

ANEXO "C"

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 18 a 25 ANOS

ABDOMINAL					FL.BRAÇO					BARRA		CORRIDA	
1t	0,11	35	3,85	69	7,65	1	0,27	29	7,89	1	1,00	100	0,25
2	0,22	36	3,96	70	7,76	2	0,54	30	8,16	2	2,00	200	0,50
3	0,33	37	4,07	71	7,87	3	0,81	31	8,43	3	3,00	300	0,75
4	0,44	38	4,18	72	7,98	4	1,08	32	8,70	4	4,00	400	1,00
5	0,55	39	4,29	73	8,09	5	1,35	33	8,97	5	5,00	500	1,25
6	0,66	40	4,40	74	8,20	6	1,62	34	9,24	6	6,00	600	1,50
7	0,77	41	4,51	75	8,31	7	1,89	35	9,51	7	7,00	700	1,75
8	0,88	42	4,62	76	8,42	8	2,16	36	10,00	8	8,00	800	2,00
9	0,99	43	4,73	77	8,53	9	2,43			9	9,00	900	2,25
10	1,10	44	4,84	78	8,64	10	2,70			10	10,00	1000	2,50
11	1,21	45	4,95	79	8,75	11	2,97					1100	2,75
12	1,32	46	5,06	80	8,86	12	3,24					1200	3,00
13	1,43	47	5,17	81	8,97	13	3,51					1300	3,25
14	1,54	48	5,28	82	9,08	14	3,78					1400	3,50
15	1,65	49	5,39	83	9,19	15	4,05			SH. RUN		1500	3,75
16	1,76	50	5,50	84	9,30	16	4,32			13"5	1,00	1600	4,00
17	1,87	51	5,61	85	9,41	17	4,59			13"	2,00	1700	4,25
18	1,98	52	5,72	86	9,52	18	4,86			12"5	3,00	1800	4,50
19	2,09	53	5,83	87	9,63	19	5,13			12"	4,00	1900	4,75
20	2,20	54	6,00	88	9,74	20	5,40			11"5	5,00	2000	5,00
21	2,31	55	6,11	89	9,85	21	5,67			11"	6,00	2100	5,25
22	2,42	56	6,22	90	10,00	22	6,00			10"5	7,00	2200	5,50
23	2,53	57	6,33			23	6,27			10"	8,00	2300	5,75
24	2,64	58	6,44			24	6,54			9"5	9,00	2400	6,00
25	2,75	59	6,55			25	6,81			9"	10,00	2500	6,50
26	2,86	60	6,66			26	7,08					2600	7,00
27	2,97	61	6,77			27	7,35					2700	7,50
28	3,08	62	6,88			28	7,62					2800	8,00
29	3,19	63	6,99									2900	8,50
30	3,30	64	7,10									3000	9,00
31	3,41	65	7,21									3100	9,50
32	3,52	66	7,32									3200	10,00
33	3,63	67	7,43										
34	3,74	68	7,54										

