

TABELA MASCULINA

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			
2	14	1400							10			
4	16	1500						10	20			
6	18	1600						10	20	30		
8	20	1700						10	20	30	40	
10	22	1800						20	30	40	50	
12	24	1900						10	30	40	50	60
14	26	2000						10	20	40	50	60
16	28	2100	10	20	30	50	60	70	80			
18	30	2200	20	30	40	60	70	80	90			
20	32	2300	30	40	50	70	80	90	100			
22	34	2400	40	50	60	80	90	100				
24	36	2500	50	60	70	90	100					
26	38	2600	60	70	80	100						
28	40	2700	70	80	90							
30	42	2800	80	90	100							
32	44	2900	90	100								
34	46	3000	100									