



ANEXO I

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL MASCULINO – TIPO REMADOR

ABDOMINAL – MASCULINO (TIPO REMADOR)							
REPETIÇÕES EM 01 MINUTO	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						NOTA
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	
	27	26	25	22	21	18	0,50
	28	27	26	24	22	20	1,00
	29	28	27	25	23	21	1,50
	30	29	28	26	24	22	2,00
	31	30	29	27	25	23	2,50
	32	31	30	28	26	24	3,00
	33	32	31	29	27	25	3,50
	34	33	32	30	28	26	4,00
	35	34	33	31	29	27	4,50
	36	35	34	32	30	28	5,00
	37	36	35	33	31	29	5,50
	38	37	36	34	32	30	6,00
	39	38	37	35	33	31	6,50
	40	39	38	36	34	32	7,00
	41	40	39	37	35	33	7,50
	42	41	40	38	36	34	8,00
	43	42	41	39	37	35	8,50
	44	43	42	40	38	36	9,00
45	44	43	41	39	37	9,50	
46	45	44	42	40	38	10,00	

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO – TIPO REMADOR

ABDOMINAL – FEMININO (TIPO REMADOR)							
REPETIÇÕES EM 01 MINUTO	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	21	20	19	18	17	16	0,50
	22	21	20	19	18	17	1,00
	23	22	21	20	19	18	1,50
	24	23	22	21	20	19	2,00
	25	24	23	22	21	20	2,50
	26	25	24	23	22	21	3,00
	27	26	25	24	23	22	3,50
	28	27	26	25	24	23	4,00
	29	28	27	26	25	24	4,50
	30	29	28	27	26	25	5,00
	31	30	29	28	27	26	5,50
	32	31	30	29	28	27	6,00
	33	32	31	30	29	28	6,50
	34	33	32	31	30	29	7,00
	35	34	33	32	31	30	7,50
	36	35	34	33	32	31	8,00
	37	36	35	34	33	32	8,50
	38	37	36	35	34	33	9,00
39	38	37	36	35	34	9,50	
40	39	38	37	36	35	10,00	

TESTE DE 50 METROS DE NATAÇÃO MASCULINO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	0,50
80.01 à 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	1,00
78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	1,50
76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	2,00
74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 a 84.00	84.01 a 86.00	2,50
72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 a 84.00	3,00
70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	3,50
68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	4,00
66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	4,50
64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	5,00
62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	5,50
60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	6,00
58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	6,50
56.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	7,00
52.01 à 56.00	56.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	7,50
48.01 à 52.00	52.01 à 56.00	56.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	8,00
44.01 à 48.00	48.01 à 52.00	52.01 à 56.00	56.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	8,50
40.01 à 44.00	44.01 à 48.00	48.01 à 52.00	52.01 à 56.00	56.01 à 58.00	58.01 à 60.00	9,00
36.01 à 40.00	40.01 à 44.00	44.01 à 48.00	48.01 à 52.00	52.01 à 56.00	56.01 à 58.00	9,50
Até 36.00	Até 40.00	Até 44.00	Até 48.00	Até 52.00	Até 56.00	10,00

TESTE DE 50 METROS DE NATAÇÃO FEMININO

FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)						
18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	94.01 a 96.00	0,50
82.01 à 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	92.01 a 94.00	1,00
80.01 à 82.00	82.01 à 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	90.01 a 92.00	1,50
78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 à 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	88.01 a 90.00	2,00
76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 à 84.00	84.01 a 86.00	86.01 a 88.00	2,50
74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 à 84.00	84.01 a 86.00	3,00
72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	82.01 à 84.00	3,50
70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	80.01 à 82.00	4,00
68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	78.01 à 80.00	4,50
66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	76.01 à 78.00	5,00
64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	74.01 à 76.00	5,50
62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	72.01 à 74.00	6,00
60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	70.01 à 72.00	6,50
58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	68.01 à 70.00	7,00
54.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	66.01 à 68.00	7,50
52.01 à 54.00	54.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	64.01 à 66.00	8,00
48.01 à 52.00	52.01 à 54.00	54.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	62.01 à 64.00	8,50
44.01 à 48.00	48.01 à 52.00	52.01 à 54.00	54.01 à 58.00	58.01 à 60.00	60.01 à 62.00	9,00
40.01 à 44.00	44.01 à 48.00	48.01 à 52.00	52.01 à 54.00	54.01 à 58.00	58.01 à 60.00	9,50
Até 40.00	Até 44.00	Até 48.00	Até 52.00	Até 54.00	Até 58.00	10,00

TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA MASCULINO

FLEX							
NÚMERO DE REPETIÇÕES	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	01	-	-	20 apoios	18 apoios	16 apoios	1,00
	02	01	-	22 apoios	20 apoios	18 apoios	2,00
	03	02	01	24 apoios	22 apoios	20 apoios	3,00
	04	03	02	01	24 apoios	22 apoios	4,00
	05	04	03	02	25 apoios	23 apoios	5,00
	06	05	04	03	26 apoios	24 apoios	6,00
	07	06	05	04	27 apoios	25 apoios	7,00
	08	07	06	05	28 apoios	26 apoios	8,00
	09	08	07	06	29 apoios	27 apoios	9,00
10	09	08	07	30 apoios	28 apoios	10,00	

TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA FEMININO OU FLEXÃO 06 APOIOS

TESTE ESTÁTICO NA BARRA FIXA FEMININO OU FLEXÃO 06 APOIOS							
BARRA FIXA TESTE ESTÁTICO (TEMPO EM SEGUNDOS) OU FLEXÃO 06 APOIOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	05	04	03	09 apoios	08 apoios	07 apoios	1,00
	06	05	04	10 apoios	09 apoios	08 apoios	2,00
	07	06	05	11 apoios	10 apoios	09 apoios	3,00
	08	07	06	12 apoios	11 apoios	10 apoios	4,00
	09	08	07	13 apoios	12 apoios	11 apoios	5,00
	10	09	08	14 apoios	13 apoios	12 apoios	6,00
	11	10	09	15 apoios	14 apoios	13 apoios	7,00
	12	11	10	16 apoios	15 apoios	14 apoios	8,00
	13	12	11	18 apoios	16 apoios	15 apoios	9,00
14	13	12	20 apoios	18 apoios	16 apoios	10,00	

CORRIDA DE 12 MINUTOS MASCULINO

CORRIDA DE 12 MINUTOS MASCULINO							
CORRIDA DE 12 MINUTOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1,00
	1900	1800	1700	1600	1500	1400	2,00
	2000	1900	1800	1700	1600	1500	3,00
	2100	2000	1900	1800	1700	1600	4,00
	2200	2100	2000	1900	1800	1700	5,00
	2300	2200	2100	2000	1900	1800	6,00
	2400	2300	2200	2100	2000	1900	7,00
	2500	2400	2300	2200	2100	2000	8,00
	2600	2500	2400	2300	2200	2100	9,00
2700	2600	2500	2400	2300	2200	10,00	

CORRIDA DE 12 MINUTOS FEMININO

CORRIDA DE 12 MINUTOS FEMININO							
CORRIDA DE 12 MINUTOS	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	1400	1300	1200	1100	1000	900	1,00
	1500	1400	1300	1200	1100	1000	2,00
	1600	1500	1400	1300	1200	1100	3,00
	1700	1600	1500	1400	1300	1200	4,00
	1800	1700	1600	1500	1400	1300	5,00
	1900	1800	1700	1600	1500	1400	6,00
	2000	1900	1800	1700	1600	1500	7,00
	2100	2000	1900	1800	1700	1600	8,00
	2200	2100	2000	1900	1800	1700	9,00
2300	2200	2100	2000	1900	1800	10,00	