

ANEXO I

Tabelas de índices de avaliação do teste de flexão na barra fixa – aplicado apenas ao CFO e CFP

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA EM PRONAÇÃO – MASCULINO

MASCULINO (REPETIÇÕES)					
NOTA	IDADE (ANOS)				
	ATÉ 19	20 A 29	30 A 39	40 A 49	A PARTIR DE 50
0	1	0	0	0	0
1	2	1	0	0	0
2	3	2	1	0	0
3	4	3	2	1	0
4	5	4	3	2	1
5	6	5	4	3	2
6	7	6	5	4	3
7	9	8	7	6	5
8	11	10	9	8	7
9	13	12	11	10	9
10	15	14	13	12	11

TABELA PARA AVALIAÇÃO DO TESTE DE SUSPENSÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA EM PRONAÇÃO - FEMININO

FEMININO (SEGUNDOS)					
NOTA	IDADE (ANOS)				
	ATÉ 19	20 A 29	30 A 39	40 A 49	A PARTIR DE 50
0	2	0	0	0	0
1	4	2	0	0	0
2	6	4	2	0	0
3	8	6	4	2	0
4	10	8	6	4	2
5	12	10	8	6	4
6	14	12	10	8	6
7	16	14	12	10	8
8	18	16	14	12	10
9	21	19	17	15	13
10	24	22	20	18	16