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 26 a 33 ANOS

ABDOMINAL						FL BRAÇO				BARRA		CORRIDA	
1	0,15	35	5,25	69	8,28	1	0,30	29	8,70	1	1,20	100	0,26
2	0,30	36	5,40	70	8,40	2	0,60	30	9,00	2	2,40	200	0,52
3	0,45	37	5,55	71	8,52	3	0,90	31	9,30	3	3,60	300	0,78
4	0,60	38	5,70	72	8,64	4	1,20	32	9,60	4	4,80	400	1,04
5	0,75	39	5,85	73	8,76	5	1,50	33	10,00	5	6,00	500	1,30
6	0,90	40	6,00	74	8,88	6	1,80			6	7,20	600	1,56
7	1,05	41	4,92	75	9,00	7	2,10			7	8,40	700	1,82
8	1,20	42	5,04	76	9,12	8	2,40			8	9,60	800	2,08
9	1,35	43	5,16	77	9,24	9	2,70			9	10,00	900	2,34
10	1,50	44	5,28	78	9,36	10	3,00					1000	2,60
11	1,65	45	5,40	79	9,48	11	3,30					1100	2,86
12	1,80	46	5,52	80	9,60	12	3,60					1200	3,12
13	1,95	47	5,64	81	9,72	13	3,90					1300	3,38
14	2,10	48	5,76	82	9,84	14	4,20			SH. RUN		1400	3,64
15	2,25	49	5,88	83	10,00	15	4,50					1500	3,90
16	2,40	50	6,00			16	4,80			14"5	1,00	1600	4,16
17	2,55	51	6,12			17	5,10			14"	2,00	1700	4,42
18	2,70	52	6,24			18	5,40			13"5	3,00	1800	4,68
19	2,85	53	6,36			19	5,70			13"	4,00	1900	4,94
20	3,00	54	6,48			20	6,00			12"5	5,00	2000	5,20
21	3,15	55	6,60			21	6,30			12"	6,00	2100	5,46
22	3,30	56	6,72			22	6,60			11"5	7,00	2200	5,72
23	3,45	57	6,84			23	6,90			11"	8,00	2300	6,00
24	3,60	58	6,96			24	7,20			10"5	9,00	2400	6,55
25	3,75	59	7,08			25	7,50			10"	10,00	2500	7,10
26	3,90	60	7,20			26	7,80					2600	7,65
27	4,05	61	7,32			27	8,10					2700	8,20
28	4,20	62	7,44			28	8,40					2800	8,75
29	4,35	63	7,56									2900	9,30
30	4,50	64	7,68									3000	10,00
31	4,65	65	7,80										
32	4,80	66	7,92										
33	4,95	67	8,04										
34	5,10	68	8,16										

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 34 a 39 ANOS

ABDOMINAL						FL BRAÇO		SH.RUN		CORRIDA	
1	0,12	35	4,31	69	8,73	1	0,33	15"5	1,00	100	0,27
2	0,24	36	4,44	70	8,86	2	0,66			200	0,54
3	0,36	37	4,57	71	8,99	3	0,99	15"	2,00	300	0,81
4	0,48	38	4,70	72	9,12	4	1,32	14"5	3,00	400	1,08
5	0,60	39	4,83	73	9,25	5	1,65	14"	4,00	500	1,35
6	0,72	40	4,96	74	9,38	6	1,98	13"5	5,00	600	1,62
7	0,84	41	5,09	75	9,51	7	2,31	13"	6,00	700	1,89
8	0,96	42	5,22	76	9,64	8	2,64	12"5	7,00	800	2,16
9	1,08	43	5,35	77	9,77	9	2,97	12"	8,00	900	2,43
10	1,20	44	5,48	78	10,00	10	3,30	11"5	9,00	1000	2,70
11	1,32	45	5,61			11	3,63	11"	10,00	1100	2,97
12	1,44	46	5,74			12	3,96			1200	3,24
13	1,56	47	5,87			13	4,29			1300	3,51
14	1,68	48	6,00			14	4,62			1400	3,78
15	1,80	49	6,13			15	4,95			1500	4,05
16	1,92	50	6,26			16	5,28			1600	4,32
17	2,04	51	6,39			17	5,61			1700	4,59
18	2,16	52	6,52			18	6,00			1800	4,86
19	2,28	53	6,65			19	6,33			1900	5,13
20	2,40	54	6,78			20	6,66			2000	5,40
21	2,52	55	6,91			21	6,99			2100	5,67
22	2,64	56	7,04			22	7,32			2200	6,00
23	2,76	57	7,17			23	7,65			2300	6,60
24	2,88	58	7,30			24	7,98			2400	7,20
25	3,01	59	7,43			25	8,31			2500	7,80
26	3,14	60	7,56			26	8,64			2600	8,40
27	3,27	61	7,69			27	8,97			2700	9,00
28	3,40	62	7,82			28	9,30			2800	10,00
29	3,53	63	7,95			29	9,63				
30	3,66	64	8,08			30	10,00				
31	3,79	65	8,21								
32	3,92	66	8,34								
33	4,05	67	8,47								
34	4,18	68	8,60								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 40 a 45 ANOS

