

COOPER						
DISTÂNCIA MÍNIMA PARA ATINGIR O VO₂MÁX						
Idade	1º ano		2º ano		A partir do 3º ano	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
18-19	1350m	1400m	1650m	1700m	1900m	2050m
20-29	1350m	1400m	1650m	1700m	1900m	2050m
30-39	1280m	1350m	1500m	1650m	1750m	1900m
40-49	1150m	1230m	1350m	1500m	1600m	1700m
50-59	1100m	1200m	1280m	1400m	1450m	1650m
60-69	1000m	1150m	1150m	1300m	1300m	1550m

Obs: Metragem estimada de acordo com a fórmula de VO₂MÁX = (D-504)/45
Disponível na Recomendação CSJT nº 15, de 18/09/2013.

TESTE DE MILHAS						
Neste teste, VO ₂ máx é calculado através da seguinte fórmula (Mcardle, 1991):						
$VO_{2max} = 132,853 - (0,0769 \times PC \times 2,2) - (0,3877 \times I) + (6,315 \times S) - (3,2649 \times T) - (0,1565 \times FC)$						
Onde:						
PC = Peso Corporal						
I = Idade						
S = Sexo						
T = Tempo da prova						
FC = Frequência Cardíaca ao final da prova						
Considerando, no cálculo, o sexo 1 se masculino e 0 se feminino.						
Idade	1º ano		2º ano		A partir do 3º ano	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
18-19	1350m	1400m	1650m	1700m	1900m	2050m
20-29	1350m	1400m	1650m	1700m	1900m	2050m
30-39	1280m	1350m	1500m	1650m	1750m	1900m
40-49	1150m	1230m	1350m	1500m	1600m	1700m
50-59	1100m	1200m	1280m	1400m	1450m	1650m
60-69	1000m	1150m	1150m	1300m	1300m	1550m

FLEXÃO DE BRAÇOS						
Idade	1º ano		2º ano		A partir do 3º ano	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
18-19	11	14	14	18	18	23
20-29	9	13	12	17	15	22
30-39	8	10	10	14	13	17
40-49	7	8	9	10	11	13
50-59	4	6	6	8	7	10
60-69	3	5	4	6	5	8

Disponível na Recomendação CSJT nº 15, de 18/09/2013.

ABDOMINAL						
Idade	1º ano		2º ano		A partir do 3º ano	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
18-19	19	23	26	30	32	38
20-29	15	20	20	26	25	33
30-39	12	16	16	22	20	27
40-49	9	13	12	18	15	22
50-59	3	11	4	14	5	18
60-69	2	7	3	10	4	12

Disponível na Recomendação CSJT nº 15, de 18/09/2013.

FLEXIBILIDADE						
Idade	1º ano		2º ano		A partir do 3º ano	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Todas	8	8	11	11	14	14

Disponível na Recomendação CSJT nº 15, de 18/09/2013.

