

OII- FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

Faixas de Idade	I	R	B	MB	E
18- 21	≤ 21	22-24	25-29	30-32	33
22- 25	≤ 23	24-26	27-31	32-34	35
26- 29	≤ 21	22-24	25-29	30-32	33
30- 33	≤ 20	21-23	24-27	28-30	31
34- 37	≤ 17	18-20	21-25	26-28	29
38- 41	≤ 16	17-19	20-23	24-26	27
42- 45	≤ 14	15-17	18-21	22-24	25
46- 49	≤ 11	12-14	15-18	19-21	22
50- 53	Suficiência ≥ 11				
54- 57	Suficiência ≥ 9				
58- 61	Suficiência ≥ 8				
62- 65	Suficiência ≥ 6				