

### Grelha da Aptidão Física

Flexões														
	Raparigas							Rapazes						
	Idade							Idade						
Valores	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
20	15	16	16	17	18	19	19	21	22	24	27	29	32	34
19	14	15	15	16	16	17	17	19	21	23	25	27	30	32
18	13	14	14	15	15	15	15	18	20	22	24	26	28	30
17				14	14	14	14	17	19	21	23	25	26	28
16	12	13	13	13	13	13	13	16	18	20	22	24	24	26
15		12	12	12	12	12	12	15	17	19	21	23	23	24
14	11	11	11	11	11	11	11	14	16	18	20	22	22	22
13	10	10	10	10	10	10	10	13	15	17	19	21	21	21
12	9	9	9	9	9	9	9	12	14	16	18	20	20	20
11	8	8	8	8	8	8	8	11	13	15	17	19	19	19
10	7	7	7	7	7	7	7	10	12	14	16	18	18	18
9	6	6	6	6	6	6	6	9	11	13	15	17	17	17
8	5	5	5	5	5	5	5	8	10	12	14	16	16	16
7	4	4	4	4	4	4	4	7	9	11	13	15	15	15
6	3	3	3	3	3	3	3	6	8	10	12	14	14	14
5	2	2	2	2	2	2	2	5	7	9	11	13	13	13
4	1	1	1	1	1	1	1	4	6	8	10	12	12	12
3								3	5	7	9	11	11	11
2								2	4	6	8	10	10	10
1								1	3	5	7	9	9	9