



CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo 2016/2017

Índice

Critérios específicos de avaliação das atividades físicas	2
Desportos coletivos	3
Andebol	4
Basquetebol	5
Corfebol.....	6
Futebol	6
Voleibol	7
Desportos de Raquete.....	8
Badminton.....	9
Ténis Campo	9
Ténis Mesa.....	10
Desportos individuais	11
Atletismo	12
Tabelas do atletismo	15
Dança.....	18
Ginástica artística.....	20
Natação	23
Condição Física	25
Força Superior	26
Força abdominal.....	26
Força inferior (impulsão horizontal)	27
Resistência aeróbia (milha)	27
Resistência aeróbia (vai vem)	28

Critérios específicos de avaliação das atividades físicas

No **Futebol**, no **Badminton**, no **Andebol**, no **Basquetebol**, no **Voleibol**, no **Ténis de Mesa**, no **Ténis de campo** e na **Dança** o aluno para atingir o nível:

Entre 50 e 69% (3°C) 10-13 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção pelo menos uma das três tarefas indicadas nas colunas B, C e D.
Entre 70 e 89% (3°C) 14-17 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção pelo menos duas das três tarefas indicadas nas colunas B, C e D.
Entre 90 e 100% (3°C) 18-20 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção as três tarefas indicadas nas colunas B, C e D.

Se o aluno não conseguir cumprir com correção nenhuma das tarefas indicadas nas colunas B, C e D, terá entre 30 e 49% (6-9 valores)

Na **Natação**, **Ténis de mesa** e **Ginástica de solo** para um aluno atingir:

Entre 50 e 69% (3°C) 10-13 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção a tarefa indicada nas colunas B.
Entre 70 e 89% (3°C) 14-17 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção a tarefa indicada nas colunas C.
Entre 90 e 100% (3°C) 18-20 valores (sec)	- Terá de cumprir com correção a tarefa indicada nas colunas D.

Se o aluno não conseguir cumprir com correção a tarefa indicadas nas colunas A, terá entre 30 e 49% (6-9 valores)

Desportos coletivos

Andebol

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Passe - receção em exercício (exercício de menor exigência)	Passe - receção em exercício	Remate em salto em exercício após receção e três passos	Remate em salto após drible e três passos em exercício
8ºano	Passe - receção em exercício	Remate em salto em exercício após receção e três passos	Remate em salto após 3 passos em jogo reduzido (2x2+GR) Defesa individual: enquadramento defensivo	Desmarcação – receção – passe em jogo Defesa individual: posicionamento face à linha da bola
9º e 10ºano	Remate em salto em exercício após receção e três passos	Remate em salto após drible e 3 passos com oposição (1x1+GR) Defesa individual: enquadramento defensivo	Desmarcação – receção – passe em jogo Defesa individual: posicionamento face à linha da bola	Execução do contra-ataque: Deslocamentos, Desmarcações, Passe - receção, Finalização
11º e 12ºano	Remate em salto após drible e três passos em exercício	Desmarcação – receção – passe em jogo; Defesa individual: posicionamento face à linha da bola	Execução do contra-ataque: Deslocamentos, Desmarcações, Passe -receção, Finalização	Circulação da bola no ataque Movimentações atacantes Defesa individual; Dobras

