

Grelha da Aptidão Física														
	Senta e alcança													
	Raparigas							Rapazes						
	Idade							Idade						
Valores	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
<b>20</b>	<b>34,6</b>	<b>34,6</b>	<b>34,6</b>	<b>35,3</b>	<b>35,6</b>	<b>36</b>	<b>36,3</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>
<b>19</b>	34	34	34	35	35	35	35	29	29	29	29	29	29	29
<b>18</b>	33	33	33	34,5	34,5	34,5	34,5	28	28	28	28	28	28	28
<b>17</b>	32	32	32	34	34	34	34	27	27	27	27	27	27	27
<b>16</b>	31	31	31	33,5	33,5	33,5	33,5	26	26	26	26	26	26	26
<b>15</b>	30	30	30	33	33	33	33	25	25	25	25	25	25	25
<b>14</b>	29	29	29	32,5	32,5	32,5	32,5	24	24	24	24	24	24	24
<b>13</b>	28	28	28	32	32	32	32	23	23	23	23	23	23	23
<b>12</b>	27	27	27	31,5	31,5	31,5	31,5	22	22	22	22	22	22	22
<b>11</b>	26	26	26	31	31	31	31	21	21	21	21	21	21	21
<b>10</b>	<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>30,5</b>	<b>30,5</b>	<b>30,5</b>	<b>30,5</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>
<b>9</b>	24	24	24	29	29	29	29	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
<b>8</b>	23,5	23,5	23,5	28	28	28	28	19	19	19	19	19	19	19
<b>7</b>	23	23	23	27	27	27	27	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5
<b>6</b>	22,5	22,5	22,5	26	26	26	26	18	18	18	18	18	18	18
<b>5</b>	22	22	22	25	25	25	25	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
<b>4</b>	21,5	21,5	21,5	24	24	24	24	17	17	17	17	17	17	17
<b>3</b>	21	21	21	23	23	23	23	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5
<b>2</b>	20,5	20,5	20,5	22	22	22	22	16	16	16	16	16	16	16
<b>1</b>	20	20	20	21	21	21	21	15	15	15	15	15	15	15