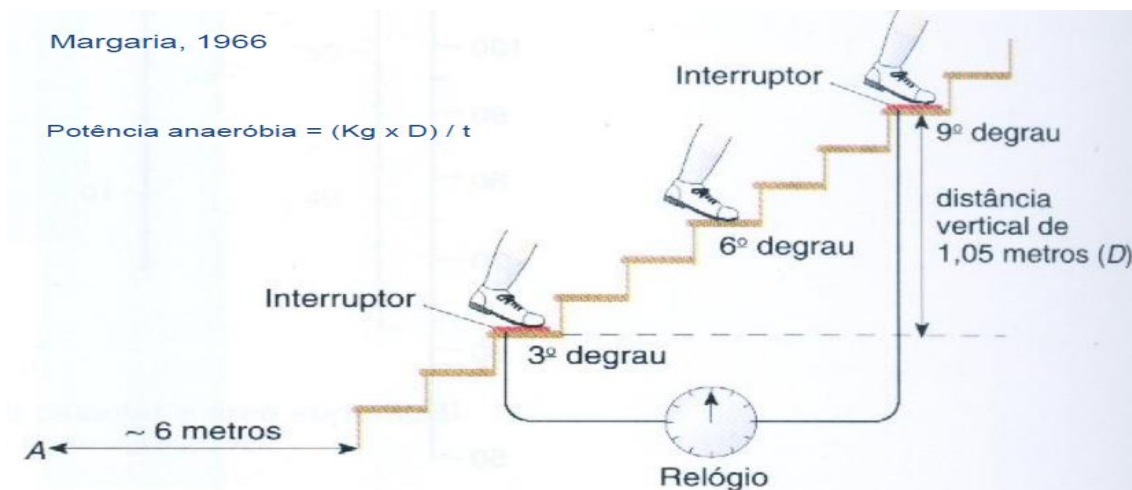


VALORES DE REFERÊNCIA PARA TESTES FÍSICOS

TESTE DE POTÊNCIA ANAERÓBIA DE MARGARIA (1966)



Potência anaeróbia para homens (kg.m/s)

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 - 20	> 224	224-188	187-150	149-113	< 113
21 - 30	> 210	210-176	175-140	139-106	< 106
31 - 40	> 168	168-144	143-112	111-084	< 084
41 - 50	> 125	125-106	105-085	084-065	< 065
50 +	> 098	098-083	082-066	065-050	< 050

Potência anaeróbia para mulheres (kg.m/s)

Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Fraco
15 - 20	> 182	182-152	151-121	120-092	< 092
21 - 30	> 168	168-141	140-112	111-085	< 085
31 - 40	> 125	125-106	105-085	084-065	< 065
41 - 50	> 098	098-083	082-066	065-050	< 050
50 +	> 075	075-062	061-049	048-038	< 038

Resultado do teste: _____ Classificação: _____

Calculadora: <http://efartigos.atspace.org/potencia/anaerobia1.html>



**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO – UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO – EEFERP/USP**

ARREMESSO DE BOLA MEDICINAL – MARINS e GIANNICHI (1998)

Força explosiva para homens saudáveis (centímetros)

Distância alcançada no arremesso (cm)	Classificação
> 763	Excelente
762 - 611	Acima da média
610 - 367	Média
366 - 275	Abaixo da média
274 - 000	Fraco

Força explosiva para mulheres saudáveis (centímetros)

Distância alcançada no arremesso (cm)	Classificação
> 428	Excelente
427 - 367	Acima da média
366 - 214	Média
213 - 123	Abaixo da média
122 - 000	Fraco

Resultado do teste: _____ Classificação: _____

SALTO VERTICAL – FERNANDES (1998)

Impulsão vertical para homens saudáveis (centímetros)

Distância alcançada no salto (cm)	Classificação
> 61	Excelente
49 - 61	Acima da média
34 - 48	Média
21 - 33	Abaixo da média
05 - 20	Fraco

Impulsão vertical para mulheres saudáveis (centímetros)

Distância alcançada no salto (cm)	Classificação
> 33	Excelente
26 - 33	Acima da média
16 - 25	Média
06- 15	Abaixo da média
2,5 – 05	Fraco

Resultado do teste: _____ Classificação: _____



**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO - UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO - EEFERP/USP**

SALTO HORIZONTAL

Classificação do teste de Salto Horizontal

Classificação	Resultado
Fraco	<2,30
Regular	2,30-2,49
Bom	2,50-2,69
Muito bom	2,70-2,89
Excelente	>2,90

Rocha e Caldas (1978) apud Marins e Giannichi (1998)

Resultado do teste: _____ Classificação: _____

50 METROS

Classificação do teste de 50 metros parado

Índice Alcançado (Tempo em segundos)	Classificação
5 – 5,5	Excelente
5,6 – 6	Muito Bom
6,1 – 6,5	Bom
6,6 – 7	Médio
> 7	Fraco

Fonte: Pitanga (2008).

	Fraco	Médio	Bom	M. Bom	Excelente
Velocistas experientes	5s7	5s6	5s5	5s4	< 5s4
Velocistas novatos	6s1	6s0	5s9	5s8	< 5s8

Fonte: Marins (1998, apud Rocha & Calda, 1978).

