

TABELA FEMININA

Flexão e extensão de cotovelos	Resistência a abdominal	Corrida em 12 min	Até 20 anos	de 21 a 25	de 26 a 30	de 36 a 40	de 40 a 45	de 46 a 50	51 ou mais					
8	10	1400							10					
10	12	1500							10	20				
12	14	1600							10	20	30			
14	16	1700							10	20	30	40		
16	18	1800							10	20	30	40	50	
18	20	1900							10	20	30	40	50	60
20	22	2000							10	20	30	40	50	60
22	24	2100	10	20	30	40	50	60	70	80				
24	26	2200	20	30	40	50	60	70	80	90				
26	28	2300	30	40	50	60	70	80	90	100				
28	30	2400	40	50	60	70	80	90	100					
30	32	2500	50	60	70	80	90	100						
32	34	2600	60	70	80	90	100							
34	36	2700	70	80	90	100								
36	38	2800	80	90	100									
38	40	2900	90	100										
40	42	3000	100											