Basquetebol

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Lançamento parado a 45º	Lançamento na passada após drible pelo <u>lado forte</u> em exercício	Domínio da rotação em torno do pé eixo (Passe - receção em exercício com oposição)	Drible com uma e outra mão com mudança de direção e lançamento na passada pelo <u>lado fraco</u> em exercício
8ºano	Lançamento na passada após drible pelo <u>lado forte</u> em exercício	Domínio da rotação em torno do pé eixo (Passe - receção em exercício com oposição)	Drible com uma e outra mão com mudança de direção e lançamento na passada pelo <u>lado fraco</u> em exercício	Desmarcação – receção – enquadramento e penetração Defesa individual Técnica de lançamento (em jogo)
9º e 10ºano	Domínio da rotação em torno do pé eixo (Passe - receção em exercício com oposição)	Drible com uma e outra mão com mudança de direção e lançamento na passada pelo <u>lado fraco</u> em exercício	Desmarcação – receção – enquadramento e penetração Defesa individual Técnica de lançamento	Passe e corte e compensação Ressalto ofensivo/defensivo
11º e 12ºano	Drible com uma e outra mão com mudança de direção e lançamento na passada pelo <u>lado fraco</u> em exercício	Desmarcação – receção – enquadramento e penetração Defesa individual Técnica de lançamento	Passe e corte e compensação Ressalto ofensivo/defensivo	Domínio do drible perante oposição Defesa em ajuda Bloqueios ofensivos e aclaramento

Corfebol

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
10º ano	Lançamento parado em exercício; Passe em jogo	Lançamento parado em jogo; Lançamento na passada em jogo	Desmarcação / receção / enquadramento; Defesa Individual	Passe e corte; Ressalto defensivo e ofensivo
11º e 12º ano	Lançamento parado em jogo; Passe em jogo	Desmarcação / receção / enquadramento; Defesa Individual	Passe e corte; Ressalto defensivo e ofensivo	Posição de assistente; Defesa pela Frente

Futebol

Princípios do Jogo

1º Ataque – penetração (condução e remate em jogo)
2º Ataque – cobertura ofensiva (passe - receção em jogo)
3º Ataque – mobilidade (desmarcações)

1º Defesa - contenção (recuperação defensiva e defesa individual)
2º Defesa - cobertura defensiva (dobra)
3º Defesa - equilíbrio (deslocamentos defensivos de equipa – ajuda)

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7º ano	Passe – receção em exercício (exercício de menor exigência)	Passe - receção em exercício	Remate com o peito do pé em exercício	Condução e controlo da bola em exercício

8ºano	Passé - receção em exercício	Remate com o peito do pé em exercício	Condução e controlo da bola em exercício	2 Princípios do Jogo
9º e 10ºano	Remate com o peito do pé em exercício	Condução e controlo da bola em exercício	2 Princípios do Jogo	4 Princípios do Jogo
11º e 12ºano	Condução e controlo da bola em exercício	2 Princípios do Jogo	6 Princípios do Jogo	6 Princípios do Jogo

Voleibol

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Passé por cima em exercício (exercício de menor exigência)	Passé por cima em exercício	Serviço por cima em exercício	Manchete em exercício
8ºano	Passé por cima em exercício	Serviço por cima em exercício	Manchete em exercício	Serviço, receção / manchete em jogo
9º e 10ºano	Serviço por cima em exercício	Manchete em exercício	Serviço, receção / manchete em jogo	Remate em salto em exercício e em jogo; Bloco; Passé de costas
11º e 12ºano	Manchete em exercício	Serviço, receção / manchete em jogo	Remate em salto em exercício e em jogo; Bloco; Passé de costas	Serviço em suspensão Mergulho /enrolamento

Desportos de raquete

Badminton

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7º e 8º ano	Batimentos individuais (7)	Serviço em exercício Batimentos individuais (15)	Clear em exercício (15 batimentos a pares – 7 metros distância)	Lob em exercício (15 batimentos a pares– 5 metros distância)
9º e 10º ano	Serviço em exercício Batimentos individuais (15)	Clear em exercício (15 batimentos a pares – 7 metros distância)	Lob em exercício (15 batimentos a pares– 5 metros distância)	Remate em exercício Serviço, Clear, Lob em jogo
11º e 12º ano	Clear em exercício (15 batimentos a pares – 7 metros distância)	Lob em exercício (15 batimentos a pares– 5 metros distância)	Remate em exercício Serviço, Clear, Lob em jogo	Serviço, Clear, Lob, Drive, Amorti e Remate em jogo