Resultado do teste: _____ Classificação: _____



**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO – UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO – EEFERP/USP**

TESTE DE 40 SEGUNDOS

Classificação do teste de 40 segundos

IDADE	MASCULINO	FEMININO
7	178,03 ± 12,24	166,42 ± 11,91
8	191,95 ± 19,37	169,50 ± 12,89
9	197,29 ± 13,72	186,42 ± 17,50
10	200,21 ± 17,01	189,42 ± 10,52
11	203,84 ± 19,24	195,09 ± 24,33
12	213,15 ± 19,24	195,82 ± 18,16
13	221,48 ± 15,93	201,78 ± 25,79
14	230,29 ± 23,23	204,84 ± 20,11
15	246,54 ± 12,76	202,16 ± 18,96
16	250,54 ± 16,56	197,29 ± 15,64
17	260,20 ± 17,32	197,12 ± 10,01
18	261,67 ± 11,04	201,09 ± 10,98

Fonte: Pitanga (2008).

Resultado do teste: _____ Classificação: _____

TESTE T

Classificação do teste T

Classificação	Masculino	Feminino
Excelente	<9,5	<10,5
Bom	9,5-10,5	10,5-11,5
Média	10,5-11,5	11,5-12,5
Pobre	> 11,5	> 12,5

Resultado do teste: _____ Classificação: _____



**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO - UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO - EEFERP/USP**

Nível de capacidade aeróbia – Teste de 12 minutos - Homens

Categoria	13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60+
M.Fraca	<2090	<1960	<1900	<1830	<1660	<1400
Fraca	2090-2200	1960-2110	1900- 2090	1830- 1990	1660- 1870	1400-1640
Média	2210-2510	2120-2400	2100- 2400	2000- 2240	1880- 2090	1650-1930
Boa	2520-2770	2410-2640	2410- 2510	2250- 2460	2100- 2320	1940-2120
Excelente	2780-3000	2650-2830	2520- 2720	2470- 2660	2330- 2540	2130-2490
Superior	>3000	>2830	>2720	>2660	>2540	>2490

Fonte: Cooper (1982). Distância em metros

Nível de capacidade aeróbia – Teste de 12 minutos - Mulheres

Categoria	13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60+
M.Fraca	<1610	<1550	<1510	<1420	<1350	<1260
Fraca	1610-1900	1550-1790	1510- 1690	1420- 1580	1350- 1500	1260-1390
Média	1910-2080	1800-1970	1700- 1960	1590- 1790	1510- 1690	1400-1590
Boa	2090-2300	1980-2160	1970- 2080	1800- 2000	1700- 1900	1600-1750
Excelente	2310-2430	2170-2330	2090- 2240	2010- 2160	1910- 2090	1760-1900
Superior	>2430	>2330	>2240	>2160	>2090	>1900

Fonte: Cooper (1982). Distância em metros

Resultado do teste: _____ Classificação: _____



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO - UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - EFERP/USP

Teste de Sentar-e-alcançar

Masculino (cm)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Média	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Feminino (cm)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

Fonte: Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF)

Resultado do teste: _____ Classificação: _____

Teste Abdominal (repetições em 1 min)

(POLLOCK et al, 1978)

HOMENS					
Idade	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
20-29	Acima de 48	43-47	37-42	33-36	0-32
30-39	Acima de 40	35-39	29-34	25-38	0-24
40-49	Acima de 35	30-34	24-29	20-23	0-19
50-59	Acima de 30	25-29	19-24	15-18	0-14
60-69	Acima de 25	20-24	14-19	10-13	0-09

MULHERES					
Idade	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
20-29	Acima de 44	39-43	33-38	29-32	0-38
30-39	Acima de 36	31-35	25-30	21-24	0-20
40-49	Acima de 31	26-30	19-25	16-18	0-15
50-59	Acima de 26	21-25	15-20	11-14	0-10
60-69	Acima de 21	16-20	10-15	06-09	0-05

Resultado do teste: _____ Classificação: _____



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO - UNIVERSIDADE DE SÃO
PAULO - EFERP/USP

TESTE DE FLEXÃO DE COTOVELO					
HOMENS (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 - 19	+ 39	29 a 38	23 a 28	18 a 22	- 17
20 - 29	+ 36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	- 16
30 - 39	+ 30	22 a 29	17 a 21	12 a 16	- 11
40 - 49	+ 22	17 a 21	13 a 16	10 a 12	- 09
50 - 59	+ 21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	- 06
60 - 69	+ 18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	- 04
MULHERES (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 - 19	+ 33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	- 11
20 - 29	+ 30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	- 09
30 - 39	+ 27	20 a 26	13 a 19	08 a 12	- 07
40 - 49	+ 24	15 a 23	11 a 14	05 a 10	- 04
50 - 59	+ 21	11 a 22	07 a 10	02 a 06	- 01
60 - 69	+17	12 a 16	05 a 11	02 a 04	- 01

Fonte: Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993

Resultado do teste: _____

Classificação: _____