CONCURSO EXTERNO ABERTO À SOCIEDADE CIVIL PARA O PREENCHIMENTO DE 13 POSTOS DE TRABALHO, NO EXERCICIO DE FUNÇÕES DE BOMBEIRO PROFISSIONAL DA AHB, NA CARREIRA DE BOMBEIRO, CATEGORIA DE BOMBEIRO DE 3.ª, DO MAPA DE PESSOAL DA ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Anexo 3

PROVA DE ROBUSTEZ FISICA

O concurso acima identificado, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

a) Flexão / Extensão de braços – FB (30 segundos);
b) Abdominais – AB (1 minuto);
c) Teste de Cooper – TC (12 minutos).

Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em anexo.

O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores, da classificação final, implica a exclusão do concorrente.

A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.

As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados.

É obrigatória a realização de um período de aquecimento, previamente ao início das provas de avaliação da condição física;

1 - Flexão / Extensão de braços

a. **Finalidade**: Visa avaliar a força dos membros superiores, em especial dos músculos flexores/ extensores.
b. **Execução**:
   i. O controlador deve estar posicionado, lateralmente em relação ao executante, com o punho cerrado, numa posição que permita que o peito do executante toque na sua mão, sem causar incómodo ao mesmo;

ii. À voz de "EM POSIÇÃO", dada pelo controlador, o executante tomará a posição de corpo em prancha, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços na sua extensão máxima;

iii. A primeira repetição só deve ser iniciada, depois da ordem do controlador. À voz de "COMEÇAR", o executante fará a flexão completa dos braços, tocando com o peito na mão do controlador, retornando à posição inicial, com a extensão simultânea e completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado, durante todo o exercício e não tocar o solo, exceto com os apoios acima referidos, pés e mãos. Realizar, nestas condições, o **maior número possível de extensões/ flexões de braços**;

iv. Os elementos do género feminino, poderão ter o auxílio dos joelhos no solo;

v. A prova deve ser realizada sem interrupções;

vi. A prova seguinte [Abdominais - AB] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

2 - Abdominais

a. **Finalidade:** Visa avaliar a força média, em particular, o nível funcional dos músculos abdominais.

b. **Execução:**

i. À voz de "EM POSIÇÃO", dada pelo controlador, o executante tomará a posição de sentado, com as pernas fletidas, a planta dos pés juntas e os pés fixos no chão (Sit Up Butterfly);

ii. A primeira repetição só deverá ser iniciada, após a ordem do controlador. À voz de "COMEÇAR", o executante passará da posição de sentado, para a posição de deitado em decúbito dorsal, com os braços ao lado da cabeça, retornando à posição inicial imediatamente a seguir, tocando com as mãos nos pés ou à frente dos mesmos, sem os retirar do chão. Realizar, nestas condições, o maior número possível de abdominais;

iii. São permitidas pausas durante a execução da prova;

iv. A prova seguinte [Teste Cooper - TC] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

3 - Teste de Cooper:

a. **Finalidade:** Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do candidato.

b. **Execução:** A prova consiste em percorrer a maior distância possível, no período de doze minutos, correndo ou andando.

4 - Resultado da avaliação:

A Classificação da prova de robustez física será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$PF = ((FB) + (AB) + (2TC))/4$$

Em que:

PF = Classificação da Prova de Robustez Física;

FB = Classificação da Flexão /Extensão de braços;

AB = Classificação abdominais;

TC = Classificação Teste de Cooper.

