



## PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA

1. O concurso de seleção dos elementos a recrutar para as equipas helitransportadas de 1ª intervenção em operações de extinção de incêndios florestais, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

- a. Teste de Ruffier-Dickson;
- b. Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
- c. Abdominais (dois minutos);
- d. Teste de Cooper (12 minutos).

2. Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice 1 a 4.

3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do concorrente.

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

5. A Classificação final será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$Cf = (2Pf + EPsiS + EProfS)/4$$

Em que:

**Cf** = Classificação final;

**Pf** = Prova de Aptidão Física;

**EPsiS** = Exame Psicológico de Seleção;

**EProfS** = Entrevista Profissional de Seleção.

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

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

8. As provas são executadas pela ordem antes indicada.

9. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.



Entidade Formadora Certificada  
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:  
723 - Enfermagem  
861 - Proteção de pessoas e bens



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE**  
**SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM**



10. Teste Ruffier-Dickson (RUD):

- a. Visa avaliar a recuperação do sistema cardiopulmonar e em particular do músculo cardíaco. Baseia-se na contagem das pulsações antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.
- b. Com o indivíduo em repouso, toma-se o pulso durante quinze segundos.
- c. O valor encontrado multiplicado por 4, designa-se por P1. Executar 30 repetições em quarenta e cinco segundos do seguinte exercício:
  - Posição inicial: de pé, pernas ligeiramente afastadas (cerca de 30 cm), braços pendentes, mãos naturalmente fechadas.
  - Movimento: grande flexão de pernas sem levantar os calcanhares, tocando com os nós dos dedos das mãos no solo ao lado dos pés. Voltar à posição inicial.
- d. O controlador vai marcando a cadência, tomando como referência que devem ser feitas 10 flexões em quinze segundos.
- e. Imediatamente a seguir ao fim do exercício, contar sem demora durante quinze segundos o número de pulsações após o esforço.
- f. O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2.
- g. Manter-se em repouso durante os quarenta e cinco segundos imediatos à contagem anterior (o controlador não deve largar o pulso do executante).
- h. Logo a seguir ao fim do repouso, contar de novo as pulsações durante quinze segundos.
- i. O valor encontrado multiplicado por 4 designa-se por P3.
- j. Esquema geral do teste:

Repouso	Pulso 15	Exercício 45''	Pulso 15	Repouso 45''	Pulso 15
	P1		P2		P3

- k. O índice de Ruffier – Dickson (RUD) é determinado pela fórmula seguinte:

$$RUD = ((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$$

- l. Ao índice de Ruffier-Dickson corresponde uma classificação de acordo com a seguinte tabela:

- Menor que três: Bom;
- 3 a 5: Médio;
- 6 a 8: Fraco;



Entidade Formadora Certificada  
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:  
723 – Enfermagem  
861 – Protecção de pessoas e bens



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE**  
**SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM**



- Maior que 8: Deficiente.
- m. O candidato que obtenha uma classificação igual ou superior a oito não será autorizado, por razões de segurança, a prosseguir as provas e considerar-se-á excluído.
11. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
- Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.
  - À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.
  - À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (Barra). Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.
  - À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.
  - À voz de "COMEÇAR", a executante estenderá simultaneamente os braços, até à extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante 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.
  - Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.
  - O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "empranchamento" em relação ao solo.
  - A prova deve ser feita sem interrupções.



Entidade Formadora Certificada  
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:  
723 - Enfermagem  
841 - Protecção de pessoas e bens



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE**  
**SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM**



- i. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar.

12. Abdominais durante dois minutos:

- a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
- b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
- c. Sequência de execução:
- Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado);
  - Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam à posição inicial.
  - Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.
- d. São permitidas pausas durante a execução da prova.
- e. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.

13. Teste de Cooper:

- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
- b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.



