



ADENDA A

TABELAS FITNESSGRAM A APLICAR À PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

Tabela FITNESSGRAM - RAPAZES - Valores de 0-20 pontos																																				
VAI- VEM	0	6	10	13	17	EXT.	0	6	10	13	17	ABDOM	0	6	10	13	17	TRNC	0	6	10	13	17	SNT	AMBOS		FLEX	AMBOS		0	20					
	5	9	12	16	20		BRAÇOS	5	9	12	16		20	5	9	12	16		20	5	9	12	16		20	ALC		0	20	OMBR	0	20	IMC			
RAPAZES	9	Executa apenas com registo					9	3	5	6	12	15	9	4	8	9	13	24	9	10	12	15	22	30	9	19	20	9	AMBOS		9	AMBOS		9	>15,2	<15,2
	10	13-18	19-22	23-30	31-45	46-61	10	3	5	7	10	16	10	4	8	12	16	24	10	13	19	23	26	30	10	19	20	10	AMBOS		10	AMBOS		10	>15,3	<15,3
	11	13-18	19-22	23-39	40-50	51-72	11	4	6	8	12	16	11	7	11	15	19	28	11	13	19	23	26	30	11	19	20	11	AMBOS		11	AMBOS		11	>15,8	<15,8
	12	23-27	28-31	32-39	40-50	51-72	12	6	8	10	14	17	12	10	14	18	22	36	12	13	19	23	26	30	12	19	20	12	AMBOS		12	AMBOS		12	>16	<16
	13	31-36	37-40	41-49	50-59	60-72	13	8	10	12	15	18	13	13	17	21	25	40	13	13	19	23	26	30	13	19	20	13	AMBOS		13	AMBOS		13	>16,6	<16,6
	14	31-36	37-40	41-54	55-69	70-83	14	10	12	14	16	19	14	16	20	24	28	45	14	13	19	23	26	30	14	19	20	14	AMBOS		14	AMBOS		14	>17,5	<17,5
	15	43-46	47-50	51-64	65-79	80-94	15	12	14	16	17	20	15	19	23	27	31	47	15	13	19	23	26	30	15	19	20	15	AMBOS		15	AMBOS		15	>18,1	<18,1
	16	43-46	47-50	51-64	65-79	80-94	16	14	16	18	19	21	16	22	26	30	34	47	16	13	19	23	26	30	16	19	20	16	AMBOS		16	AMBOS		16	>18,5	<18,5
	17	43-46	47-50	51-64	65-79	80-94	17	16	18	20	22	24	17	25	29	33	37	47	17	13	19	23	26	30	17	19	20	17	AMBOS		17	AMBOS		17	>18,8	<18,8
18	43-46	47-50	51-64	65-79	80-94	18	18	20	22	24	26	18	28	32	36	40	47	18	13	19	23	26	30	18	19	20	18	AMBOS		18	AMBOS		18	>19	<19	

Tabela FITNESSGRAM - RAPARIGAS - Valores de 0-20 pontos																																				
VAI- VEM	0	6	10	13	17	EXT.	0	6	10	13	17	ABDOM	0	6	10	13	17	TRNC	0	6	10	13	17	SNT	AMBOS		FLEX	AMBOS		0	20					
	5	9	12	16	20		BRAÇOS	5	9	12	16		20	5	9	12	16		20	5	9	12	16		20	ALC		0	20	OMBR	0	20	IMC			
RAPARIGAS	9	Executa apenas com registo					9	3	5	6	12	15	9	4	8	9	15	22	9	10	13	15	22	30	9	22,5	23	9	AMBOS		9	AMBOS		9	>16,2	<16,2
	10	8-10	11-14	15-22	23-37	38-41	10	3	5	7	12	15	10	4	8	12	19	26	10	13	19	23	26	30	10	22,5	23	10	AMBOS		10	AMBOS		10	>16,6	<16,6
	11	8-10	11-14	15-22	23-37	38-41	11	3	5	7	12	15	11	7	11	15	22	29	11	13	19	23	26	30	11	25	25,5	11	AMBOS		11	AMBOS		11	>16,9	<16,9
	12	15-18	19-22	23-30	31-37	38-41	12	3	5	7	12	15	12	10	14	18	25	32	12	13	19	23	26	30	12	25	25,5	12	AMBOS		12	AMBOS		12	>16,9	<16,9
	13	15-18	19-22	23-35	36-40	41-51	13	3	5	7	12	15	13	10	14	18	24	32	13	13	19	23	26	30	13	25	25,5	13	AMBOS		13	AMBOS		13	>17,5	<17,5
	14	15-18	19-22	23-35	36-40	41-51	14	3	5	7	12	15	14	10	14	18	28	35	14	13	19	23	26	30	14	25	25,5	14	AMBOS		14	AMBOS		14	>17,5	<17,5
	15	15-18	19-22	23-35	36-40	41-51	15	3	5	7	12	15	15	10	14	18	28	35	15	13	19	23	26	30	15	30	30,5	15	AMBOS		15	AMBOS		15	>17,5	<17,5
	16	24-27	28-31	32-38	39-45	46-51	16	3	5	7	12	15	16	10	14	18	28	35	16	13	19	23	26	30	16	30	30,5	16	AMBOS		16	AMBOS		16	>17,5	<17,5
	17	33-36	37-40	41-44	45-48	49-51	17	3	5	7	12	15	17	10	14	18	28	35	17	13	19	23	26	30	17	30	30,5	17	AMBOS		17	AMBOS		17	>17,5	<17,5
18	33-36	37-40	41-44	45-48	49-51	18	3	5	7	12	15	18	10	14	18	28	35	18	13	19	23	26	30	18	30	30,5	18	AMBOS		18	AMBOS		18	>18	<18	