ABDOMINAL						FL. BRAÇO		SH. HUN		CORRIDA	
1	0,13	35	4,72	69	9,25	1	0,37	16"	2,00	100	0,28
2	0,26	36	4,85	70	9,38	2	0,74			200	0,56
3	0,39	37	4,98	71	9,51	3	1,11	15"5	3,00	300	0,84
4	0,52	38	5,11	72	9,64	4	1,48	15"	4,00	400	1,12
5	0,65	39	5,24	73	9,77	5	1,85	14"5	5,00	500	1,40
6	0,78	40	5,37	74	10,00	6	2,22	14"	6,00	600	1,68
7	0,91	41	5,50			7	2,59	13"5	7,00	700	1,96
8	1,04	42	5,63			8	2,96	13"	8,00	800	2,24
9	1,17	43	5,76			9	3,33	12"5	9,00	900	2,52
10	1,30	44	6,00			10	3,70	12"	10,00	1000	2,80
11	1,43	45	6,13			11	4,07			1100	3,08
12	1,56	46	6,26			12	4,44			1200	3,36
13	1,69	47	6,39			13	4,81			1300	3,64
14	1,82	48	6,52			14	5,18			1400	3,92
15	1,95	49	6,65			15	5,55			1500	4,20
16	2,08	50	6,78			16	6,00			1600	4,48
17	2,21	51	6,91			17	6,37			1700	4,76
18	2,34	52	7,04			18	6,74			1800	5,04
19	2,47	53	7,17			19	7,11			1900	5,32
20	2,60	54	7,30			20	7,48			2000	5,60
21	2,73	55	7,43			21	7,85			2100	6,00
22	2,86	56	7,56			22	8,22			2200	6,78
23	2,99	57	7,69			23	8,59			2300	7,56
24	3,12	58	7,82			24	8,96			2400	8,34
25	3,25	59	7,95			25	9,33			2500	9,12
26	3,38	60	8,08			26	10,00			2600	10,00
27	3,51	61	8,21								
28	3,64	62	8,34								
29	3,77	63	8,47								
30	3,90	64	8,60								
31	4,03	65	8,73								
32	4,16	66	8,86								
33	4,29	67	8,99								
34	4,42	68	9,12								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA DE 46 a 50 ANOS

ABDOMINAL						FL. BRAÇO		SH HUN		CORRIDA	
1	0,14	35	4,90	69	9,78	1	0,42	17"5	1,00	100	0,30
2	0,28	36	5,04	70	10,00	2	0,84			200	0,60
3	0,42	37	5,18			3	1,26	17"	2,00	300	0,90
4	0,56	38	5,32			4	1,68	16"5	3,00	400	1,20
5	0,70	39	5,46			5	2,10	16"	4,00	500	1,50
6	0,84	40	5,60			6	2,52	15"5	5,00	600	1,80
7	0,98	41	5,74			7	2,94	15"	6,00	700	2,10
8	1,12	42	6,00			8	3,36	14"5	7,00	800	2,40
9	1,26	43	6,14			9	3,78	14"	8,00	900	2,70
10	1,40	44	6,28			10	4,20	13"5	9,00	1000	3,00
11	1,54	45	6,42			11	4,62	13"	10,00	1100	3,30
12	1,68	46	6,56			12	5,04			1200	3,60
13	1,82	47	6,70			13	5,46			1300	3,90
14	1,96	48	6,84			14	6,00			1400	4,20
15	2,10	49	6,98			15	6,42			1500	4,50
16	2,24	50	7,12			16	6,84			1600	4,80
17	2,38	51	7,26			17	7,26			1700	5,10
18	2,52	52	7,40			18	7,68			1800	5,40
19	2,66	53	7,54			19	8,10			1900	5,70
20	2,80	54	7,68			20	8,52			2000	6,00
21	2,94	55	7,82			21	8,94			2100	6,90
22	3,08	56	7,96			22	9,36			2200	7,80
23	3,22	57	8,10			23	10,00			2300	8,70
24	3,36	58	8,24							2400	10,00
25	3,50	59	8,38								
26	3,64	60	8,52								
27	3,78	61	8,66								
28	3,92	62	8,80								
29	4,06	63	8,94								
30	4,20	64	9,08								
31	4,34	65	9,22								
32	4,48	66	9,36								
33	4,62	67	9,50								
34	4,76	68	9,64								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