Critérios de Classificação da Prova de Robustez Física

MASCULINO

ATÉ AOS 29 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
28	50	3400	20	MUITO BOM			2380	9.8	SOFRÍVEL
		3380	19.8			24	2360	9.6	
	49	3360	19.6				2340	9.4	
27		3340	19.4		14	23	2320	9.2	
	48	3320	19.2				2300	9	
		3300	19			22	2280	8.8	
	47	3280	18.8		13		2260	8.6	
26		3260	18.6			21	2240	8.4	
	46	3240	18.4				2220	8.2	
		3220	18.2		12	20	2200	8	
25	45	3200	18				2180	7.8	
		3180	17.8	BOM		19	2160	7.6	
	44	3160	17.6		11		2140	7.4	
		3140	17.4			18	2120	7.2	
	43	3120	17.2				2100	7	
24		3100	17		10	17	2080	6.8	
	42	3080	16.8				2060	6.6	
		3060	16.6			16	2040	6.4	
	41	3040	16.4		9		2020	6.2	
		3020	16.2			15	2000	6	
23	40	3000	16				1980	5.8	MAU
		2980	15.8		8	14	1960	5.6	
	39	2960	15.6				1940	5.4	
		2940	15.4			13	1920	5.2	
22	38	2920	15.2		7		1900	5	
		2900	15			12	1880	4.8	
	37	2880	14.8				1860	4.6	
21		2860	14.6		6	11	1840	4.4	
	36	2840	14.4				1820	4.2	
		2820	14.2			10	1800	4	
20	35	2800	14		5		1780	3.8	
		2780	13.8	SUFICIENTE		9	1760	3.6	
	34	2760	13.6				1740	3.4	
		2740	13.4		4	8	1720	3.2	
	33	2720	13.2				1700	3	
19		2700	13			7	1680	2.8	
	32	2680	12.8		3		1660	2.6	
		2660	12.6			6	1640	2.4	
	31	2640	12.4				1620	2.2	
		2620	12.2		2	5	1600	2	
18	30	2600	12				1580	1.8	
		2580	11.8			4	1560	1.6	
	29	2560	11.6		1		1540	1.4	
		2540	11.4			3	1520	1.2	
17	28	2520	11.2				1500	1	
		2500	11			2	1480	0.8	
	27	2480	10.8				1460	0.6	
16		2460	10.6			1	1440	0.4	
	26	2440	10.4				1420	0.2	
		2420	10.2		0	0	1400	0	
15	25	2400	10		-	-	-	-	

FEMININO

ATÉ AOS 29 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	45	3100	20	MUITO BOM			2080	9.8	SOFRÍVEL
		3080	19.8			19	2060	9.6	
	44	3060	19.6		11		2040	9.4	
24		3040	19.4				2020	9.2	
	43	3020	19.2			18	2000	9	
		3000	19				1980	8.8	
	42	2980	18.8		10	17	1960	8.6	
23		2960	18.6				1940	8.4	
	41	2940	18.4				1920	8.2	
		2920	18.2			16	1900	8	
22	40	2900	18		9		1880	7.8	
		2880	17.8	BOM		15	1860	7.6	
	39	2860	17.6				1840	7.4	
		2840	17.4				1820	7.2	
	38	2820	17.2		8	14	1800	7	
21		2800	17				1780	6.8	
	37	2780	16.8			13	1760	6.6	
		2760	16.6				1740	6.4	
	36	2740	16.4		7		1720	6.2	
		2720	16.2			12	1700	6	
20	35	2700	16				1680	5.8	MAU
		2680	15.8			11	1660	5.6	
	34	2660	15.6		6		1640	5.4	
		2640	15.4				1620	5.2	
19	33	2620	15.2			10	1600	5	
		2600	15				1580	4.8	
	32	2580	14.8		5	9	1560	4.6	
18		2560	14.6				1540	4.4	
	31	2540	14.4				1520	4.2	
		2520	14.2			8	1500	4	
17	30	2500	14		4		1480	3.8	
		2480	13.8	SUFICIENTE		7	1460	3.6	
	29	2460	13.6				1440	3.4	
		2440	13.4			6	1420	3.2	
	28	2420	13.2		3		1400	3	
16		2400	13			5	1380	2.8	
	27	2380	12.8				1360	2.6	
		2360	12.6			4	1340	2.4	
	26	2340	12.4		2		1320	2.2	
		2320	12.2			3	1300	2	
15	25	2300	12				1280	1.8	
		2280	11.8			2	1260	1.6	
	24	2260	11.6		1		1240	1.4	
		2240	11.4			1	1220	1.2	
14	23	2220	11.2				1200	1	
		2200	11				1180	0.8	
	22	2180	10.8				1160	0.6	
13		2160	10.6				1140	0.4	
	21	2140	10.4				1120	0.2	
		2120	10.2		0	0	1100	0	
12	20	2100	10		-	-		--	