Entidade Formadora Certificada  
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:  
723 - Enfermagem  
861 - Proteção de pessoas e bens

Provas Físicas Masculinas – Apêndice I

IDADES										
ATE AOS 29 ANOS										
FLUXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLUXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
18	85	3400	20	↑ M U I T O  B O M ↓		39	2380	9,8	↑ S O F R Í V E L  ↓	
		3380	19,8				38	2360		9,6
	84	3360	19,6				37	2340		9,4
17		3340	19,4				36	2320		9,2
	83	3320	19,2				35	2300		9
		3300	19			4	34	2280		8,8
16	82	3280	18,8				33	2260		8,6
		3260	18,6				32	2240		8,4
	81	3240	18,4				31	2220		8,2
15		3220	18,2				30	2200		8
	80	3200	18				29	2180		7,8
	79	3180	17,8				28	2160		7,6
14	78	3160	17,6			3	27	2140		7,4
	77	3140	17,4				26	2120		7,2
	76	3120	17,2				25	2100		7
	75	3100	17				24	2090		6,8
13	74	3080	16,8				23	2080		6,6
	73	3060	16,6				22	2070		6,4
	72	3040	16,4			21	2060	6,2		
	71	3020	16,2			20	2050	6		
12	70	3000	16		2	19	2040	5,8		
	69	2980	15,8			18	2030	5,6		
	68	2960	15,6			17	2020	5,4		
	67	2940	15,4			16	2010	5,2		
11	66	2920	15,2			15	2000	5		
	65	2900	15			14	1990	4,8		
	64	2880	14,8			13	1980	4,6		
	63	2860	14,6			12	1970	4,4		
10	62	2840	14,4			11	1960	4,2		
	61	2820	14,2		1	10	1950	4		
	60	2800	14			9	1940	3,8		
	59	2780	13,8			8	1930	3,6		
9	58	2760	13,6			7	1920	3,4		
	57	2740	13,4			6	1910	3,2		
	56	2720	13,2			5	1900	3		
	55	2700	13			4	1890	2,8		
8	54	2680	12,8			3	1880	2,6		
	53	2660	12,6			2	1870	2,4		
	52	2640	12,4			1	1860	2,2		
	51	2620	12,2				1850	2		
7	50	2600	12				1840	1,8		
	49	2580	11,8				1830	1,6		
	48	2560	11,6				1820	1,4		
	47	2540	11,4				1810	1,2		
	46	2520	11,2				1800	1		
6	45	2500	11				1790	0,8		
	44	2480	10,8				1780	0,6		
	43	2460	10,6				1770	0,4		
	42	2440	10,4				1760	0,2		
	41	2420	10,2							
5	40	2400	10							

IDADES										
30 AOS 34 ANOS										
FLUXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLUXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
14	75	3200	20	↑ M U I T O  B O M ↓		32	2180	9,8	↑ S O F R Í V E L  ↓	
		3180	19,8				31	2160		9,6
	74	3160	19,6				30	2140		9,4
13		3140	19,4				29	2120		9,2
	73	3120	19,2				28	2100		9
		3100	19				27	2080		8,8
12	72	3080	18,8				26	2060		8,6
		3060	18,6				25	2040		8,4
	71	3040	18,4				24	2020		8,2
11		3020	18,2				23	2000		8
	70	3000	18				22	1980		7,8
		2980	17,8				21	1960		7,6
10	69	2960	17,6				20	1940		7,4
		2940	17,4				19	1920		7,2
	68	2920	17,2				18	1900		7
		2900	17				17	1890		6,8
9	67	2880	16,8				16	1880		6,6
	66	2860	16,6				15	1870		6,4
	65	2840	16,4			14	1860	6,2		
	64	2820	16,2			13	1840	6		
8	63	2800	16			12	1830	5,8		
	62	2780	15,8			11	1810	5,6		
	61	2760	15,6			10	1790	5,4		
	60	2740	15,4			9	1770	5,2		
7	59	2720	15,2			8	1750	5		
	58	2700	15			7	1740	4,8		
	57	2680	14,8			6	1730	4,6		
	56	2660	14,6			5	1720	4,4		
	55	2640	14,4			4	1710	4,2		
	54	2620	14,2			3	1700	4		
	53	2600	14			2	1690	3,8		
	52	2580	13,8			1	1680	3,6		
6	51	2560	13,6				1670	3,4		
	50	2540	13,4				1660	3,2		
	49	2520	13,2				1650	3		
	48	2500	13				1640	2,8		
	47	2480	12,8				1630	2,6		
	46	2460	12,6				1620	2,4		
	45	2440	12,4				1610	2,2		
	44	2420	12,2				1600	2		
5	43	2400	12				1590	1,8		
	42	2380	11,8				1580	1,6		
	41	2360	11,6				1570	1,4		
	40	2340	11,4				1560	1,2		
	39	2320	11,2				1550	1		
	38	2300	11				1540	0,8		
	37	2280	10,8				1530	0,6		
	36	2260	10,6				1520	0,4		
	35	2240	10,4				1510	0,2		
	34	2220	10,2							
4	33	2200	10							