MASCULINO FAIXA ETÁRIA ACIMA DE 50 ANOS

ABDOMINAL				FL. BRAÇO		SH.RUN		CORRIDA	
1	0,16	35	5,60	1	0,50			100	0,33
2	0,32	36	6,00	2	1,00	18"5	1,00	200	0,66
3	0,48	37	6,16	3	1,50	18"	2,00	300	0,99
4	0,64	38	6,32	4	2,00	17"5	3,00	400	1,32
5	0,80	39	6,48	5	2,50	17"	4,00	500	1,65
6	0,96	40	6,64	6	3,00	16"5	5,00	600	1,98
7	1,12	41	6,80	7	3,50	16"	6,00	700	2,31
8	1,28	42	6,96	8	4,00	15"5	7,00	800	2,64
9	1,44	43	7,12	9	4,50	15"	8,00	900	2,97
10	1,60	44	7,28	10	5,00	14"5	9,00	1000	3,30
11	1,76	45	7,44	11	5,50	14"	10,00	1100	3,63
12	1,92	46	7,60	12	6,00			1200	3,96
13	2,08	47	7,76	13	6,50			1300	4,29
14	2,24	48	7,92	14	7,00			1400	4,62
15	2,40	49	8,08	15	7,50			1500	4,95
16	2,56	50	8,24	16	8,00			1600	5,28
17	2,72	51	8,40	17	8,50			1700	5,61
18	2,88	52	8,56	18	9,00			1800	6,00
19	3,04	53	8,72	19	9,50			1900	6,95
20	3,20	54	8,88	20	10,00			2000	7,90
21	3,36	55	9,04					2100	8,85
22	3,52	56	9,20					2200	10,00
23	3,68	57	9,36						
24	3,84	58	9,52						
25	4,00	59	9,68						
26	4,16	60	9,84						
27	4,32	61	10,00						
28	4,48								
29	4,64								
30	4,80								
31	4,96								
32	5,12								
33	5,28								
34	5,44								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA DE 18 a 25 ANOS