MASCULINO

30 AOS 39 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	45	3200	20	MUITO BOM			2180	9.8	SOFRÍVEL
		3180	19.8			19	2160	9.6	
	44	3160	19.6		11		2140	9.4	
24		3140	19.4				2120	9.2	
	43	3120	19.2			18	2100	9	
		3100	19				2080	8.8	
	42	3080	18.8		10	17	2060	8.6	
23		3060	18.6				2040	8.4	
	41	3040	18.4				2020	8.2	
		3020	18.2			16	2000	8	
22	40	3000	18		9		1980	7.8	
		2980	17.8	BOM		15	1960	7.6	
	39	2960	17.6				1940	7.4	
		2940	17.4				1920	7.2	
	38	2920	17.2		8	14	1900	7	
21		2900	17				1880	6.8	
	37	2880	16.8			13	1860	6.6	
		2860	16.6				1840	6.4	
	36	2840	16.4		7		1820	6.2	
		2820	16.2			12	1800	6	
20	35	2800	16				1780	5.8	MAU
		2780	15.8			11	1760	5.6	
	34	2760	15.6		6		1740	5.4	
		2740	15.4				1720	5.2	
19	33	2720	15.2			10	1700	5	
		2700	15				1680	4.8	
	32	2680	14.8		5	9	1660	4.6	
18		2660	14.6				1640	4.4	
	31	2640	14.4				1620	4.2	
		2620	14.2			8	1600	4	
17	30	2600	14		4		1580	3.8	
		2580	13.8	SUFICIENTE		7	1560	3.6	
	29	2560	13.6				1540	3.4	
		2540	13.4			6	1520	3.2	
	28	2520	13.2		3		1500	3	
16		2500	13			5	1480	2.8	
	27	2480	12.8				1460	2.6	
		2460	12.6			4	1440	2.4	
	26	2440	12.4		2		1420	2.2	
		2420	12.2			3	1400	2	
15	25	2400	12				1390	1.8	
		2380	11.8			2	1380	1.6	
	24	2360	11.6		1		1370	1.4	
		2340	11.4			1	1360	1.2	
14	23	2320	11.2				1350	1	
		2300	11				1340	0.8	
	22	2280	10.8				1330	0.6	
13		2260	10.6				1320	0.4	
	21	2240	10.4				1310	0.2	
		2220	10.2		0	0	1300	0	
12	20	2200	10		-	-	-	-	

FEMININO

30 AOS 39 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
22	40	2900	20	MUITO BOM			1880	9.8	SOFRÍVEL
		2880	19.8				1860	9.6	
	39	2860	19.6			14	1840	9.4	
21		2840	19.4				1820	9.2	
	38	2820	19.2		9		1800	9	
		2800	19			13	1780	8.8	
	37	2780	18.8				1760	8.6	
20		2760	18.6				1740	8.4	
	36	2740	18.4			12	1720	8.2	
		2720	18.2		8		1700	8	
	35	2700	18				1680	7.8	
19		2680	17.8	BOM		11	1660	7.6	
	34	2660	17.6				1640	7.4	
		2640	17.4				1620	7.2	
	33	2620	17.2		7	10	1600	7	
		2600	17				1580	6.8	
18	32	2580	16.8				1560	6.6	
		2560	16.6			9	1540	6.4	
	31	2540	16.4		6		1520	6.2	
		2520	16.2				1500	6	
	30	2500	16			8	1480	5.8	MAU
17		2480	15.8				1460	5.6	
	29	2460	15.6				1440	5.4	
		2440	15.4		5	7	1420	5.2	
	28	2420	15.2				1400	5	
16		2400	15				1380	4.8	
	27	2380	14.8			6	1360	4.6	
		2360	14.6		4		1340	4.4	
	26	2340	14.4				1320	4.2	
		2320	14.2			5	1300	4	
15	25	2300	14				1280	3.8	
		2280	13.8	SUFICIENTE	3		1260	3.6	
	24	2260	13.6			4	1240	3.4	
		2240	13.4				1220	3.2	
14	23	2220	13.2				1200	3	
		2200	13			3	1180	2.8	
	22	2180	12.8		2		1160	2.6	
		2160	12.6				1140	2.4	
13	21	2140	12.4			2	1120	2.2	
		2120	12.2				1100	2	
	20	2100	12				1090	1.8	
		2080	11.8		1	1	1080	1.6	
12	19	2060	11.6				1070	1.4	
		2040	11.4				1060	1.2	
	18	2020	11.2				1050	1	
		2000	11				1040	0.8	
11	17	1980	10.8				1030	0.6	
		1960	10.6				1020	0.4	
	16	1940	10.4				1010	0.2	
		1920	10.2		0	0	1000	0	
10	15	1900	10		-	-		--	

