m	15 s	32,5	33,5	34,8	15 m	35 s	37,0	38,6	40,8	
16 m	54 s	28,1	28,5	29,0	16 m	14 s	32,6	33,6	35,0	15 m	34 s	37,1	38,7	40,9	
16 m	53 s	28,2	28,6	29,2	16 m	13 s	32,7	33,7	35,1	15 m	33 s	37,2	38,8	41,1	
16 m	52 s	28,3	28,7	29,3	16 m	12 s	32,8	33,8	35,3	15 m	32 s	37,3	39,0	41,2	
16 m	51 s	28,4	28,8	29,5	16 m	11 s	32,9	34,0	35,4	15 m	31 s	37,4	39,1	41,4	

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros														
TEMPO		20-29	30-42	≥ 43	TEMPO		20-29	30-42	≥ 43	TEMPO		20-29	30-42	≥ 43
15m	30s	37,6	39,2	41,5	14m	50s	42,1	44,4	47,5	14m	10s	46,6	49,5	52,8
15m	29s	37,7	39,4	41,7	14m	49s	42,2	44,5	47,6	14m	09s	46,7	49,6	52,9
15m	28s	37,8	39,5	41,8	14m	48s	42,3	44,6	47,8	14m	08s	46,8	49,7	53,0
15m	27s	37,9	39,6	42,0	14m	47s	42,4	44,7	47,9	14m	07s	46,9	49,9	53,2
15m	26s	38,0	39,7	42,1	14m	46s	42,5	44,9	48,1	14m	06s	47,1	50,0	53,3
15m	25s	38,1	39,9	42,3	14m	45s	42,6	45,0	48,2	14m	05s	47,2	50,1	53,4
15m	24s	38,2	40,0	42,4	14m	44s	42,8	45,1	48,4	14m	04s	47,3	50,3	53,5
15m	23s	38,3	40,1	42,6	14m	43s	42,9	45,3	48,5	14m	03s	47,4	50,4	53,6
15m	22s	38,5	40,3	42,7	14m	42s	43,0	45,4	48,7	14m	02s	47,5	50,5	53,8
15m	21s	38,6	40,4	42,9	14m	41s	43,1	45,5	48,8	14m	01s	47,6	50,6	53,9
15m	20s	38,7	40,5	43,0	14m	40s	43,2	45,6	49,0	14m	00s	47,7	50,8	54,0
15m	19s	38,8	40,6	43,2	14m	39s	43,3	45,8	49,1	13m	59s	47,9	50,9	54,1
15m	18s	38,9	40,8	43,3	14m	38s	43,4	45,9	49,3	13m	58s	48,0	51,0	54,3
15m	17s	39,0	40,9	43,5	14m	37s	43,6	46,0	49,4	13m	57s	48,1	51,1	54,4
15m	16s	39,1	41,0	43,6	14m	36s	43,7	46,2	49,6	13m	56s	48,2	51,3	54,5
15m	15s	39,3	41,2	43,8	14m	35s	43,8	46,3	49,7	13m	55s	48,3	51,4	54,6
15m	14s	39,4	41,3	43,9	14m	34s	43,9	46,4	49,9	13m	54s	48,4	51,5	54,7
15m	13s	39,5	41,4	44,0	14m	33s	44,0	46,5	50,0	13m	53s	48,5	51,6	54,9
15m	12s	39,6	41,5	44,2	14m	32s	44,1	46,7	50,1	13m	52s	48,6	51,8	55,0
15m	11s	39,7	41,7	44,3	14m	31s	44,2	46,8	50,2	13m	51s	48,8	51,9	55,1
15m	10s	39,8	41,8	44,5	14m	30s	44,3	46,9	50,4	13m	50s	48,9	52,0	55,2
15m	09s	39,9	41,9	44,6	14m	29s	44,5	47,1	50,5	13m	49s	49,0	52,2	55,3
15m	08s	40,0	42,1	44,8	14m	28s	44,6	47,2	50,6	13m	48s	49,1	52,3	55,5
15m	07s	40,2	42,2	44,9	14m	27s	44,7	47,3	50,7	13m	47s	49,2	52,4	55,6
15m	06s	40,3	42,3	45,1	14m	26s	44,8	47,4	50,9	13m	46s	49,3	52,5	55,7
15m	05s	40,4	42,4	45,2	14m	25s	44,9	47,6	51,0	13m	45s	49,4	52,7	55,8