ABDOMINAL						FL. BRAÇO				BARRA		CORRIDA	
1	0,13	35	4,55	69	9,25	1	0,27	29	7,89	2"	1,20	100	0,30
2	0,26	36	4,68	70	9,38	2	0,54	30	8,16	4"	2,40	200	0,60
3	0,39	37	4,81	71	9,51	3	0,81	31	8,43	6"	3,60	300	0,90
4	0,52	38	4,94	72	9,64	4	1,08	32	8,70	8"	4,80	400	1,20
5	0,65	39	5,07	73	9,77	5	1,35	33	8,97	10"	6,00	500	1,50
6	0,78	40	5,20	74	10,00	6	1,62	34	9,24	12"	7,20	600	1,80
7	0,91	41	5,33			7	1,89	35	9,51	14"	8,40	700	2,10
8	1,04	42	5,46			8	2,16	36	10,00	16"	10,00	800	2,40
9	1,17	43	5,59			9	2,43					900	2,70
10	1,30	44	6,00			10	2,70					1000	3,00
11	1,43	45	6,13			11	2,97					1100	3,30
12	1,56	46	6,26			12	3,24					1200	3,60
13	1,69	47	6,39			13	3,51					1300	3,90
14	1,82	48	6,52			14	3,78					1400	4,20
15	1,95	49	6,65			15	4,05					1500	4,50
16	2,08	50	6,78			16	4,32					1600	4,80
17	2,21	51	6,91			17	4,59					1700	5,10
18	2,34	52	7,04			18	4,86			SH. RUN		1800	5,40
19	2,47	53	7,17			19	5,13					1900	5,70
20	2,60	54	7,30			20	5,40			15"5	1,00	2000	6,00
21	2,73	55	7,43			21	5,67			15"	2,00	2100	6,55
22	2,86	56	7,56			22	6,00			14"5	3,00	2200	7,10
23	2,99	57	7,69			23	6,27			14"	4,00	2300	7,65
24	3,12	58	7,82			24	6,54			13"5	5,00	2400	8,20
25	3,25	59	7,95			25	6,81			13"	6,00	2500	8,75
26	3,38	60	8,08			26	7,08			12"5	7,00	2600	9,30
27	3,51	61	8,21			27	7,35			12"	8,00	2700	10,00
28	3,64	62	8,34			28	7,62			11"5	9,00		
29	3,77	63	8,47							11"	10,00		
30	3,90	64	8,60										
31	4,03	65	8,73										
32	4,16	66	8,86										
33	4,29	67	8,99										
34	4,42	68	9,12										

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA DE 26 a 33 ANOS

ABDOMINAL				FL BRAÇO		BARRA		CORRIDA	
1	0,15	35	5,25	1	0,30	5"	1,20	100	0,31
2	0,30	36	5,40	2	0,60	6"5	2,40	200	0,62
3	0,45	37	5,55	3	0,90	7"	3,60	300	0,93
4	0,60	38	5,70	4	1,20	7"5	4,80	400	1,24
5	0,75	39	5,85	5	1,50	8"	6,00	500	1,55
6	0,90	40	6,00	6	1,80	10"	7,20	600	1,86
7	1,05	41	6,15	7	2,10	12"5	8,40	700	2,17
8	1,20	42	6,30	8	2,40	15"	10,00	800	2,48
9	1,35	43	6,45	9	2,70			900	2,79
10	1,50	44	6,60	10	3,00			1000	3,10
11	1,65	45	6,75	11	3,30			1100	3,41
12	1,80	46	6,90	12	3,60			1200	3,72
13	1,95	47	7,05	13	3,90			1300	4,03
14	2,10	48	7,20	14	4,20	SH. RUN		1400	4,34
15	2,25	49	7,35	15	4,50			1500	4,65
16	2,40	50	7,50	16	4,80	16"5	1,00	1600	4,96
17	2,55	51	7,65	17	5,10	16"	2,00	1700	5,27
18	2,70	52	7,80	18	5,40	15"5	3,00	1800	5,58
19	2,85	53	7,95	19	5,70	15"	4,00	1900	6,00
20	3,00	54	8,10	20	6,00	14"5	5,00	2000	6,60
21	3,15	55	8,25	21	6,30	14"	6,00	2100	7,20
22	3,30	56	8,40	22	6,60	13"5	7,00	2200	7,80
23	3,45	57	8,55	23	6,90	13"	8,00	2300	8,40
24	3,60	58	8,70	24	7,20	12"5	9,00	2400	9,00
25	3,75	59	8,85	25	7,50	12"	10,00	2500	10,00
26	3,90	60	9,00	26	7,80				
27	4,05	61	9,15	27	8,10				
28	4,20	62	9,30	28	8,40				
29	4,35	63	9,45	29	8,70				
30	4,50	64	9,60	30	9,00				
31	4,65	65	9,75	31	9,30				
32	4,80	66	10,00	32	9,60				
33	4,95			33	10,00				
34	5,10								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA DE 34 a 39 ANOS