MASCULINO

40 AOS 49 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
22	40	3000	20	MUITO BOM			1980	9.8	SOFRÍVEL
		2980	19.8				1960	9.6	
		2960	19.6			14	1940	9.4	
21	36	2940	19.4				1920	9.2	
		2920	19.2		9		1900	9	
		2900	19			13	1880	8.8	
	35	2880	18.8				1860	8.6	
20		2860	18.6				1840	8.4	
		2840	18.4			12	1820	8.2	
	34	2820	18.2		8		1800	8	
		2800	18				1780	7.8	
19		2780	17.8	BOM		11	1760	7.6	
	33	2760	17.6				1740	7.4	
		2740	17.4				1720	7.2	
		2720	17.2		7	10	1700	7	
	32	2700	17				1680	6.8	
18		2680	16.8				1660	6.6	
	31	2660	16.6			9	1640	6.4	
		2640	16.4		6		1620	6.2	
	30	2620	16.2				1600	6	
		2600	16			8	1580	5.8	MAU
17	29	2580	15.8				1560	5.6	
		2560	15.6				1540	5.4	
	28	2540	15.4		5	7	1520	5.2	
		2520	15.2				1500	5	
16	27	2500	15				1480	4.8	
		2480	14.8			6	1460	4.6	
	26	2460	14.6		4		1440	4.4	
		2440	14.4				1420	4.2	
	25	2420	14.2			5	1400	4	
15		2400	14				1390	3.8	
		2380	13.8	SUFICIENTE	3		1380	3.6	
	24	2360	13.6			4	1370	3.4	
		2340	13.4				1360	3.2	
14	23	2320	13.2				1350	3	
		2300	13			3	1340	2.8	
	22	2280	12.8		2		1330	2.6	
		2260	12.6				1320	2.4	
13	21	2240	12.4			2	1310	2.2	
		2220	12.2				1300	2	
	20	2200	12				1290	1.8	
		2180	11.8		1	1	1280	1.6	
12	19	2160	11.6				1270	1.4	
		2140	11.4				1260	1.2	
	18	2120	11.2				1250	1	
		2100	11				1240	0.8	
11	17	2080	10.8				1230	0.6	
		2060	10.6				1220	0.4	
	16	2040	10.4				1210	0.2	
		2020	10.2		0	0	1200	0	
10	15	2000	10		-	-	-	-	

FEMININO

40 AOS 49 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
19	35	2700	20	MUITO BOM			1680	9.8	SOFRÍVEL
		2680	19.8				1660	9.6	
	34	2660	19.6				1640	9.4	
		2640	19.4			9	1620	9.2	
	33	2620	19.2		7		1600	9	
18		2600	19				1580	8.8	
	32	2580	18.8				1560	8.6	
		2560	18.6				1540	8.4	
	31	2540	18.4			8	1520	8.2	
		2520	18.2				1500	8	
17	30	2500	18		6		1480	7.8	
		2480	17.8	BOM			1460	7.6	
	29	2460	17.6				1440	7.4	
		2440	17.4			7	1420	7.2	
	28	2420	17.2				1400	7	
16		2400	17				1380	6.8	
	27	2380	16.8		5		1360	6.6	
		2360	16.6				1340	6.4	
	26	2340	16.4			6	1320	6.2	
		2320	16.2				1300	6	
15	25	2300	16				1280	5.8	MAU
		2280	15.8				1260	5.6	
	24	2260	15.6		4		1240	5.4	
		2240	15.4			5	1220	5.2	
	23	2220	15.2				1200	5	
14		2200	15				1180	4.8	
	22	2180	14.8				1160	4.6	
		2160	14.6				1140	4.4	
	21	2140	14.4		3	4	1120	4.2	
13		2120	14.2				1100	4	
	20	2100	14				1090	3.8	
		2080	13.8	SUFICIENTE			1080	3.6	
	19	2060	13.6				1070	3.4	
12		2040	13.4			3	1060	3.2	
	18	2020	13.2		2		1050	3	
		2000	13				1040	2.8	
	17	1980	12.8				1030	2.6	
11		1960	12.6				1020	2.4	
	16	1940	12.4			2	1010	2.2	
		1920	12.2				1000	2	
	15	1900	12		1		990	1.8	
10		1880	11.8				980	1.6	
	14	1860	11.6				970	1.4	
		1840	11.4			1	960	1.2	
	13	1820	11.2				950	1	
		1800	11				940	0.8	
9	12	1780	10.8				930	0.6	
		1760	10.6				920	0.4	
	11	1740	10.4				910	0.2	
		1720	10.2		0	0	900	0	
8	10	1700	10		-	-	-	--	