Ténis Campo

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7º e 8º ano	10 Batimentos individuais	Batimento de direita em exercício	Batimento de esquerda em exercício	Serviço em exercício
9º e 10º ano	Batimento de direita em exercício	Batimento de direita em situação de 1+1 (15 toques com parceiro)	Serviço em exercício	Smash em exercício
11º e 12º ano	Batimento de direita em situação de 1+1 (15 toques com parceiro)	Batimento de esquerda em situação de 1+1 (15 toques com parceiro)	Serviço, batimento de esquerda em jogo	Smash, Volei, Amorti em jogo

Ténis Mesa

Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7º e 8º ano	Serviço curto ou comprido	Serviço curto <u>OU</u> comprido Devolução à direita ou de revés em exercício (10 toques com parceiro)	Devolução à direita <u>OU</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)	Devolução à direita <u>E</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)
9º e 10º ano	Serviço curto ou comprido Devolução à direita <u>OU</u> de revés em exercício (10 toques com parceiro)	Devolução à direita <u>OU</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)	Devolução à direita <u>E</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)	Smash em exercício (individual) (3 em 5 tentativas)
11º e 12º ano	Devolução à direita <u>OU</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)	Devolução à direita <u>E</u> de revés em exercício (20 toques com parceiro)	Smash em exercício (individual) (3 em 5 tentativas)	Smash em jogo

Desportos individuais

Atletismo

Quando o docente avalia a EXECUÇÃO TÉCNICA deve respeitar os seguintes quadros:

SALTO COMPRIMENTO				
SALTO COMPRIMENTO	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza corrida com aumento da cadência nas últimas passadas, - Realiza impulsão eficaz, mantendo o tronco direito, - Não eleva energeticamente a perna livre projetando o corpo para cima e para a frente, - Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre e na fase descendente do voo, - Não toca o solo o mais longe possível, sem flexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente e para um dos lados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza corrida com aumento da cadência nas últimas passadas, - Realiza impulsão eficaz, mantendo o tronco direito, - Eleva energeticamente a perna livre projetando o corpo para cima e para a frente, - Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre e na fase descendente do voo, - Não toca o solo o mais longe possível, sem flexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente e para um dos lados 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza corrida com aumento da cadência nas últimas passadas, - Realiza impulsão eficaz, mantendo o tronco direito, - Não eleva energeticamente a perna livre projetando o corpo para cima e para a frente, - Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre e na fase descendente do voo, - Não toca o solo o mais longe possível, sem flexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente e para um dos lados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza corrida com aumento da cadência nas últimas passadas, - Realiza impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. - Eleva energeticamente a perna livre projetando o corpo para cima e para a frente. - Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre e na fase descendente do voo, - Toca o solo o mais longe possível, com flexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente e para um dos lados.

SALTO ALTURA				
SALTO ALTURA	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza corrida com últimos passos em curva, impulsão, com elevação do joelho da perna livre, rotação do corpo e <u>recepção sentado</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza a corrida com últimos passos em curva, impulsão, com elevação do joelho da perna livre, rotação do corpo e <u>recepção de costas</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida com últimos passos em curva, impulsão, com elevação do joelho da perna livre, rotação do corpo, <u>arquear as costas, e Recepção de costas</u>

LANÇAMENTO DO PESO				
LANÇ PESO	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	- Realiza o lançamento da posição parada , com rotação do tronco e extensão do braço lançador	- Realiza o lançamento parado, iniciando na posição de costas , com inclinação do tronco à frente, eleva e roda o tronco, avança a bacia e estende o braço lançador com flexão lateral do pulso	Realiza a técnica O'Brien com correção

LANÇAMENTO DO DARDO				
LANÇ DARDO	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	- Realiza o lançamento da posição parada , com extensão atrás do braço lançador, e flexão do braço na fase final	- Realiza o lançamento com " passo cruzado ", iniciando com o braço em extensão atrás e fletindo o braço na fase final	- Realiza o lançamento com corrida de balanço , estende o braço atrás, efetua o "passo cruzado e flete o braço lançador na fase final

