

# Provas Físicas Masculinas

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
18	85	3400	20	MUITO BOM		39	2380	9,8	SÓFRIVEL	
		3380	19,8				38	2360		9,6
	84	3360	19,6				37	2340		9,4
17		3340	19,4				36	2320		9,2
	83	3320	19,2				35	2300		9
		3300	19			4	34	2280		8,8
16	82	3280	18,8				33	2260		8,6
		3260	18,6				32	2240		8,4
	81	3240	18,4				31	2220		8,2
15		3220	18,2				30	2200		8
	80	3200	18			29	2180	7,8		
	79	3180	17,8	BOM		28	2160	7,6	SÓFRIVEL	
14	78	3160	17,6			3	27	2140		7,4
	77	3140	17,4				26	2120		7,2
	76	3120	17,2				25	2100		7
	75	3100	17				24	2090		6,8
13	74	3080	16,8				23	2080		6,6
	73	3060	16,6				22	2070		6,4
	72	3040	16,4				21	2060		6,2
	71	3020	16,2				20	2050		6
12	70	3000	16			2	19	2040		5,8
	69	2980	15,8	BOM		18	2030	5,6	SÓFRIVEL	
	68	2960	15,6				17	2020		5,4
	67	2940	15,4				16	2010		5,2
11	66	2920	15,2				15	2000		5
	65	2900	15				14	1990		4,8
	64	2880	14,8				13	1980		4,6
	63	2860	14,6				12	1970		4,4
10	62	2840	14,4				11	1960		4,2
	61	2820	14,2			1	10	1950		4
	60	2800	14				9	1940		3,8
	59	2780	13,8	SUFICIENTE		8	1930	3,6	MAU	
9	58	2760	13,6				7	1920		3,4
	57	2740	13,4				6	1910		3,2
	56	2720	13,2				5	1900		3
	55	2700	13				4	1890		2,8
8	54	2680	12,8				3	1880		2,6
	53	2660	12,6				2	1870		2,4
	52	2640	12,4				1	1860		2,2
	51	2620	12,2					1850		2
7	50	2600	12					1840		1,8
	49	2580	11,8				1830	1,6		
	48	2560	11,6				1820	1,4		
	47	2540	11,4				1810	1,2		
	46	2520	11,2				1800	1		
6	45	2500	11				1790	0,8		
	44	2480	10,8				1780	0,6		
	43	2460	10,6				1770	0,4		
	42	2440	10,4				1760	0,2		
	41	2420	10,2							
5	40	2400	10							

## Provas Físicas Femininas

IDADES										
ATÉ AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3000	20	<b>MUITO BOM</b>			1980	9,8	<b>SOFRÍVEL</b>	
		2980	19,8				23	1960		9,6
	69	2960	19,6					1940		9,4
		2940	19,4					21		1920
	68	2920	19,2			2	20	1900		9
		2900	19					19		1880
12	67	2880	18,8					1860		8,6
		2860	18,6					17		1840
	66	2840	18,4					1820		8,2
		2820	18,2					1		1800
11	65	2800	18				1780	7,8		
		2780	17,8				14	1760	7,6	
	64	2760	17,6				1740	7,4		
		2740	17,4				13	1720	7,2	
	63	2720	17,2				1700	7		
		2700	17				12	1680	6,8	
10	60	2680	16,8	<b>BOM</b>			1660	6,6		
		2660	16,6					11	1640	6,4
	59	2640	16,4					1620	6,2	
		2620	16,2					10	1600	6
	58	2600	16					1580	5,8	
		2580	15,8					9	1560	5,6
	57	2560	15,6					1540	5,4	
		2540	15,4					8	1520	5,2
	56	2520	15,2					1500	5	
		2500	15					7	1480	4,8
9	55	2480	14,8				1460	4,6		
		2460	14,6				6	1440	4,4	
	54	2440	14,4				1420	4,2		
		2420	14,2				5	1400	4	
	53	2400	14				1380	3,8		
		2380	13,8				4	1360	3,6	
8	50	2360	13,6	<b>SUFICIENTE</b>			1340	3,4		
		2340	13,4					3	1320	3,2
	49	2320	13,2					1300	3	
		2300	13					2	1280	2,8
	48	2280	12,8					1260	2,6	
		2260	12,6					1	1240	2,4
	47	2240	12,4					1220	2,2	
		2220	12,2						1200	2
7	45	2200	12					1180	1,8	
		2180	11,8						1160	1,6
	44	2160	11,6				1140	1,4		
		2140	11,4					1120	1,2	
	43	2120	11,2				1100	1		
		2100	11					1080	0,8	
	42	2080	10,8				1060	0,6		
		2060	10,6					1040	0,4	
	41	2040	10,4				1020	0,2		
		2020	10,2							
6	40	2000	10							
	39									
	38									
	37									
	36									
5	35									
	34									
	33									
	32									
	31									
4	30									
	29									
	28									
	27									
	26									
3	25									