

ANEXO II – TABELAS – PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

FLEXÃO DE BRAÇO - MASCULINO

	idade	idade	idade	idade	idade
Quant.	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	0,50	0,62	0,80	1,14	2,00
2	1,00	1,23	1,60	2,29	4,00
3	1,50	1,85	2,40	3,43	6,00
4	2,00	2,46	3,20	4,57	8,00
5	2,50	3,08	4,00	5,71	9,60
6	3,00	3,69	4,80	6,86	11,20
7	3,50	4,31	5,60	8,00	12,80
8	4,00	4,92	6,40	9,14	14,40
9	4,50	5,54	7,20	10,29	16,00
10	5,00	6,15	8,00	11,43	17,14
11	5,50	6,77	9,14	12,57	18,29
12	6,00	7,38	10,29	13,71	19,43
13	6,50	8,00	11,43	14,86	20,57
14	7,00	9,00	12,57	16,00	21,71
15	7,50	10,00	13,71	16,89	22,86
16	8,00	11,00	14,86	17,78	24,00
17	8,62	12,00	16,00	18,67	25,00
18	9,23	13,00	16,89	19,56	26,00
19	9,85	14,00	17,78	20,44	27,00
20	10,46	15,00	18,67	21,33	28,00
21	11,08	16,00	19,56	22,22	29,00
22	11,69	16,89	20,44	23,11	30,00
23	12,31	17,78	21,33	24,00	31,00
24	12,92	18,67	22,22	25,33	32,00
25	13,54	19,56	23,11	26,67	32,89
26	14,15	20,44	24,00	28,00	33,78
27	14,77	21,33	25,00	29,33	34,67
28	15,38	22,22	26,00	30,67	35,56
29	16,00	23,11	27,00	32,00	36,44
30	16,80	24,00	28,00	32,89	37,33
31	17,60	24,89	29,00	33,78	38,22
32	18,40	25,78	30,00	34,67	39,11
33	19,20	26,67	31,00	35,56	40,00
34	20,00	27,56	32,00	36,44	
35	20,80	28,44	32,89	37,33	
36	21,60	29,33	33,78	38,22	
37	22,40	30,22	34,67	39,11	
38	23,20	31,11	35,56	40,00	
39	24,00	32,00	36,44		
40	24,80	32,80	37,33		
41	25,60	33,60	38,22		

FLEXÃO DE BRAÇO - FEMININO

	idade	idade	idade	idade	idade
Quant.	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	1,33	2,00	2,67	4,00	8,00
2	2,67	4,00	5,33	8,00	10,00
3	4,00	6,00	8,00	9,60	12,00
4	5,33	8,00	9,33	11,20	14,00
5	6,67	9,00	10,67	12,80	16,00
6	8,00	10,00	12,00	14,40	17,14
7	8,89	11,00	13,33	16,00	18,29
8	9,78	12,00	14,67	16,80	19,43
9	10,67	13,00	16,00	17,60	20,57
10	11,56	14,00	16,73	18,40	21,71
11	12,44	15,00	17,45	19,20	22,86
12	13,33	16,00	18,18	20,00	24,00
13	14,22	16,73	18,91	20,80	25,14
14	15,11	17,45	19,64	21,60	26,29
15	16,00	18,18	20,36	22,40	27,43
16	16,73	18,91	21,09	23,20	28,57
17	17,45	19,64	21,82	24,00	29,71
18	18,18	20,36	22,55	24,73	30,86
19	18,91	21,09	23,27	25,45	32,00
20	19,64	21,82	24,00	26,18	32,73
21	20,36	22,55	24,73	26,91	33,45
22	21,09	23,27	25,45	27,64	34,18
23	21,82	24,00	26,18	28,36	34,91
24	22,55	24,73	26,91	29,09	35,64
25	23,27	25,45	27,64	29,82	36,36
26	24,00	26,18	28,36	30,55	37,09
27	24,73	26,91	29,09	31,27	37,82
28	25,45	27,64	29,82	32,00	38,55
29	26,18	28,36	30,55	32,73	39,27
30	26,91	29,09	31,27	33,45	40,00
31	27,64	29,82	32,00	34,18	
32	28,36	30,55	32,73	34,91	
33	29,09	31,27	33,45	35,64	
34	29,82	32,00	34,18	36,36	
35	30,55	32,73	34,91	37,09	
36	31,27	33,45	35,64	37,82	
37	32,00	34,18	36,36	38,55	
38	32,73	34,91	37,09	39,27	
39	33,45	35,64	37,82	40,00	
40	34,18	36,36	38,55		
41	34,91	37,09	39,27		

