

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
19	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
20	22	23 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
21	26	27 - 29	30 - 37	38 - 40	41	34
22	24	25 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
23	24	25 - 27	28 - 35	36 - 39	40	32
24	23	24 - 27	28 - 34	35 - 38	39	31
25	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	31
26	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
27	22	23 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
28	22	23 - 26	27 - 33	34 - 37	38	30
29	22	23 - 26	27 - 33	34 - 36	37	30
30	22	23 - 25	26 - 32	33 - 36	37	29
31	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
32	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
33	21	22 - 24	25 - 32	33 - 35	36	29
34	18	19 - 21	22 - 29	30 - 33	34	26
35	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25
36	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25
37	17	18 - 20	21 - 28	29 - 32	33	25
38	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
39	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
40	16	17 - 19	20 - 27	28 - 31	32	24
41	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
42	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
43	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
44	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
45	15	16 - 17	18 - 25	26 - 28	29	22
46	15	16 - 17	18 - 24	25 - 27	28	21
47	14	15 - 17	18 - 23	24 - 26	27	21
48	14	15 - 16	17 - 22	23 - 25	26	20
49	14	15 - 16	17 - 22	23 - 24	25	20

IDADE	Padrão Mínimo
50	14
51	14
52	14
53	13
54	13
55	13
56	12
57	12
58	11
59	11
60	10
61	10
62	9
63	9
64	8
65	8

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B