Provas Físicas Masculinas – Apêndice II

IDADES										
35 AOS 39 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3100	20	↑ M U I T O  B O M ↓		27	2080	9,8	↑ S O F R I V E L  ↓	
		3080	19,8				26	2060		9,6
	69	3060	19,6				25	2040		9,4
12		3040	19,4				24	2020		9,2
	68	3020	19,2				23	2000		8
		3000	19			2	22	1980		8,8
11	67	2980	18,8				21	1960		8,6
		2960	18,6				20	1940		8,4
	66	2940	18,4				19	1920		8,2
10		2920	18,2				18	1900		8
	65	2900	18				17	1880		7,8
		2880	17,8				16	1860		7,6
9	64	2860	17,6			1	15	1840		7,4
		2840	17,4			14	1820	7,2		
	63	2820	17,2			13	1800	7		
		2800	17				1790	6,8		
8	62	2780	16,8			12	1780	6,6		
	61	2760	16,6				1770	6,4		
	60	2740	16,4			11	1760	6,2		
	59	2720	16,2				1750	6		
7	58	2700	16				1730	5,8		
	57	2680	15,8			10	1710	5,6		
	56	2660	15,6				1690	5,4		
	55	2640	15,4				1670	5,2		
6	54	2620	15,2			9	1650	5		
	53	2600	15			8	1640	4,8		
	52	2580	14,8			7	1630	4,6		
	51	2560	14,6			6	1620	4,4		
	50	2540	14,4			5	1610	4,2		
	49	2520	14,2			4	1600	4		
	48	2500	14				1590	3,8		
	47	2480	13,8				1580	3,6		
5	46	2460	13,6				1570	3,4		
	45	2440	13,4				1560	3,2		
	44	2420	13,2			3	1550	3		
	43	2400	13			2	1540	2,8		
	42	2380	12,8			1	1530	2,6		
	41	2360	12,6				1520	2,4		
	40	2340	12,4				1510	2,2		
	39	2320	12,2				1500	2		
4	38	2300	12				1490	1,8		
	37	2280	11,8				1480	1,6		
	36	2260	11,6				1470	1,4		
	35	2240	11,4				1460	1,2		
	34	2220	11,2				1450	1		
	33	2200	11				1440	0,8		
	32	2180	10,8				1430	0,6		
	31	2160	10,6				1420	0,4		
	30	2140	10,4				1410	0,2		
	29	2120	10,2							
3	28	2100	10							