CORRIDA VELOCIDADE (40m)				
CORRIDA VELOCIDADE	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	- Realiza a corrida, acelerando até à velocidade máxima com o apoio ativo dos pés (orientados para à frente)	- Realiza a corrida com elevação dos joelhos (90° coxa/tronco, orientados para à frente)	- Realiza corrida com coordenação de todas as ações anteriores e movimenta os membros superiores com os cotovelos fletidos

CORRIDA BARREIRASE (40m)				
CORRIDA BARREIRAS	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	- Realiza a corrida transpondo 4 barreiras (ou obstáculos de menor altura), procurando não reduzir a velocidade da corrida	- Realiza a corrida, transpondo as barreiras <u>com elevação / extensão da perna livre e ligeira flexão lateral da perna de impulsão</u> , sem reduzir a velocidade da corrida.	- Realiza a corrida, em velocidade, transpondo a barreira em trajetória rasante , efetuando a extensão da perna livre, a inclinação do tronco à frente e a flexão lateral da perna de impulsão.

CORRIDA DE ESTAFETAS				
CORRIDA ESTAFETAS	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
	A definir pelo docente	- Realiza a corrida em velocidade elevada e efetua corretamente a pega e a transmissão a velocidade reduzida	- Realiza a corrida em velocidade elevada e efetua corretamente a pega e a transmissão a velocidade moderada	- Realiza a corrida em velocidade elevada e efetua corretamente a pega e a transmissão a velocidade elevada

Tabelas do atletismo

1 - Quando o docente utiliza o registo de tempos, distâncias e altura deve respeitar os seguintes quadros:

a) Avaliação do **SALTO EM ALTURA**

Salto em Altura																	
Masculino	0,80	0,85	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60
7.º ano		30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100			
8.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100		
9 e 10.º ano				30	35	40	45	50	57	63	70	77	83	90	95	100	
9 e 10.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0	
11 e 12.º ano				30	35	40	45	50	55	60	65	70	77	83	90	95	100
11 e 12.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0
Feminino	0,80	0,85	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60
7.º ano	30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100						
8.º ano		30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100					
9 e 10.º ano			30	35	40	45	50	60	70	80	90	95	100				
9 e 10.º ano			6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0				
11 e 12.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	80	90	95	100			
11 e 12.º ano			6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0			

b) Avaliação do **SALTO EM COMPRIMENTO**

Salto em comprimento																	
Masculino	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	3,00	3,30	3,50	3,65	3,80	3,95	4,10	4,35	4,60	4,90	5,20
7.º ano	25	30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100			
8.º ano	20	25	30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100		
9 e 10.º ano	15	20	25	30	35	40	45	50	57	63	70	77	83	90	95	100	
9 e 10.º ano	3	4	5	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0	
11 e 12.º ano	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	77	83	90	95	100
11 e 12.º ano	3	4	5	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0
Feminino	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,75	3,00	3,30	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40	4,60			
7.º ano	30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100						
8.º ano	25	30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100					
9 e 10.º ano	20	25	30	35	40	45	50	60	70	80	90	95	100				
9 e 10.º ano	4	5	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0				
11 e 12.º ano	20	25	30	35	40	45	50	57	63	70	80	90	95	100			
11 e 12.º ano	4	5	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0			

c) Avaliação do PESO

Lançamento do Peso: 3 kg																	
Masculino	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,75	8,25	9,00	9,50	10,00	11,00	12,00	13,00
7.º ano		30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100			
8.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100		
9 e 10.º ano				30	35	40	45	50	57	63	70	77	83	90	95	100	
9 e 10.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0	
11 e 12.º ano				30	35	40	45	50	55	60	65	70	77	83	90	95	100
11 e 12.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0
Feminino	3,00	3,50	3,75	4,00	4,50	5,00	5,50	6,25	7,00	7,50	8,00	8,50	9,50	10,50			
7.º ano	30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100						
8.º ano		30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100					
9 e 10.º ano			30	35	40	45	50	60	70	80	90	95	100				
9 e 10.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0			
11 e 12.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	80	90	95	100			
11 e 12.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0		