ABDOMINAL				FL.BRAÇO		SH. RUN		CORRIDA	
1	0,15	35	5,25	1	0,33	17"5	1,00	100	0,34
2	0,30	36	5,40	2	0,66			200	0,68
3	0,45	37	5,55	3	0,99	17"	2,00	300	1,02
4	0,60	38	6,00	4	1,32	16"5	3,00	400	1,36
5	0,75	39	6,15	5	1,65	16"	4,00	500	1,70
6	0,90	40	6,30	6	1,98	15"5	5,00	600	2,04
7	1,05	41	6,45	7	2,31	15"	6,00	700	2,38
8	1,20	42	6,60	8	2,64	14"5	7,00	800	2,72
9	1,35	43	6,75	9	2,97	14"	8,00	900	3,06
10	1,50	44	6,90	10	3,30	13"5	9,00	1000	3,40
11	1,65	45	7,05	11	3,63	13"	10,00	1100	3,74
12	1,80	46	7,20	12	3,96			1200	4,08
13	1,95	47	7,35	13	4,29			1300	4,42
14	2,10	48	7,50	14	4,62			1400	4,76
15	2,25	49	7,65	15	4,95			1500	5,10
16	2,40	50	7,80	16	5,28			1600	5,44
17	2,55	51	7,95	17	5,61			1700	5,78
18	2,70	52	8,10	18	6,00			1800	6,00
19	2,85	53	8,25	19	6,33			1900	6,65
20	3,00	54	8,40	20	6,66			2000	7,30
21	3,15	55	8,55	21	6,99			2100	7,95
22	3,30	56	8,70	22	7,32			2200	8,60
23	3,45	57	8,85	23	7,65			2300	9,25
24	3,60	58	9,00	24	7,98			2400	10,00
25	3,75	59	9,15	25	8,31				
26	3,90	60	9,30	26	8,64				
27	4,05	61	9,45	27	8,97				
28	4,20	62	9,60	28	9,30				
29	4,35	63	9,75	29	9,63				
30	4,50	64	10,00	30	10,00				
31	4,65								
32	4,80								
33	4,95								
34	5,10								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA DE 40 a 45 ANOS

ABDOMINAL				FL BRAÇO		SH. RUN		CORRIDA	
1	0,17	35	6,17	1	0,37	18"5	1,00	100	0,35
2	0,34	36	6,34	2	0,74			200	0,70
3	0,51	37	6,51	3	1,11	18"	2,00	300	1,05
4	0,68	38	6,68	4	1,48	17"5	3,00	400	1,40
5	0,85	39	6,85	5	1,85	17"	4,00	500	1,75
6	1,02	40	7,02	6	2,22	16"5	5,00	600	2,10
7	1,19	41	7,19	7	2,59	16"	6,00	700	2,45
8	1,36	42	7,36	8	2,96	15"5	7,00	800	2,80
9	1,53	43	7,53	9	3,33	15"	8,00	900	3,15
10	1,70	44	7,70	10	3,70	14"4	9,00	1000	3,50
11	1,87	45	7,87	11	4,07	14"	10,00	1100	3,85
12	2,04	46	8,04	12	4,44			1200	4,20
13	2,21	47	8,21	13	4,81			1300	4,55
14	2,38	48	8,38	14	5,18			1400	4,90
15	2,55	49	8,55	15	5,55			1500	5,25
16	2,72	50	8,72	16	6,00			1600	5,60
17	2,89	51	8,89	17	6,37			1700	6,00
18	3,06	52	9,06	18	6,74			1800	6,70
19	3,23	53	9,23	19	7,11			1900	7,40
20	3,40	54	9,40	20	7,48			2000	8,10
21	3,57	55	9,57	21	7,85			2100	8,80
22	3,74	56	9,74	22	8,22			2200	10,00
23	3,91	57	10,00	23	8,59				
24	4,08			24	8,96				
25	4,25			25	9,33				
26	4,42			26	10,00				
27	4,59								
28	4,76								
29	4,93								
30	5,10								
31	5,27								
32	5,44								
33	5,61								
34	6,00								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA DE 46 a 50 ANOS