IDADES											
40 AOS 44 ANOS											
EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO			
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO		
30	65	3000	20	↑ M U I T O  B O M ↓		22	1980	9,8	↑ S O F R I V E L  ↓		
		2980	19,8				21	1960		9,6	
29	64	2960	19,6				20	1940		9,4	
		2940	19,4			10	19	1920		9,2	
28	63	2920	19,2				18	1900		9	
		2900	19				17	1880		8,8	
27	62	2880	18,8				9	16		1860	8,6
		2860	18,6				15	1840		8,4	
26	61	2840	18,4				14	1820		8,2	
		2820	18,2				8	1800		8	
25	60	2800	18				13	1780		7,8	
		2780	17,8					1760		7,6	
24	59	2760	17,6				7	12		1740	7,4
		2740	17,4				1720	7,2			
23	58	2720	17,2			11	1700	7			
		2700	17				1690	6,8			
22	57	2680	16,8			10	1680	6,6			
	56	2660	16,6				1670	6,4			
21	55	2640	16,4			5	9	1660	6,2		
	54	2620	16,2				1650	6			
20	53	2600	16			4		1630	5,8		
	52	2580	15,8			8	8	1610	5,6		
19	51	2560	15,6			3		1590	5,4		
	50	2540	15,4				1570	5,2			
18	49	2520	15,2			2	7	1550	5		
	48	2500	15				6	1540	4,8		
17	47	2480	14,8			5	5	1530	4,6		
	46	2460	14,6			1	4	1520	4,4		
	45	2440	14,4				1510	4,2			
	44	2420	14,2			3	3	1500	4		
16	43	2400	14				1490	3,8			
	42	2380	13,8				1480	3,6			
	41	2360	13,6				1470	3,4			
	40	2340	13,4				1460	3,2			
15	39	2320	13,2			2	2	1450	3		
	38	2300	13			1	1	1440	2,8		
	37	2280	12,8				1430	2,6			
	36	2260	12,6				1420	2,4			
14	35	2240	12,4				1410	2,2			
	34	2220	12,2				1400	2			
	33	2200	12				1390	1,8			
	32	2180	11,8				1380	1,6			
13	31	2160	11,6				1370	1,4			
	30	2140	11,4				1360	1,2			
	29	2120	11,2				1350	1			
	28	2100	11				1340	0,8			
12	27	2080	10,8				1330	0,6			
	26	2060	10,6				1320	0,4			
	25	2040	10,4				1310	0,2			
	24	2020	10,2								
11	23	2000	10								

Provas Físicas Femininas – Apêndice III

IDADES										
ATE AOS 29 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3000	20	↑ M U I T O		24	1980	9,8	↓ S O F R I V E L	
		2980	19,8				23	1960		9,6
	69	2960	19,6				22	1940		9,4
		2940	19,4				21	1920		9,2
	68	2920	19,2			2	20	1900		9
12		2900	19				19	1880		8,8
	67	2880	18,8				18	1860		8,6
		2860	18,6				17	1840		8,4
	66	2840	18,4				16	1820		8,2
		2820	18,2			1	15	1800		8
11	65	2800	18				14	1780		7,8
	64	2780	17,8				13	1760		7,6
	63	2760	17,6				12	1740		7,4
	62	2740	17,4			11	1720	7,2		
	61	2720	17,2			10	1700	7		
10	60	2700	17			9	1680	6,8		
	59	2680	16,8			8	1660	6,6		
	58	2660	16,6			7	1640	6,4		
	57	2640	16,4			6	1620	6,2		
	56	2620	16,2			5	1600	6		
9	55	2600	16			4	1580	5,8		
	54	2580	15,8			3	1560	5,6		
	53	2560	15,6			2	1540	5,4		
	52	2540	15,4			1	1520	5,2		
	51	2520	15,2				1500	5		
8	50	2500	15				1480	4,8		
	49	2480	14,8				1460	4,6		
	48	2460	14,6				1440	4,4		
	47	2440	14,4				1420	4,2		
	46	2420	14,2				1400	4		
7	45	2400	14				1380	3,8		
	44	2380	13,8				1360	3,6		
	43	2360	13,6				1340	3,4		
	42	2340	13,4				1320	3,2		
	41	2320	13,2				1300	3		
6	40	2300	13				1280	2,8		
	39	2280	12,8				1260	2,6		
	38	2260	12,6				1240	2,4		
	37	2240	12,4				1220	2,2		
	36	2220	12,2				1200	2		
5	35	2200	12				1180	1,8		
	34	2180	11,8				1160	1,6		
	33	2160	11,6				1140	1,4		
	32	2140	11,4				1120	1,2		
	31	2120	11,2				1100	1		
4	30	2100	11				1080	0,8		
	29	2080	10,8				1060	0,6		
	28	2060	10,6				1040	0,4		
	27	2040	10,4				1020	0,2		
	26	2020	10,2							
3	25	2000	10							

