

BAREMO PROBAS FÍSICA PARA AVALIAR O MEU PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA

NOTA	FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO		TEST DE COURSE-NAVETTE		TEST DE “FLEXIÓNS DE BRAZOS”				TEST DE ABDOMINAIS 30’’		TEST DE BURPEE MODIFICADO 1’		NOTA
	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO		FEMININO		MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
					EXTE	XEONLL	EXTE	XEONLL					
0,5	14	16	1	0	2	4-5	0	1	11	6	10	5	0,5
1	15	17	1.5	0	3	6-7	1	3-2	12	7	11	6	1
1,5	16	18	2	0	4	8-9	2	5-4	13	8	12	7	1,5
2	17	19	2.5	0	5	10-11	3	7-6	14	9	13	8	2
2,5	18	20	3	0,5	6	12-13	4	9-8	15	10	14	9	2,5
3	19	21	3.5	1	7	14-15	5	11-10	16	11	15	10	3
3,5	20	22	4	1,5	8-9	16-19	6	13-12	17	12	16	11	3,5
4	21	23	4.5	2	10-11	20-23	7	15-14	18	13	17	12	4
4,5	22	24	5	2,5	12-13	24-27	8	17-16	19	14	18	13	4,5
5	23	25	5.5	3	14	28-29	9	19-18	20	15	19	14	5
5,5	24	26	6	3,5	15-18	30-37	10-11	22-20	21	16	20	15	5,5
6	25	27	6.5	4	19-22	38-44	12-13	27-23	22	17	21	16	6
6,5	26	28	7	4,5	23-26	45-53	14-15	31-28	23	18	22	17	6,5
7	27	29	7.5	5	27-29	54-59	16	33-32	24	19	23	18	7
7,5	28	30	8	5,5	30-32	60-65	17	35-34	25	20	24	19	7,5
8	29	31	8.5	6	33-34	66-69	18	37-36	26	21	25	20	8
8,5	30	32	9	6,5	35-36	70-73	19	39-38	27	22	26	21	8,5
9	31	33	9.5	7	37-38	74-77	20	41-40	28	23	27	22	9
9,5	32	34	10	7,5	39	78	21	43-42	29	24	28	23	9,5
10	33	35	10.5	8	40	80	22	44	30	25	29	24	10