

ABDOMINAL SUPRA (repetições)

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
19	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
20	Até 37	38 - 48	49 - 68	69 - 78	79	59
21	Até 39	40 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
22	Até 40	41 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
23	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
24	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
25	Até 39	40 - 47	48 - 65	66 - 73	74	57
26	Até 37	38 - 46	47 - 65	66 - 73	74	56
27	Até 37	38 - 46	47 - 64	65 - 71	72	56
28	Até 35	36 - 45	46 - 64	65 - 71	72	55
29	Até 35	36 - 45	46 - 63	64 - 71	72	54
30	Até 34	35 - 44	45 - 62	63 - 70	71	53
31	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
32	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
33	Até 32	33 - 41	42 - 60	61 - 69	70	51
34	Até 32	33 - 40	41 - 58	59 - 67	68	50
35	Até 30	31 - 39	40 - 56	57 - 65	66	48
36	Até 30	31 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
37	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
38	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
39	Até 29	30 - 38	39 - 54	55 - 63	64	47
40	Até 28	29 - 37	38 - 54	55 - 63	64	46
41	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
42	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
43	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
44	Até 26	27 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
45	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
46	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
47	Até 25	26 - 33	34 - 48	49 - 57	58	41
48	Até 25	26 - 33	34 - 46	47 - 55	56	40
49	Até 24	25 - 32	33 - 45	46 - 53	54	39

IDADE	Padrão Mínimo
50	25
51	24
52	24
53	23
54	22
55	21
56	20
57	19
58	18
59	17
60	16
61	15
62	14
63	13
64	12
65	11

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B