

TABELA DE PONTUAÇÃO MASCULINA

TESTES				PONTOS
Barra	Abdominal	Corrida 50m (s)	Corrida 12min (m)	
3	30	8"25	2200	20
4	32	8"00	2300	30
5	34	7"75	2400	40
6	36	7"50	2500	50
7	38	7"25	2600	60
8	40	7"00	2700	70
9	42	6"75	2800	80
10	44	6"50	2900	90
11	46	6"25	3000	100

TABELA DE PONTUAÇÃO FEMININA

TESTES				PONTOS
Isometria na barra fixa (s)	Abdominal	Corrida 50m (s)	Corrida 12min (m)	
5 a 9	22	9"50	1800	20
10 a 14	24	9"25	1900	30
15 a 19	26	9"00	2000	40
20 a 24	28	8"75	2100	50
25 a 29	30	8"50	2200	60
30 a 34	32	8"25	2300	70
35 a 39	34	8"00	2400	80
40 a 44	36	7"75	2500	90
45 ou mais	38	7"50	2600	100

CONCEITOS:

Até 200 pontos – INAPTO

De 201 a 400 pontos – APTO