

ABDOMINAL SUPRA (repetições)

Idade	I	R	B	MB	E
18	Até 32	33 - 41	42 - 57	58 - 66	67
19	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66
20	Até 31	32 - 40	41 - 56	57 - 65	66
21	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65
22	Até 30	31 - 39	40 - 55	56 - 64	65
23	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64
24	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64
25	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63
26	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63
27	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62
28	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62
29	Até 26	27 - 35	36 - 51	52 - 60	61
30	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60
31	Até 25	26 - 34	35 - 50	51 - 59	60
32	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59
33	Até 24	25 - 33	34 - 49	50 - 58	59
34	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58
35	Até 23	24 - 32	33 - 48	49 - 57	58
36	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57
37	Até 22	23 - 31	32 - 47	48 - 56	57
38	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56
39	Até 21	22 - 30	31 - 46	47 - 55	56
40	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55
41	Até 20	21 - 29	30 - 45	46 - 54	55
42	Até 19	20 - 28	29 - 44	45 - 53	54
43	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53
44	Até 18	19 - 27	28 - 43	44 - 52	53
45	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52
46	Até 17	18 - 26	27 - 42	43 - 51	52
47	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51
48	Até 16	17 - 25	26 - 41	42 - 50	51
49	Até 15	16 - 24	25 - 40	41 - 49	50

IDADE	Padrão Mínimo
50	16
51	15
52	15
53	14
54	13
55	13
56	12
57	12
58	11
59	11
60	10

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R