

### OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

Faixas de Idade	I	R	B	MB	E
18- 21	≤ 10	11	12-16	17-19	20
22- 25	≤ 11	12	13-18	19-21	22
26- 29	≤ 10	11	12-16	17-19	20
30- 33	≤ 9	10	11-15	16-18	19
34- 37	≤ 8	9	10-14	15-17	18
38- 41	≤ 7	8	9-13	14-16	17
42- 45	≤ 6	7	8-12	13-15	16
46- 49	≤ 5	6	7-10	11-13	14
50- 53	Suficiência ≥ 5				
54- 57	Suficiência ≥ 4				
58- 61	Suficiência ≥ 3				
62- 65	Suficiência ≥ 2				