IDADES										
30 AOS 34 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
12	65	2900	20	↑ M U I T O		22	1880	9,8	↓ S O F R I V E L	
		2880	19,8				21	1860		9,6
	64	2860	19,6				20	1840		9,4
11		2840	19,4				19	1820		9,2
	63	2820	19,2				18	1800		9
		2800	19				17	1780		8,8
10	62	2780	18,8				16	1760		8,6
		2760	18,6				15	1740		8,4
	61	2740	18,4				14	1720		8,2
		2720	18,2				13	1700		8
9	60	2700	18			2	12	1690		7,8
		2680	17,8				11	1680		7,6
	59	2660	17,6				10	1670		7,4
		2640	17,4			9	1660	7,2		
	58	2620	17,2			8	1650	7		
		2600	17			7	1640	6,8		
	57	2580	16,8			6	1630	6,6		
	56	2560	16,6			5	1620	6,4		
7	55	2540	16,4			4	1610	6,2		
	54	2520	16,2			3	1600	6		
	53	2500	16			2	1590	5,8		
	52	2480	15,8			1	1580	5,6		
	51	2460	15,6				1570	5,4		
	50	2440	15,4				156	5,2		
6	49	2420	15,2				1550	5		
	48	2400	15				1540	4,8		
	47	2380	14,8				1530	4,6		
	46	2360	14,6				1520	4,4		
	45	2340	14,4				1510	4,2		
	44	2320	14,2				1500	4		
	43	2300	14				1490	3,8		
5	42	2280	13,8				1480	3,6		
	41	2260	13,6				1470	3,4		
	40	2240	13,4				1460	3,2		
	39	2220	13,2				1450	3		
	38	2200	13				1440	2,8		
	37	2180	12,8				1430	2,6		
	36	2160	12,6				1420	2,4		
	35	2140	12,4				1410	2,2		
	34	2120	12,2				1400	2		
4	33	2100	12				1390	1,8		
	32	2080	11,8				1380	1,6		
	31	2060	11,6				1370	1,4		
	30	2040	11,4				1360	1,2		
	29	2020	11,2				1350	1		
	28	2000	11				1340	0,8		
	27	1980	10,8				1330	0,6		
	26	1960	10,6				1320	0,4		
	25	1940	10,4				1310	0,2		
	24	1920	10,2							
3	23	1900	10							

