

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

Idade	I	R	B	MB	E
18	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
19	Até 1899	1900 - 2099	2100 - 2399	2400 - 2599	2600
20	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
21	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
22	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
23	Até 1849	1850 - 2049	2050 - 2349	2350 - 2549	2550
24	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
25	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
26	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
27	Até 1799	1800 - 1999	2000 - 2299	2300 - 2499	2500
28	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
29	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
30	Até 1749	1750 - 1949	1950 - 2249	2250 - 2449	2450
31	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
32	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
33	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
34	Até 1699	1700 - 1899	1900 - 2199	2200 - 2399	2400
35	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
36	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
37	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
38	Até 1649	1650 - 1849	1850 - 2149	2150 - 2349	2350
39	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
40	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
41	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
42	Até 1599	1600 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2299	2300
43	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
44	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
45	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
46	Até 1549	1550 - 1749	1750 - 2049	2050 - 2249	2250
47	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
48	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200
49	Até 1499	1500 - 1699	1701 - 1999	2000 - 2199	2200

IDADE	Padrão Mínimo
50	1500
51	1450
52	1450
53	1450
54	1450
55	1400
56	1400
57	1400
58	1350
59	1350
60	1350

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R