42	26,40	34,40	39,11
43	27,20	35,20	40,00
44	28,00	36,00	
45	28,80	36,80	
46	29,60	37,60	
47	30,40	38,40	
48	31,20	39,20	
49	32,00	40,00	
50	32,80		
51	33,60		
52	34,40		
53	35,20		
54	36,00		
55	36,80		
56	37,60		
57	38,40		
58	39,20		
59	40,00		

42	35,64	37,82	40,00
43	36,36	38,55	
44	37,09	39,27	
45	37,82	40,00	
46	38,55		
47	39,27		
48	40,00		

ABDOMINAL - MASCULINO

	idade	idade	idade	idade	idade
Quant.	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	0,28	0,38	0,50	0,73	1,00
2	0,55	0,76	1,00	1,45	2,00
3	0,83	1,14	1,50	2,18	3,00
4	1,10	1,52	2,00	2,91	4,00
5	1,38	1,90	2,50	3,64	5,00
6	1,66	2,29	3,00	4,36	6,00
7	1,93	2,67	3,50	5,09	7,00
8	2,21	3,05	4,00	5,82	8,00
9	2,48	3,43	4,50	6,55	10,00
10	2,76	3,81	5,00	7,27	12,00
11	3,03	4,19	5,50	8,00	14,00
12	3,31	4,57	6,00	9,60	16,00
13	3,59	4,95	6,50	11,20	17,33
14	3,86	5,33	7,00	12,80	18,67
15	4,14	5,71	7,50	14,40	20,00
16	4,41	6,10	8,00	16,00	21,33
17	4,69	6,48	10,00	17,33	22,67
18	4,97	6,86	12,00	18,67	24,00
19	5,24	7,24	14,00	20,00	25,33
20	5,52	7,62	16,00	21,33	26,67
21	5,79	8,00	17,60	22,67	28,00
22	6,07	9,60	19,20	24,00	29,33
23	6,34	11,20	20,80	25,33	30,67
24	6,62	12,80	22,40	26,67	32,00
25	6,90	14,40	24,00	28,00	32,53
26	7,17	16,00	25,33	29,33	33,07
27	7,45	17,60	26,67	30,67	33,60
28	7,72	19,20	28,00	32,00	34,13
29	8,00	20,80	29,33	32,53	34,67
30	9,60	22,40	30,67	33,07	35,20
31	11,20	24,00	32,00	33,60	35,73
32	12,80	25,60	32,53	34,13	36,27
33	14,40	27,20	33,07	34,67	36,80
34	16,00	28,80	33,60	35,20	37,33
35	17,60	30,40	34,13	35,73	37,87
36	19,20	32,00	34,67	36,27	38,40
37	20,80	32,50	35,20	36,80	38,93
38	22,40	33,00	35,73	37,33	39,47
39	24,00	33,50	36,27	37,87	40,00
40	25,60	34,00	36,80	38,40	
41	27,20	34,50	37,33	38,93	
42	28,80	35,00	37,87	39,47	

