

## ANEXO I

### TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL MASCULINO – TIPO REMADOR

ABDOMINAL – MASCULINO (TIPO REMADOR)							
<b>REPETIÇÕES</b>  <b>EM</b>  <b>01 MINUTO</b>	FAIXA ETÁRIA – EM ANOS						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	NOTA
	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	

## CORRIDA DE 50 METROS RASOS – 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
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	0,50
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	1,00
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	1,50
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	2,00
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	2,50
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	3,00
10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	3,50
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	4,00
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	4,50
10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	5,00
09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	5,50
09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	6,00
09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	6,50
09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	10.11 a 10.20	7,00
08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	10.01 a 10.10	7,50
08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	09.51 a 10.00	8,00
08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	09.41 a 09.50	8,50
07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	09.21 a 09.40	9,00
07.51 a 07.80	07.81 a 08.00	08.01 a 08.20	08.21 a 08.40	08.41 a 09.00	09.01 a 09.20	9,50
Até 07.50	Até 07.80	Até 08.00	Até 08.20	Até 08.40	Até 09.00	10,00

## CORRIDA DE 50 METROS RASOS – FEMININO

<b>FAIXA ETÁRIA – EM ANOS (TEMPO EM SEGUNDOS)</b>						
<b>18 a 24</b>	<b>25 a 29</b>	<b>30 a 34</b>	<b>35 a 39</b>	<b>40 a 44</b>	<b>45 a 49</b>	<b>NOTA</b>
12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	13.01 a 13.10	0,50
12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	12.51 a 13.00	1,00
11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	12.41 a 12.50	1,50
11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	12.31 a 12.40	2,00
11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	12.21 a 12.30	2,50
11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	12.11 a 12.20	3,00
11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	12.01 a 12.10	3,50
11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	11.51 a 12.00	4,00
10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	11.41 a 11.50	4,50
10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	11.31 a 11.40	5,00
10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	11.21 a 11.30	5,50
10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	11.11 a 11.20	6,00
10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	11.01 a 11.10	6,50
09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	10.51 a 11.00	7,00
09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	10.41 a 10.50	7,50
09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	10.31 a 10.40	8,00
08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	8,50
08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	10.11 a 10.20	9,00
08.51 a 08.70	08.71 a 08.90	08.91 a 09.10	09.11 a 09.30	09.31 a 09.50	09.51 a 10.10	9,50
Até 08.50	Até 08.70	Até 08.90	Até 09.10	Até 09.30	Até 09.50	10,00

## TESTE DE 50 METROS DE NATAÇÃO MASCULINO

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

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

## CORRIDA DE 12 MINUTOS FEMININO

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