

Grelha da Aptidão Física

	Milha													
	Raparigas							Rapazes						
	Idade							Idade						
Valores	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
20	07:09	07:15	07:21	07:32	07:38	07:50	08:16	06:34	06:18	05:57	05:44	05:38	05:40	05:45
19	07:21	07:31	07:29	07:46	07:51	08:03	08:26	06:57	06:40	06:09	05:56	05:50	05:53	05:56
18	07:34	07:44	07:43	07:59	08:04	08:15	08:36	07:17	07:00	06:29	06:15	06:09	06:12	06:15
17	07:47	07:57	07:57	08:12	08:17	08:27	08:46	07:37	07:20	06:49	06:34	06:28	06:31	06:34
16	08:00	08:10	08:11	08:25	08:30	08:39	08:56	07:57	07:40	07:09	06:53	06:47	06:50	06:53
15	08:13	08:23	08:25	08:38	08:43	08:51	09:06	08:17	08:00	07:29	07:12	07:06	07:09	07:12
14	08:26	08:36	08:39	08:51	08:56	09:03	09:16	08:37	08:20	07:49	07:31	07:25	07:28	07:31
13	08:39	08:49	08:53	09:04	09:09	09:15	09:26	08:57	08:40	08:09	07:50	07:44	07:47	07:50
12	08:52	09:02	09:07	09:17	09:22	09:27	09:36	09:17	09:00	08:29	08:09	08:03	08:06	08:09
11	09:05	09:15	09:21	09:30	09:35	09:39	09:46	09:37	09:20	08:49	08:28	08:22	08:25	08:28
10	09:18	09:28	09:35	09:43	09:48	09:51	09:56	09:57	09:40	09:09	08:47	08:41	08:44	08:47
9	09:30	09:45	09:45	10:00	10:00	10:00	10:05	10:10	09:50	09:20	09:00	08:50	08:50	09:00
8	09:45	10:00	10:00	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	09:55	09:25	09:05	08:55	08:55	09:05
7	10:00	10:15	10:15	10:30	10:30	10:30	10:30	10:20	10:00	09:30	09:10	09:00	09:00	09:10
6	10:15	10:30	10:30	10:45	10:45	10:45	10:45	10:25	10:05	09:35	09:15	09:05	09:05	09:15
5	10:30	10:45	10:45	11:00	11:00	11:00	11:00	10:30	10:10	09:40	09:20	09:10	09:10	09:20
4	10:45	11:00	11:00	11:15	11:15	11:15	11:15	10:35	10:15	09:45	09:25	09:15	09:15	09:25
3	11:00	11:15	11:15	11:30	11:30	11:30	11:30	10:40	10:20	09:50	09:30	09:20	09:20	09:30
2	11:15	11:30	11:30	11:45	11:45	11:45	11:45	10:45	10:25	09:55	09:40	09:25	09:25	09:40
1	11:30	11:45	11:45	12:00	12:00	12:00	12:00	10:50	10:30	10:00	09:45	09:30	09:30	09:45