ABDOMINAL - FEMININO

	idade	idade	idade	idade	idade
Quant.	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	0,32	0,40	0,53	0,80	1,60
2	0,64	0,80	1,07	1,60	3,20
3	0,96	1,20	1,60	2,40	4,80
4	1,28	1,60	2,13	3,20	6,40
5	1,60	2,00	2,67	4,00	8,00
6	1,92	2,40	3,20	4,80	10,00
7	2,24	2,80	3,73	5,60	12,00
8	2,56	3,20	4,27	6,40	14,00
9	2,88	3,60	4,80	7,20	16,00
10	3,20	4,00	5,33	8,00	17,60
11	3,52	4,40	5,87	10,00	19,20
12	3,84	4,80	6,40	12,00	20,80
13	4,16	5,20	6,93	14,00	22,40
14	4,48	5,60	7,47	16,00	24,00
15	4,80	6,00	8,00	17,60	25,60
16	5,12	6,40	10,00	19,20	27,20
17	5,44	6,80	12,00	20,80	28,80
18	5,76	7,20	14,00	22,40	30,40
19	6,08	7,60	16,00	24,00	32,00
20	6,40	8,00	17,60	25,60	32,38
21	6,72	10,00	19,20	27,20	32,76
22	7,04	12,00	20,80	28,80	33,14
23	7,36	14,00	22,40	30,40	33,52
24	7,68	16,00	24,00	32,00	33,90
25	8,00	17,60	25,60	32,38	34,29
26	10,00	19,20	27,20	32,76	34,67
27	12,00	20,80	28,80	33,14	35,05
28	14,00	22,40	30,40	33,52	35,43
29	16,00	24,00	32,00	33,90	35,81
30	17,60	25,60	32,38	34,29	36,19
31	19,20	27,20	32,76	34,67	36,57
32	20,80	28,80	33,14	35,05	36,95
33	22,40	30,40	33,52	35,43	37,33
34	24,00	32,00	33,90	35,81	37,71
35	25,60	32,38	34,29	36,19	38,10
36	27,20	32,76	34,67	36,57	38,48
37	28,80	33,14	35,05	36,95	38,86
38	30,40	33,52	35,43	37,33	39,24
39	32,00	33,90	35,81	37,71	39,62
40	32,38	34,29	36,19	38,10	40,00
41	32,76	34,67	36,57	38,48	
42	33,14	35,05	36,95	38,86	

43	30,40	35,50	38,40	40,00
44	32,00	36,00	38,93	
45	32,50	36,50	39,47	
46	33,00	37,00	40,00	
47	33,50	37,50		
48	34,00	38,00		
49	34,50	38,50		
50	35,00	39,00		
51	35,50	39,50		
52	36,00	40,00		
53	36,50			
54	37,00			
55	37,50			
56	38,00			
57	38,50			
58	39,00			
59	39,50			
60	40,00			

43	33,52	35,43	37,33	39,24
44	33,90	35,81	37,71	39,62
45	34,29	36,19	38,10	40,00
46	34,67	36,57	38,48	
47	35,05	36,95	38,86	
48	35,43	37,33	39,24	
49	35,81	37,71	39,62	
50	36,19	38,10	40,00	
51	36,57	38,48		
52	36,95	38,86		
53	37,33	39,24		
54	37,71	39,62		
55	38,10	40,00		
56	38,48			
57	38,86			
58	39,24			
59	39,62			
60	40,00			

