

OII- FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)

Faixas de Idade	I	R	B	MB	E
18- 21	0	1-2	3-4	5	6
22- 25	≤ 1	2-3	4-5	6	7
26- 29	≤ 1	2	3-4	5	6
30- 33	0	1-2	3-4	5	6
34- 37	0	1-2	3	4	5
38- 39	0	1	2	3	4
40- 45	Suficiência – sustentação ≥ 45 segundos				
46- 49	Suficiência- sustentação ≥ 30 segundos				