15m	04s	40,5	42,6	45,4	14m	24s	45,0	47,7	51,1	13m	44s	49,5	52,8	56,0
15m	03s	40,6	42,7	45,5	14m	23s	45,1	47,8	51,2	13m	43s	49,7	52,9	56,1
15m	02s	40,7	42,8	45,7	14m	22s	45,2	47,9	51,3	13m	42s	49,8	53,0	56,2
15m	01s	40,8	42,9	45,8	14m	21s	45,4	48,1	51,5	13m	41s	49,9	53,2	56,3
15m	00s	41,0	43,1	46,0	14m	20s	45,5	48,2	51,6	13m	40s	50,0	53,3	56,4
14m	59s	41,1	43,2	46,1	14m	19s	45,6	48,3	51,7	13m	39s	50,1	53,4	56,6
14m	58s	41,2	43,3	46,3	14m	18s	45,7	48,5	51,8	13m	38s	50,3	53,5	56,7
14m	57s	41,3	43,5	46,4	14m	17s	45,8	48,6	51,9	13m	37s	50,4	53,7	56,8
14m	56s	41,4	43,6	46,6	14m	16s	45,9	48,7	52,1	13m	36s	50,5	53,8	56,9
14m	55s	41,5	43,7	46,7	14m	15s	46,0	48,8	52,2	13m	35s	50,6	53,9	57,0
14m	54s	41,6	43,8	46,9	14m	14s	46,2	49,0	52,3	13m	34s	50,8	54,1	57,2
14m	53s	41,7	44,0	47,0	14m	13s	46,3	49,1	52,4	13m	33s	50,9	54,2	57,3
14m	52s	41,9	44,1	47,2	14m	12s	46,4	49,2	52,6	13m	32s	51,0	54,3	57,4
14m	51s	42,0	44,2	47,3	14m	11s	46,5	49,4	52,7	13m	31s	51,1	54,4	57,5

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros															
TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43
13m	30s	51,3	54,6	57,7	12m	50s	56,3	59,6	62,9	12m	10s	61,3	66,5	70,9	
13m	29s	51,4	54,7	57,8	12m	49s	56,4	59,7	63,1	12m	09s	61,4	66,7	71,1	
13m	28s	51,5	54,8	57,9	12m	48s	56,5	59,9	63,3	12m	08s	61,5	66,9	71,4	
13m	27s	51,6	54,9	58,0	12m	47s	56,6	60,0	63,5	12m	07s	61,6	67,1	71,6	
13m	26s	51,8	55,1	58,1	12m	46s	56,8	60,1	63,7	12m	06s	61,8	67,3	71,8	
13m	25s	51,9	55,2	58,3	12m	45s	56,9	60,3	63,9	12m	05s	61,9	67,5	72,0	
13m	24s	52,0	55,3	58,4	12m	44s	57,0	60,4	64,1	12m	04s	62,0	67,7	72,2	
13m	23s	52,1	55,4	58,5	12m	43s	57,1	60,5	64,3	12m	03s	62,2	67,9	72,4	
13m	22s	52,3	55,6	58,6	12m	42s	57,3	60,6	64,5	12m	02s	62,4	68,2	72,6	
13m	21s	52,4	55,7	58,7	12m	41s	57,4	60,8	64,7	12m	01s	62,6	68,4	72,8	
13m	20s	52,5	55,8	58,9	12m	40s	57,5	60,9	64,9	12m	00s	62,8	68,6	73,0	
13m	19s	52,6	55,9	59,0	12m	39s	57,6	61,0	65,1	11m	59s	63,0	68,8	73,2	
13m	18s	52,8	56,1	59,1	12m	38s	57,8	61,1	65,3	11m	58s	63,3	69,0	73,4	
13m	17s	52,9	56,2	59,2	12m	37s	57,9	61,3	65,5	11m	57s	63,5	69,2	73,6	
13m	16s	53,0	56,3	59,4	12m	36s	58,0	61,4	65,7	11m	56s	63,7	69,4	73,8	
13m	15s	53,1	56,5	59,5	12m	35s	58,1	61,5	65,9	11m	55s	63,9	69,6	74,0	