CORRIDA 12' - MASCULINO

	idade	idade	idade	idade
metros	18/29	30/39	40/49	50 acima
50	0,81	0,86	0,96	1,00
100	1,61	1,72	1,92	2,00
150	2,42	2,59	2,88	3,00
200	3,23	3,45	3,85	4,00
250	4,03	4,31	4,81	5,00
300	4,84	5,17	5,77	6,00
350	5,65	6,03	6,73	7,00
400	6,45	6,90	7,69	8,00
450	7,26	7,76	8,65	9,00
500	8,06	8,62	9,62	10,00
550	8,87	9,48	10,58	11,00
600	9,68	10,34	11,54	12,00
650	10,48	11,21	12,50	13,00
700	11,29	12,07	13,46	14,00
750	12,10	12,93	14,42	15,00
800	12,90	13,79	15,38	16,00
850	13,71	14,66	16,35	17,00
900	14,52	15,52	17,31	18,00
950	15,32	16,38	18,27	19,00
1000	16,13	17,24	19,23	20,00
1050	16,94	18,10	20,19	21,00
1100	17,74	18,97	21,15	22,00
1150	18,55	19,83	22,12	23,00
1200	19,35	20,69	23,08	24,00
1250	20,16	21,55	24,04	25,00
1300	20,97	22,41	25,00	29,17
1350	21,77	23,28	29,17	33,33
1400	22,58	24,14	33,33	37,50
1450	23,39	25,00	37,50	41,67
1500	24,19	29,17	41,67	45,83
1550	25,00	33,33	45,83	50,00
1600	28,13	37,50	50,00	53,13
1650	31,25	41,67	52,78	56,25
1700	34,38	45,83	55,56	59,38
1750	37,50	50,00	58,33	62,50
1800	40,63	53,13	61,11	65,63
1850	43,75	56,25	63,89	68,75
1900	46,88	59,38	66,67	71,88
1950	50,00	62,50	69,44	75,00
2000	53,13	65,63	72,22	78,13
2050	56,25	68,75	75,00	81,25
2100	59,38	71,88	77,78	84,38

CORRIDA 12' - FEMININO

	idade	idade	idade	idade
metros	18/29	30/39	40/49	50 acima
50	0,86	0,96	1,09	1,32
100	1,72	1,92	2,17	2,63
150	2,59	2,88	3,26	3,95
200	3,45	3,85	4,35	5,26
250	4,31	4,81	5,43	6,58
300	5,17	5,77	6,52	7,89
350	6,03	6,73	7,61	9,21
400	6,90	7,69	8,70	10,53
450	7,76	8,65	9,78	11,84
500	8,62	9,62	10,87	13,16
550	9,48	10,58	11,96	14,47
600	10,34	11,54	13,04	15,79
650	11,21	12,50	14,13	17,11
700	12,07	13,46	15,22	18,42
750	12,93	14,42	16,30	19,74
800	13,79	15,38	17,39	21,05
850	14,66	16,35	18,48	22,37
900	15,52	17,31	19,57	23,68
950	16,38	18,27	20,65	25,00
1000	17,24	19,23	21,74	28,57
1050	18,10	20,19	22,83	32,14
1100	18,97	21,15	23,91	35,71
1150	19,83	22,12	25,00	39,29
1200	20,69	23,08	29,17	42,86
1250	21,55	24,04	33,33	46,43
1300	22,41	25,00	37,50	50,00
1350	23,28	29,17	41,67	54,17
1400	24,14	33,33	45,83	58,33
1450	25,00	37,50	50,00	62,50
1500	29,17	41,67	54,17	66,67
1550	33,33	45,83	58,33	70,83
1600	37,50	50,00	62,50	75,00
1650	41,67	53,57	66,67	77,27
1700	45,83	57,14	70,83	79,55
1750	50,00	60,71	75,00	81,82
1800	53,57	64,29	77,08	84,09
1850	57,14	67,86	79,17	86,36
1900	60,71	71,43	81,25	88,64
1950	64,29	75,00	83,33	90,91
2000	67,86	77,27	85,42	93,18
2050	71,43	79,55	87,50	95,45
2100	75,00	81,82	89,58	97,73

2150	62,50	75,00	80,56	87,50
2200	65,63	77,50	83,33	90,63
2250	68,75	80,00	86,11	93,75
2300	71,88	82,50	88,89	96,88
2350	75,00	85,00	91,67	100,00
2400	77,78	87,50	94,44	
2450	80,56	90,00	97,22	
2500	83,33	92,50	100,00	
2550	86,11	95,00		
2600	88,89	97,50		
2650	91,67	100,00		
2700	94,44			
2750	97,22			
2800	100,00			

2150	77,27	84,09	91,67	100,00
2200	79,55	86,36	93,75	
2250	81,82	88,64	95,83	
2300	84,09	90,91	97,92	
2350	86,36	93,18	100,00	
2400	88,64	95,45		
2450	90,91	97,73		
2500	93,18	100,00		
2550	95,45			
2600	97,73			
2650	100,00			