MASCULINO

50 AOS 59 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
19	35	2800	20	MUITO BOM			1780	9.8	SOFRÍVEL
		2780	19.8				1760	9.6	
	34	2760	19.6				1740	9.4	
		2740	19.4			11	1720	9.2	
	33	2720	19.2		7		1700	9	
18		2700	19				1680	8.8	
	32	2680	18.8				1660	8.6	
		2660	18.6			10	1640	8.4	
	31	2640	18.4				1620	8.2	
		2620	18.2				1600	8	
17	30	2600	18		6		1580	7.8	
		2580	17.8	BOM		9	1560	7.6	
	29	2560	17.6				1540	7.4	
		2540	17.4				1520	7.2	
	28	2520	17.2				1500	7	
16		2500	17			8	1480	6.8	
	27	2480	16.8		5		1460	6.6	
		2460	16.6				1440	6.4	
	26	2440	16.4				1420	6.2	
		2420	16.2			7	1400	6	
15	25	2400	16				1390	5.8	MAU
		2380	15.8				1380	5.6	
	24	2360	15.6		4		1370	5.4	
		2340	15.4			6	1360	5.2	
	23	2320	15.2				1350	5	
14		2300	15				1340	4.8	
	22	2280	14.8				1330	4.6	
		2260	14.6			5	1320	4.4	
	21	2240	14.4		3		1310	4.2	
13		2220	14.2				1300	4	
	20	2200	14				1290	3.8	
		2180	13.8	SUFICIENTE		4	1280	3.6	
	19	2160	13.6				1270	3.4	
12		2140	13.4				1260	3.2	
	18	2120	13.2		2		1250	3	
		2100	13			3	1240	2.8	
		2080	12.8				1230	2.6	
11	17	2060	12.6				1220	2.4	
		2040	12.4				1210	2.2	
		2020	12.2			2	1200	2	
	16	2000	12		1		1190	1.8	
10		1980	11.8				1180	1.6	
	15	1960	11.6				1170	1.4	
		1940	11.4			1	1160	1.2	
		1920	11.2				1150	1	
	14	1900	11				1140	0.8	
9		1880	10.8				1130	0.6	
		1860	10.6				1120	0.4	
	13	1840	10.4				1110	0.2	
		1820	10.2		0	0	1100	0	
8	12	1800	10		-	-	-	-	

FEMININO

50 AOS 59 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
16	30	2500	20	MUITO BOM			1480	9.8	SOFRÍVEL
		2480	19.8				1460	9.6	
	29	2460	19.6				1440	9.4	
		2440	19.4			7	1420	9.2	
	28	2420	19.2				1400	9	
15		2400	19		5		1380	8.8	
	27	2380	18.8				1360	8.6	
		2360	18.6				1340	8.4	
	26	2340	18.4				1320	8.2	
		2320	18.2			6	1300	8	
14	25	2300	18				1280	7.8	
		2280	17.8	BOM			1260	7.6	
	24	2260	17.6		4		1240	7.4	
		2240	17.4				1220	7.2	
	23	2220	17.2				1200	7	
13		2200	17			5	1180	6.8	
	22	2180	16.8				1160	6.6	
		2160	16.6				1140	6.4	
	21	2140	16.4				1120	6.2	
		2120	16.2				1100	6	
12	20	2100	16		3		1090	5.8	MAU
		2080	15.8			4	1080	5.6	
	19	2060	15.6				1070	5.4	
		2040	15.4				1060	5.2	
	18	2020	15.2				1050	5	
11		2000	15				1040	4.8	
		1980	14.8				1030	4.6	
	17	1960	14.6			3	1020	4.4	
		1940	14.4				1010	4.2	
		1920	14.2		2		1000	4	
10	16	1900	14				990	3.8	
		1880	13.8	SUFICIENTE			980	3.6	
	15	1860	13.6				970	3.4	
		1840	13.4			2	960	3.2	
		1820	13.2				950	3	
9	14	1800	13				940	2.8	
		1780	12.8				930	2.6	
	13	1760	12.6				920	2.4	
		1740	12.4		1		910	2.2	
		1720	12.2				900	2	
8	12	1700	12			1	890	1.8	
		1680	11.8				880	1.6	
	11	1660	11.6				870	1.4	
		1640	11.4				860	1.2	
		1620	11.2				850	1	
7	10	1600	11				840	0.8	
		1580	10.8				830	0.6	
	9	1560	10.6				820	0.4	
		1540	10.4				810	0.2	
		1520	10.2		0	0	800	0	
6	8	1500	10		-	-	-	--	

