

## Grelha da Aptidão Física

	Abdominais													
	Raparigas							Rapazes						
	Idade							Idade						
Valores	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
20	42	46	48	51	52	54	55	60	60	60	60	60	60	60
19	40	44	45	45	47	49	50	55	57	57	57	57	57	57
18	38	42	42	42	43	45	46	50	53	54	54	54	54	54
17	36	39	39	39	40	42	42	46	49	51	51	51	51	51
16	34	36	36	36	36	36	36	42	45	47	47	47	47	47
15	32	33	33	33	33	33	33	38	41	43	43	43	43	43
14	30	30	30	30	30	30	30	34	37	39	39	39	39	39
13	27	27	27	27	27	27	27	30	33	35	35	35	35	35
12	24	24	24	24	24	24	24	26	29	31	31	31	31	31
11	21	21	21	21	21	21	21	22	25	27	27	27	27	27
10	18	18	18	18	18	18	18	18	21	24	24	24	24	24
9	17	17	17	17	17	17	17	17	20	22	22	22	22	22
8	16	16	16	16	16	16	16	16	19	20	20	20	20	20
7	15	15	15	15	15	15	15	15	18	18	18	18	18	18
6	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	16	16	16
5	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14
4	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13
3	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
2	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11
1	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10