d) Avaliação do DARDO

Lançamento do Dardo: 400gr																	
Masculino	9,00	10,00	11,00	12,00	13,50	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	25,00	27,50	30,00
7.º ano		30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100			
8.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	75	80	85	93	100		
9 e 10.º ano				30	35	40	45	50	57	63	70	77	83	90	95	100	
9 e 10.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0	
11 e 12.º ano				30	35	40	45	50	55	60	65	70	77	83	90	95	100
11 e 12.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,4	16,6	18,0	19,0	20,0
Feminino	7,50	8,75	10,00	11,25	12,50	13,75	15,00	16,25	17,50	18,75	20,00	21,25	22,50	23,25			
7.º ano	30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100						
8.º ano		30	35	40	45	50	60	70	77	85	83	100					
9 e 10.º ano			30	35	40	45	50	60	70	80	90	95	100				
9 e 10.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0			
11 e 12.º ano			30	35	40	45	50	57	63	70	80	90	95	100			
11 e 12.º ano				6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,4	12,6	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0		

e) Avaliação dos 40 metros / VELOCIDADE

40M VEL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 e 12 anos		10,10	9,90	9,70	9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,10	6,90	6,70	6,50	6,30
7.º ano																			Micro	Mini	Mega
13 e 14 anos		9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,25	6,10	5,95
8.º e 9.º ano																			Micro	Mini	Mega
15 e + anos		9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,10	6,90	6,70	6,50	6,30	6,15	6,00	5,85
Secundário																			Micro	Mini	Mega
40M VEL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 e 12 anos		10,50	10,30	10,10	9,90	9,70	9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,05	6,85	6,65
7.º ano																			Micro	Mini	Mega
13 e 14 anos		10,20	10,00	9,80	9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,85	6,65	6,45
8.º e 9.º ano																			Micro	Mini	Mega
15 e + anos		10,00	9,80	9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,65	6,40	6,15
Secundário																			Micro	Mini	Mega

f) Avaliação dos 40 metros / BARREIRAS

40M VEL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 e 12 anos		10,10	9,90	9,70	9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,10	6,90	6,70	6,50	6,30
7.º ano																			Micro	Mini	Mega
13 e 14 anos		9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,25	6,10	5,95
8.º e 9.º ano																			Micro	Mini	Mega
15 e + anos		9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,10	6,90	6,70	6,50	6,30	6,15	6,00	5,85
Secundário																			Micro	Mini	Mega
40M VEL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 e 12 anos		10,50	10,30	10,10	9,90	9,70	9,50	9,30	9,10	8,90	8,70	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70	7,50	7,30	7,05	6,85	6,65
7.º ano																			Micro	Mini	Mega
13 e 14 anos		10,20	10,00	9,80	9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,85	6,65	6,45
8.º e 9.º ano																			Micro	Mini	Mega
15 e + anos		10,00	9,80	9,60	9,40	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,65	6,40	6,15
Secundário																			Micro	Mini	Mega