ABDOMINAL				FL. BRAÇO		SH. HUN		CORRIDA	
1	0,18	35	6,54	1	0,42	19"5	1,00	100	0,37
2	0,36	36	6,72	2	0,84			200	0,74
3	0,54	37	6,90	3	1,26	19"	2,00	300	1,11
4	0,72	38	7,08	4	1,68	18"5	3,00	400	1,48
5	0,90	39	7,26	5	2,10	18"	4,00	500	1,85
6	1,08	40	7,44	6	2,52	17"5	5,00	600	2,22
7	1,26	41	7,62	7	2,94	17"	6,00	700	2,59
8	1,44	42	7,80	8	3,36	16"5	7,00	800	2,96
9	1,62	43	7,98	9	3,78	16"	8,00	900	3,33
10	1,80	44	8,16	10	4,20	15"5	9,00	1000	3,70
11	1,98	45	8,34	11	4,62	15"	10,00	1100	4,07
12	2,16	46	8,52	12	5,04			1200	4,44
13	2,34	47	8,70	13	5,46			1300	4,81
14	2,52	48	8,88	14	6,00			1400	5,18
15	2,70	49	9,06	15	6,42			1500	5,55
16	2,88	50	9,24	16	6,84			1600	6,00
17	3,06	51	9,42	17	7,26			1700	6,75
18	3,24	52	9,60	18	7,68			1800	7,50
19	3,42	53	9,78	19	8,10			1900	8,25
20	3,60	54	10,00	20	8,52			2000	9,00
21	3,78			21	8,94			2100	10,00
22	3,96			22	9,36				
23	4,14			23	10,00				
24	4,32								
25	4,50								
26	4,68								
27	4,86								
28	5,04								
29	5,22								
30	5,40								
31	5,58								
32	6,00								
33	6,18								
34	6,36								

TABELA DE APLICAÇÃO DO TAF

FEMININO FAIXA ETÁRIA ACIMA DE 50 ANOS

ABDOMINAL				FL. BRAÇO				CORRIDA	
1	0,21	35	7,47	1	0,50	SH. RUN		100	0,42
2	0,42	36	7,68	2	1,00			200	0,84
3	0,63	37	7,89	3	1,50	20"5	1,00	300	1,26
4	0,84	38	8,10	4	2,00	20"	2,00	400	1,68
5	1,05	39	8,31	5	2,50	19"5	3,00	500	2,10
6	1,26	40	8,52	6	3,00	19"	4,00	600	2,52
7	1,47	41	8,73	7	3,50	18"5	5,00	700	2,94
8	1,68	42	8,94	8	4,00	18"	6,00	800	3,36
9	1,89	43	9,15	9	4,50	17"5	7,00	900	3,78
10	2,10	44	9,36	10	5,00	17"	8,00	1000	4,20
11	2,31	45	9,57	11	5,50	16"5	9,00	1100	4,62
12	2,52	46	9,78	12	6,00	16"	10,00	1200	5,04
13	2,73	47	10,00	13	6,50			1300	5,46
14	2,94			14	7,00			1400	6,00
15	3,15			15	7,50			1500	6,80
16	3,36			16	8,00			1600	7,60
17	3,57			17	8,50			1700	8,40
18	3,78			18	9,00			1800	9,20
19	3,99			19	9,50			1900	10,00
20	4,20			20	10,00				
21	4,41								
22	4,62								
23	4,83								
24	5,04								
25	5,25								
26	5,46								
27	5,67								
28	6,00								
29	6,21								
30	6,42								
31	6,63								
32	6,84								
33	7,05								
34	7,26								