Provas Físicas Femininas – Apêndice IV

IDADES										
35 AOS 39 ANOS										
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
9	60	2800	20	↑ M U I T O		18	1780	9,8	↓ S O F R Í V E L	
		2780	19,8				17	1760		9,6
	59	2760	19,6				16	1740		9,4
		2740	19,4				15	1720		9,2
8	58	2720	19,2			2	14	1700		9
		2700	19				13	1690		8,8
	57	2680	18,8				12	1680		8,6
		2660	18,6				11	1670		8,4
7	56	2640	18,4				10	1660		8,2
		2620	18,2				9	1650		8
	55	2600	18				8	1640		7,8
		2580	17,8				7	1630		7,6
	54	2560	17,6				6	1620		7,4
		2540	17,4				5	1610		7,2
6	53	2520	17,2				4	1600		7
		2500	17				3	1590		6,8
	52	2480	16,8				2	1580		6,6
		2460	16,6				1	1570		6,4
	51	2440	16,4	↓ B O M			1560	6,2	↑ M A U	
	50	2420	16,2					1550		6
	49	2400	16					1540		5,8
	48	2380	15,8					1530		5,6
5	47	2360	15,6					1520		5,4
	46	2340	15,4					1510		5,2
	45	2320	15,2					1500		5
	44	2300	15					1490		4,8
	43	2280	14,8					1480		4,6
	42	2260	14,6					1470		4,4
	41	2240	14,4					1460		4,2
	40	2220	14,2					1450		4
	39	2200	14					1440		3,8
	38	2180	13,8					1430		3,6
	37	2160	13,6					1420		3,4
4	36	2140	13,4					1410		3,2
	35	2120	13,2					1400		3
	34	2100	13					1390		2,8
	33	2080	12,8				1380	2,6		
	32	2060	12,6				1370	2,4		
	31	2040	12,4				1360	2,2		
	30	2020	12,2				1350	2		
	29	2000	12				1340	1,8		
	28	1980	11,8				1330	1,6		
	27	1960	11,6				1320	1,4		
	26	1940	11,4				1310	1,2		
3	25	1920	11,2				1300	1		
	24	1900	11				1290	0,8		
	23	1880	10,8				1280	0,6		
	22	1860	10,6				1270	0,4		
	21	1840	10,4				1260	0,2		
	20	1820	10,2							
	19	1800	10							

IDADES										
40 AOS 44 ANOS										
EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		EXTENSÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
25	55	2700	20	↑ M U I T O		13	1690	9,8	↓ S O F R Í V E L	
		2680	19,8				12	1680		9,6
24	54	2660	19,6				11	1670		9,4
		2640	19,4				10	1660		9,2
23	53	2620	19,2			8	9	1650		9
		2600	19				8	1640		8,8
22	52	2580	18,8				7	1630		8,6
		2560	18,6				6	1620		8,4
21	51	2540	18,4				5	1610		8,2
		2520	18,2				4	1600		8
20	50	2500	18				3	1590		7,8
		2480	17,8				2	1580		7,6
19	49	2460	17,6				1	1570		7,4
		2440	17,4					1560		7,2
18	48	2420	17,2					1550		7
		2400	17					1540		6,8
17	47	2380	16,8			7		1530		6,6
		2360	16,6					1520		6,4
16	46	2340	16,4				1510	6,2		
	45	2320	16,2				1500	6		
15	44	2300	16				1490	5,8		
	43	2280	15,8				1480	5,6		
14	42	2260	15,6				1470	5,4		
	41	2240	15,4				1460	5,2		
13	40	2220	15,2				1450	5		
	39	2200	15				1440	4,8		
12	38	2180	14,8				1430	4,6		
	37	2160	14,6		6		1420	4,4		
	36	2140	14,4				1410	4,2		
	35	2120	14,2				1400	4		
	34	2100	14				1390	3,8		
11	33	2080	13,8				1380	3,6		
	32	2060	13,6		5		1370	3,4		
	31	2040	13,4				1360	3,2		
	30	2020	13,2				1350	3		
	29	2000	13				1340	2,8		
	28	1980	12,8		4		1330	2,6		
10	27	1960	12,6				1320	2,4		
	26	1940	12,4				1310	2,2		
	25	1920	12,2				1300	2		
	24	1900	12		3		1290	1,8		
	23	1880	11,8				1280	1,6		
	22	1860	11,6		2		1270	1,4		
	21	1840	11,4				1260	1,2		
	20	1820	11,2				1250	1		
9	19	1800	11		1		1240	0,8		
	18	1780	10,8				1230	0,6		
	17	1760	10,6				1220	0,4		
	16	1740	10,4				1210	0,2		
	15	1720	10,2							
	14	1700	10							