Dança

Coreografia A	Coreografia B	Coreografia C	Coreografia D
<p>FRASE 1</p> <p>8T- 4 Marchas à frente e 4 para trás (chuto 4.ºT e 8.ºT)</p> <p>8T- 4 Passo e toque (D/E/D/E)</p> <p>8T- Elevação de 4 joelhos alternados (D/E/D/E)</p> <p>8T- 2 Passos em V</p> <p>FRASE 2</p> <p>8T- 2Passo /toque duplo na diagonal para a frente</p> <p>8T- 2 Passo cruzado (D e E)</p> <p>8T- 4 Polichinelos deslocando para trás</p> <p>8T- 1 Passo em V + 1 passo em A</p>	<p>FRASE 1</p> <p>8T- 4 Lunges lateral alternados (D/E/D/E)</p> <p>8T- Mambo D / chassé + mambo E / chassé</p> <p>8T- Mambo à F e mambo T (no lugar) + mambo a girar</p> <p>8T- 4 Ponei (D/E/D/E)</p> <p>FRASE 2</p> <p>8T- 1Passo cruzado (D) + gira para E</p> <p>8T - 2 Agachamentos laterais (D/E)</p> <p>8T- Joelho duplo (E)+ joelho duplo (D)</p> <p>8T:- 2 Torcidinho</p>	<p>FRASE 1</p> <p>8T- Marcha p/ F + “V”</p> <p>8T- Marcha p/T + “A”</p> <p>8T- Chassé/giro + Chassé/giro</p> <p>8T- Slide (D) + Slide (E)</p> <p>FRASE 2</p> <p>8T- Lunge à F (SSD)</p> <p>8T- Lunge atrás (SSD)</p> <p>8T- Passo cruzado + 2 passos toca (rotação joelho p/ dentro 6.ºT)</p> <p>8T- Polichinelo/cruza/giro + Polichinelo/cruza/giro</p>	<p>FRASE 1</p> <p>8T- Chassé/Mb atrás (D) + Chassé/Mb atrás(E)</p> <p>8T- 4 marchas diagonal à F (segura no 4.ºT) + 4 marchas diagonal p/T (joelho + palma no 8.ºT)</p> <p>8T- Passo toca na diagonal + chassé (3.º e 4.ºt) + marcha em círculo p/ T</p> <p>8T- Joelho duplo joelho-calcanhar) + marcha (5.º e 6.ºt) + polichinelo</p> <p>FRASE 2</p> <p>8T- Mambo /chassé p/ T + Mambo/chassé para frente</p> <p>8T- Agachamento Lateral/joelho (3.ºt) + agachamento Lateral/joelho (7.º)</p> <p>8T- Marcha dupla (D e E) + Cruzadinho</p> <p>8T- Chuto/twist (perna fica à F) + Chuto/twist (perna chuto fica a T)</p>

Observ – Liderança à Direito inicia com pé D ou para o lado D ;

Liderança à Esquerda inicia com pé E ou para o lado E

DANÇA				
Ano	A (30-49%) (6-9)	B (50-69%) (10-13)	C (70-89%) (14-17)	D (90-100%) (18-20)
7º e 8ºano	O aluno realizar a 1.ª frase da coreografia A , acompanhando o professor	O aluno realiza coreografia A , acompanhando o professor	O aluno realiza coreográfica B , acompanhando o professor	Os alunos realizam uma coreografia em grupo com DUAS FRASES , incluindo DOIS passos obrigatórios (GRUPO a definir pelo professor)
9º e 10ºano	O aluno realiza coreografia A , acompanhando o professor	O aluno realiza coreográfica B , acompanhando o professor	O aluno realiza coreografia C acompanhando o professor	Os alunos realizam uma coreografia em grupo com TRÊS FRASES , incluindo TRÊS passos obrigatórios (GRUPO a definir pelo professor)
11º e 12ºano	O aluno realiza coreográfica B , acompanhando o professor	O aluno realiza coreografia C acompanhando o professor	O aluno realiza coreografia D acompanhando o professor	Os alunos realizam uma coreografia em grupo com TRÊS FRASES , incluindo QUATRO passos obrigatórios (GRUPO a definir pelo professor)

Ginástica artística

Elementos Gímnicos do SOLO

Rolamento à frente
Rolamento à frente saltado
Rolamento atrás
Rolamento atrás com pernas afastadas e estendidas
Rolamento atrás pernas unidas e estendidas
Rolamento atrás com subida para pino
Avião; bandeira; ponte; espargata

Roda
Roda uma mão
Rodada
Apoio Facial invertido com enrolamento à frente (pino)
Apoio F. invertido com impulsão simultânea dos apoios (pino olímpico)
Flic à retaguarda
Salto mãos
Mortal engrupado

