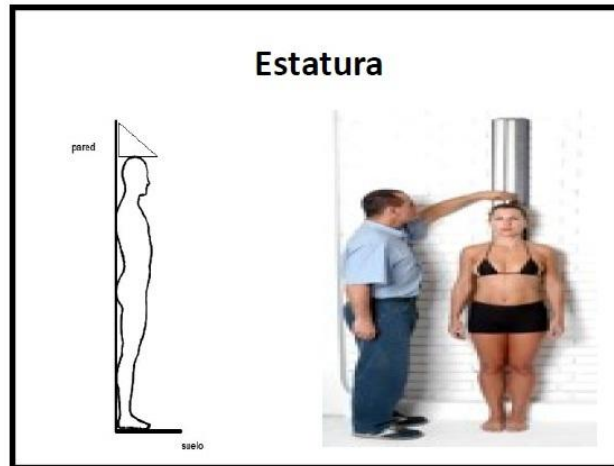


Estatura



Peso



Calculo do I.M.C.

IMC (Índice de Massa Corporal)

O PRIMEIRO PASSO É CALCULAR O ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA (IMC)

Deve-se dividir o peso medido em quilogramas (kg) pelo resultado da multiplicação da altura em metros por ela mesma

65

PESO (kg)

1,73 x 1,73

[ALTURA (m) x ALTURA (m)]

IMC 21

IMC	CATEGORIA
abaixo de 18,5	Abaixo do peso
de 18,5 a 24,9	Peso normal
de 25,0 a 29,9	Sobrepeso
de 30,0 a 34,9	Obesidade leve
de 35,0 a 39,9	Obesidade moderada
acima de 39,9	Obesidade mórbida



Tabelas Meninos e Meninas

MENINOS				MENINAS			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE	IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,5	mais de 16,6	mais de 18,0	6	14,3	mais de 16,1	mais de 17,4
7	15	mais de 17,3	mais de 19,1	7	14,9	mais de 17,1	mais de 18,9
8	15,6	mais de 16,7	mais de 20,3	8	15,6	mais de 18,1	mais de 20,3
9	16,1	mais de 18,8	mais de 21,4	9	16,3	mais de 19,1	mais de 21,7
10	16,7	mais de 19,6	mais de 22,5	10	17	mais de 20,1	mais de 23,2
11	17,2	mais de 20,3	mais de 23,7	11	17,6	mais de 21,1	mais de 24,5
12	17,8	mais de 21,1	mais de 24,8	12	18,3	mais de 22,1	mais de 25,9
13	18,5	mais de 21,9	mais de 25,9	13	18,9	mais de 23	mais de 27,7
14	19,2	mais de 22,7	mais de 26,9	14	19,3	mais de 23,8	mais de 27,9
15	19,9	mais de 23,6	mais de 27,7	15	19,6	mais de 24,2	mais de 28,8

TABELA DOS TESTES FÍSICO

Salto Vertical

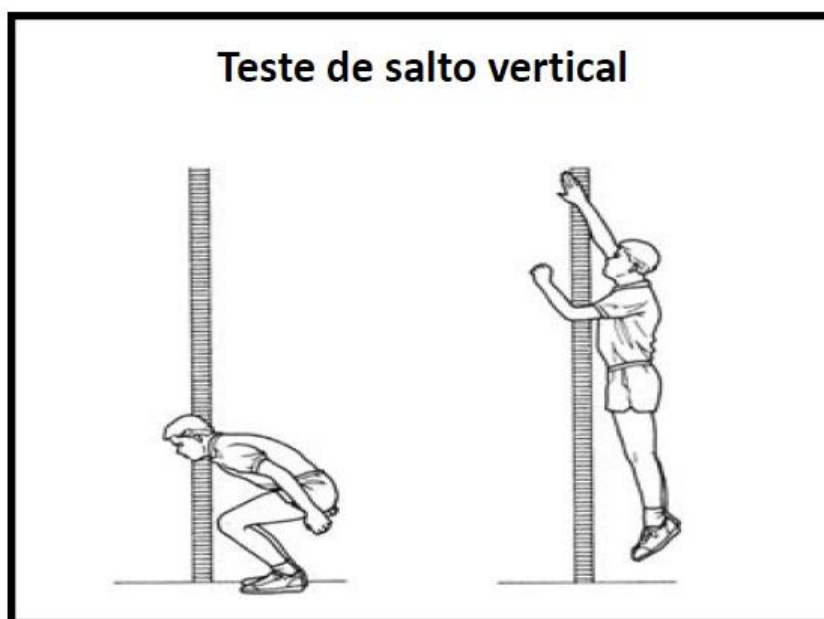


Tabela de Avaliação do Salto Vertical

TABELA DE AVALIAÇÃO PARA TESTE DE IMPULSO VERTICAL:

classificação	masculino (cm)	feminino (cm)
excelente	> 70	> 60
Muito bom	61-70	51-60
Acima da média	51-60	41-50
Média	41-50	31-40
Abaixo da média	31-40	21-30
pobre	21-30	11-20
muito pobre	< 21	< 11

Salto Horizontal



Tabela de Avaliação De Saltos Horizontal

	Idade	Fraco	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente
M	11-12	<179cm	180-189cm	190-199cm	200-209cm	>210cm
	13-14	<206cm	207-220cm	221-231cm	232-245cm	>246cm
	15-16	<228cm	229-242cm	243-256cm	257-270cm	>271cm
F	11-12	<177cm	178-185cm	186-193cm	194-201cm	>202cm
	13-14	<182cm	183-187cm	188-195cm	196-207cm	>206cm
	15-16	<191cm	192-198cm	199-205cm	206-212cm	>223cm

TESTE DE VELOCIDADE DE 40 METROS

MASC	IDADE	FRACO	REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
	11-12	12" – 13"	10" – 10"99	8" – 9"99	6" – 7"99	5"53 – 5"99
	13-14	11" – 12"88	10" – 10"99	7" – 9"88	6" – 6"99	5" – 5"89
	15-16	10" – 12"	8" – 9"99	6" – 7"99	5" – 5"99	4" – 4"99
FEM.	11 -12	13 " – 14"	12" – 12"99	11"– 11"99	10" – 10"99	7" – 9"99
	13-14	12" – 12"99	11"– 11"99	10" – 10"99	7" – 9"99	6" – 6"99
	15-16	11"– 11"99	10" – 10"99	9" – 9"99	6" – 8"99	5" – 5"99

TESTE DE RESISTÊNCIA DE 500 MTS.

MASC	IDADE	FRACO	REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
	11-12	7' – 7'59	6' – 6'59	5' – 5'59	4' – 4'59	3' – 3'59
	13-14	6' – 6'59	5' – 5'59	4' – 4'59	3' – 3'59	2' – 2'59
	15-16	5' – 5'59	4' – 4'59	3' – 3'59	2' – 2'59	1'20 – 1'59
FEM.	11 -12	8' – 8'59	7' – 7'59	6' 6'59	5' – 5'59	3' – 4'59
	13-14	7' – 7'59	6' – 6'59	5' – 5'59	4' – 4'59	3' – 3'59
	15-16	6' – 6'59	5' – 5'59	4' – 4'59	3' – 3'59	2' – 2'59