MASCULINO

60 AOS 65 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
16	30	2600	20	MUITO BOM			1580	9.8	SOFRÍVEL
		2580	19.8				1560	9.6	
	29	2560	19.6				1540	9.4	
		2540	19.4			7	1520	9.2	
	28	2520	19.2				1500	9	
15		2500	19		5		1480	8.8	
	27	2480	18.8				1460	8.6	
		2460	18.6				1440	8.4	
	26	2440	18.4				1420	8.2	
		2420	18.2			6	1400	8	
14	25	2400	18				1390	7.8	
		2380	17.8	BOM			1380	7.6	
	24	2360	17.6		4		1370	7.4	
		2340	17.4				1360	7.2	
	23	2320	17.2				1350	7	
13		2300	17			5	1340	6.8	
	22	2280	16.8				1330	6.6	
		2260	16.6				1320	6.4	
	21	2240	16.4				1310	6.2	
		2220	16.2				1300	6	
12	20	2200	16		3		1290	5.8	MAU
		2180	15.8			4	1280	5.6	
	19	2160	15.6				1270	5.4	
		2140	15.4				1260	5.2	
	18	2120	15.2				1250	5	
11		2100	15				1240	4.8	
		2080	14.8				1230	4.6	
	17	2060	14.6			3	1220	4.4	
		2040	14.4				1210	4.2	
		2020	14.2		2		1200	4	
10	16	2000	14				1190	3.8	
		1980	13.8	SUFICIENTE			1180	3.6	
	15	1960	13.6				1170	3.4	
		1940	13.4			2	1160	3.2	
		1920	13.2				1150	3	
9	14	1900	13				1140	2.8	
		1880	12.8				1130	2.6	
	13	1860	12.6				1120	2.4	
		1840	12.4		1		1110	2.2	
		1820	12.2				1100	2	
8	12	1800	12			1	1090	1.8	
		1780	11.8				1080	1.6	
	11	1760	11.6				1070	1.4	
		1740	11.4				1060	1.2	
		1720	11.2				1050	1	
7	10	1700	11				1040	0.8	
		1680	10.8				1030	0.6	
	9	1660	10.6				1020	0.4	
		1640	10.4				1010	0.2	
		1620	10.2		0	0	1000	0	
6	8	1600	10		-	-	-	-	

FEMININO

60 AOS 65 ANOS

FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
14	25	2300	20	MUITO BOM			1280	9.8	SOFRÍVEL
		2280	19.8				1260	9.6	
	24	2260	19.6				1240	9.4	
		2240	19.4				1220	9.2	
	23	2220	19.2			5	1200	9	
13		2200	19				1180	8.8	
	22	2180	18.8				1160	8.6	
		2160	18.6				1140	8.4	
	21	2140	18.4				1120	8.2	
		2120	18.2		3		1100	8	
12	20	2100	18				1090	7.8	
		2080	17.8	BOM			1080	7.6	
	19	2060	17.6				1070	7.4	
		2040	17.4				1060	7.2	
	18	2020	17.2			4	1050	7	
11		2000	17				1040	6.8	
		1980	16.8				1030	6.6	
	17	1960	16.6				1020	6.4	
		1940	16.4				1010	6.2	
		1920	16.2				1000	6	
10	16	1900	16				990	5.8	MAU
		1880	15.8				980	5.6	
		1860	15.6				970	5.4	
	15	1840	15.4			3	960	5.2	
		1820	15.2		2		950	5	
9		1800	15				940	4.8	
	14	1780	14.8				930	4.6	
		1760	14.6				920	4.4	
		1740	14.4				910	4.2	
	13	1720	14.2				900	4	
8		1700	14				890	3.8	
		1680	13.8	SUFICIENTE			880	3.6	
	12	1660	13.6				870	3.4	
		1640	13.4			2	860	3.2	
		1620	13.2				850	3	
7	11	1600	13				840	2.8	
		1580	12.8				830	2.6	
		1560	12.6				820	2.4	
	10	1540	12.4				810	2.2	
		1520	12.2		1		800	2	
6		1500	12				790	1.8	
	9	1480	11.8			1	780	1.6	
		1460	11.6				770	1.4	
		1440	11.4				760	1.2	
	8	1420	11.2				750	1	
5		1400	11				740	0.8	
		1380	10.8				730	0.6	
	7	1360	10.6				720	0.4	
		1340	10.4				710	0.2	
		1320	10.2		0	0	700	0	
4	6	1300	10		-	-	-	--	