13m	14s	53,3	56,6	59,6	12m	34s	58,3	61,6	66,1	11m	54s	64,1	69,8	74,2	
13m	13s	53,4	56,7	59,7	12m	33s	58,4	61,8	66,3	11m	53s	64,3	70,1	74,4	
13m	12s	53,5	56,8	59,8	12m	32s	58,5	61,9	66,5	11m	52s	64,5	70,3	74,6	
13m	11s	53,6	57,0	60,0	12m	31s	58,6	62,0	66,7	11m	51s	64,7	70,5	74,8	
13m	10s	53,8	57,1	60,1	12m	30s	58,8	62,3	66,9	11m	50s	64,9	70,7	75,0	
13m	09s	53,9	57,2	60,2	12m	29s	58,9	62,5	67,1	11m	49s	65,1	70,9	75,2	
13m	08s	54,0	57,3	60,3	12m	28s	59,0	62,7	67,3	11m	48s	65,3	71,1	75,4	
13m	07s	54,1	57,5	60,4	12m	27s	59,1	62,9	67,5	11m	47s	65,5	71,3	75,6	
13m	06s	54,3	57,6	60,6	12m	26s	59,3	63,1	67,7	11m	46s	65,8	71,5	75,8	
13m	05s	54,4	57,7	60,7	12m	25s	59,4	63,3	67,9	11m	45s	66,0	71,7	76,0	
13m	04s	54,5	57,8	60,8	12m	24s	59,5	63,5	68,1	11m	44s	66,2	72,0	76,2	
13m	03s	54,6	58,0	60,9	12m	23s	59,6	63,7	68,3	11m	43s	66,4	72,2	76,4	
13m	02s	54,8	58,1	61,1	12m	22s	59,8	63,9	68,5	11m	42s	66,6	72,4	76,6	
13m	01s	54,9	58,2	61,2	12m	21s	59,9	64,2	68,7	11m	41s	66,8	72,6	76,8	
13m	00s	55,0	58,4	61,3	12m	20s	60,0	64,4	68,9	11m	40s	67,0	72,8	77,0	
12m	59s	55,1	58,5	61,4	12m	19s	60,1	64,6	69,1	11m	39s	67,2	73,0	77,3	
12m	58s	55,3	58,6	61,5	12m	18s	60,3	64,8	69,3	11m	38s	67,4	73,2	77,6	
12m	57s	55,4	58,7	61,7	12m	17s	60,4	65,0	69,5	11m	37s	67,6	73,4	77,9	
12m	56s	55,5	58,9	61,8	12m	16s	60,5	65,2	69,7	11m	36s	67,8	73,6	78,2	
12m	55s	55,6	59,0	61,9	12m	15s	60,6	65,4	69,9	11m	35s	68,0	73,9	78,4	
12m	54s	55,8	59,1	62,0	12m	14s	60,8	65,6	70,1	11m	34s	68,3	74,1	78,7	
12m	53s	55,9	59,2	62,2	12m	13s	60,9	65,8	70,3	11m	33s	68,5	74,3	79,0	
12m	52s	56,0	59,4	62,4	12m	12s	61,0	66,1	70,5	11m	32s	68,7	74,5	79,3	
12m	51s	56,1	59,5	62,6	12m	11s	61,1	66,3	70,7	11m	31s	68,9	74,7	79,6	

TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

CORRIDA 2.400 m – MASCULINO

TABELA A – CFOE

CORRIDA 2400 Metros												
TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	TEMPO	20-29	30-42	≥ 43	
11 m 30 s	69,1	74,9	79,9	10 m 50 s	77,6	85,9	91,3	10 m 10 s	89,3	99,6		
11 m 29 s	69,3	75,1	80,1	10 m 49 s	77,9	86,2	91,6	10 m 09 s	89,5	100,0		
11 m 28 s	69,5	75,3	80,4	10 m 48 s	78,2	86,5	92,0	10 m 08 s	89,8	-		
11 m 27 s	69,7	75,5	80,7	10 m 47 s	78,5	86,8	92,3	10 m 07 s	90,1			
11 m 26 s	69,9	75,8	81,0	10 m 46 s	78,8	87,1	92,7	10 m 06 s	90,4			
