

FLEXÃO NA BARRA (repetições)

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
19	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
20	4	5 - 7	8 - 10	11 - 11	12	9
21	5	6 - 7	8 - 10	11 - 12	13	9
22	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
23	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
24	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
25	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
26	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
27	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
28	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
29	3	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11	7
30	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
31	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
32	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
33	3	4 - 5	6 - 8	9 - 9	10	7
34	2	3 - 4	5 - 7	8	9	6
35	1	2 - 3	4 - 7	8	9	6
36	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
37	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
38	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
39	0	1 - 2	3 - 5	6	7	4

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B