

Grelha da Aptidão Física

Vai-Vem														
Raparigas								Rapazes						
Idade								Idade						
Valores	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
20	43	45	47	48	50	51	50	59	67	77	85	91	94	96
19	40	43	45	47	48	50	48	56	64	72	80	85	86	90
18	38	41	43	45	46	49	46	53	60	68	75	80	82	85
17	36	39	41	43	44	48	44	50	56	64	70	75	78	81
16	34	37	39	41	42	47	43	47	52	60	66	71	74	77
15	32	35	37	39	40	45	42	43	48	56	62	67	70	73
14	30	33	35	37	38	43	41	39	44	52	58	63	66	69
13	28	31	33	35	36	41	40	35	40	48	54	59	62	65
12	26	29	31	33	34	39	39	31	36	44	50	55	58	61
11	24	27	29	31	33	37	38	27	32	40	46	51	54	57
10	22	25	27	29	32	35	37	23	28	36	42	47	50	53
9	21	24	26	28	31	34	36	22	26	34	40	45	48	51
8	20	23	25	27	30	33	35	21	24	32	38	44	46	49
7	19	22	24	26	29	32	34	20	23	30	36	42	44	47
6	18	21	23	25	28	31	33	19	22	28	34	40	42	45
5	17	20	22	24	27	30	32	18	21	27	33	39	41	44
4	16	19	21	23	26	29	31	17	20	26	32	38	40	43
3	15	18	20	22	25	28	30	16	19	25	30	37	39	42
2	14	17	19	21	24	27	29	15	18	24	29	36	38	41
1	13	16	18	20	23	26	28	14	17	23	28	35	37	40