11 m 25 s	70,1	76,0	81,3	10 m 45 s	79,0	87,4	93,1	10 m 05 s	90,7			
11 m 24 s	70,3	76,2	81,6	10 m 44 s	79,3	87,7	93,4	10 m 04 s	91,0			
11 m 23 s	70,5	76,4	81,8	10 m 43 s	79,6	88,0	93,8	10 m 03 s	91,4			
11 m 22 s	70,8	76,6	82,1	10 m 42 s	79,9	88,3	94,2	10 m 02 s	91,8			
11 m 21 s	71,0	76,8	82,4	10 m 41 s	80,2	88,5	94,5	10 m 01 s	92,1			
11 m 20 s	71,2	77,0	82,7	10 m 40 s	80,5	88,8	94,9	10 m 00 s	92,5			
11 m 19 s	71,4	77,3	83,0	10 m 39 s	80,8	89,1	95,3	09 m 59 s	92,9			
11 m 18 s	71,6	77,6	83,3	10 m 38 s	81,1	89,4	95,6	09 m 58 s	93,3			
11 m 17 s	71,8	77,9	83,5	10 m 37 s	81,4	89,7	96,0	09 m 57 s	93,6			
11 m 16 s	72,0	78,2	83,8	10 m 36 s	81,7	90,0	96,4	09 m 56 s	94,0			
11 m 15 s	72,2	78,5	84,1	10 m 35 s	82,0	90,3	96,7	09 m 55 s	94,4			
11 m 14 s	72,4	78,8	84,4	10 m 34 s	82,3	90,6	97,1	09 m 54 s	94,8			
11 m 13 s	72,6	79,1	84,7	10 m 33 s	82,5	90,9	97,4	09 m 53 s	95,1			
11 m 12 s	72,8	79,4	85,0	10 m 32 s	82,8	91,3	97,8	09 m 52 s	95,5			
11 m 11 s	73,0	79,7	85,2	10 m 31 s	83,1	91,6	98,2	09 m 51 s	95,9			
11 m 10 s	73,3	80,0	85,5	10 m 30 s	83,4	92,0	98,5	09 m 50 s	96,3			
11 m 09 s	73,5	80,3	85,8	10 m 29 s	83,7	92,4	98,9	09 m 49 s	96,6			
11 m 08 s	73,7	80,6	86,1	10 m 28 s	84,0	92,8	99,3	09 m 48 s	97,0			
11 m 07 s	73,9	80,9	86,4	10 m 27 s	84,3	93,2	99,6	09 m 47 s	97,4			
11 m 06 s	74,1	81,2	86,7	10 m 26 s	84,6	93,5	100,0	09 m 46 s	97,8			
11 m 05 s	74,3	81,5	86,9	10 m 25 s	84,9	93,9	-	09 m 45 s	98,1			
11 m 04 s	74,5	81,8	87,2	10 m 24 s	85,2	94,3		09 m 44 s	98,5			
11 m 03 s	74,7	82,1	87,5	10 m 23 s	85,5	94,7		09 m 43 s	98,9			
11 m 02 s	74,9	82,3	87,8	10 m 22 s	85,8	95,1		09 m 42 s	99,3			
11 m 01 s	75,1	82,6	88,1	10 m 21 s	86,0	95,4		09 m 41 s	99,6			
11 m 00 s	75,3	82,9	88,4	10 m 20 s	86,3	95,8		09 m 40 s	100,0			
10 m 59 s	75,5	83,2	88,6	10 m 19 s	86,6	96,2		09 m 39 s	-			
10 m 58 s	75,8	83,5	88,9	10 m 18 s	86,9	96,6		09 m 38 s				
10 m 57 s	76,0	83,8	89,2	10 m 17 s	87,2	97,0		09 m 37 s				
10 m 56 s	76,2	84,1	89,5	10 m 16 s	87,5	97,3		09 m 36 s				
10 m 55 s	76,4	84,4	89,8	10 m 15 s	87,8	97,7		09 m 35 s				
10 m 54 s	76,6	84,7	90,1	10 m 14 s	88,1	98,1		09 m 34 s				
10 m 53 s	76,8	85,0	90,3	10 m 13 s	88,4	98,5		09 m 33 s				
10 m 52 s	77,0	85,3	90,6	10 m 12 s	88,7	98,9		09 m 32 s				
10 m 51 s	77,3	85,6	90,9	10 m 11 s	89,0	99,2		09 m 31 s				