Ano	SOLO			
	A (30-49%) (6-9)	B (50-69%) (10-13)	C (70-89%) (14-17)	D (90-100%) (18-20)
7ºano	Rolamento à frente + 2 elementos	Rolamento à frente + 3 elementos	Rolamento atrás + Pino de braços + 3 elementos	Pino de braços + Roda + 4 elementos
8ºano	Rolamento à frente + 3 elementos	Rolamento atrás + Pino de braços + 3 elementos	Pino de braços + Roda + 4 elementos	Pino de braços + Roda + rolamento atrás subida a pino ou rodada + 2 elementos
9º e 10ºano	Rolamento atrás + Pino de braços + 3 elementos	Pino de braços + Roda + 4 elementos	Pino de braços + Roda + rolamento atrás subida a pino ou rodada + 2 elementos	Pino de braços + Rodada + rolamento atrás subida a pino + salto mãos + 2 elementos
11º e 12ºano	Rolamento atrás + Pino de braços + 4 elementos	Pino de braços + Rodada + 4 elementos	Pino de braços + Rodada + rolamento atrás subida a pino + salto mãos + 2 elementos	Pino de braços + Rodada + rolamento atrás subida a pino + salto mãos + flic à retaguarda ou mortal + 2 elementos

BOCK e PLINTO				
Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Bock Long - Salto eixo	Bock Transv - Salto eixo	Plinto Transv - Salto entre mãos	Plinto Transv <u>ou</u> Plinto Long Salto eixo
8ºano	Bock Transv - Salto eixo	Plinto Transv - Salto entre mãos	Plinto Transv <u>ou</u> Plinto Long Salto eixo	Plinto Transv <u>e</u> Plinto Long Salto eixo
9º e 10ºano	Plinto Transv - Salto entre mãos	Plinto Transv <u>ou</u> Plinto Long Salto eixo	Plinto Transv <u>e</u> Plinto Long Salto eixo	Plinto Transv – salto roda Plinto Long – salto entre mãos
11º e 12ºano	Plinto Transv <u>ou</u> Plinto Long Salto eixo	Plinto Transv <u>e</u> Plinto Long Salto eixo	Plinto Transv – salto roda Plinto Long – salto entre mãos	Plinto Transv. – Salto queda facial

MINITRAMPOLIM				
Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Salto extensão (dificuldade)	Salto extensão	Salto engrupado	Salto encarpado com as pernas afastadas
8ºano	Salto extensão	Salto engrupado	Salto encarpado com as pernas afastadas	Salto com pirueta
9º e 10ºano	Salto engrupado	Salto encarpado com as pernas afastadas	Salto com pirueta	Salto mortal à frente
11º e 12ºano	Salto encarpado com as pernas afastadas	Salto com pirueta	Salto mortal à frente	Salto barani

TRAVE				
Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7º e 8ºano	Deslocamento para a frente Salto a pés juntos	Entrada a um pé Saída com ½ pirueta Salto a pés juntos (ou outro)	½ Volta e andar para trás Avião	Cambalhota à frente com saída com pernas afastadas
9º e 10ºano	½ Volta e andar para trás Saída com ½ pirueta	Entrada a um pé ½ Volta e andar para trás Saída com ½ pirueta	Saída com 1 pirueta Avião	Saída em rondada
11º e 12ºano	½ Volta e andar para trás Saída com ½ pirueta	Entrada a um pé ½ Volta e andar para trás Saída com 1 pirueta	Saída em rondada	Saída em salto de mãos

PARALELAS SIMÉTRICAS				
Ano	A	B	C	D
	(30-49%) (6-9)	(50-69%) (10-13)	(70-89%) (14-17)	(90-100%) (18-20)
7ºano	Apoio de mãos	Balanços	Saída de frente	Saída atrás
8ºano	Balanços	Saída de frente	Saída atrás	Pino ombros com enrolamento
9º e 10ºano	Saída de frente	Saída atrás	Pino ombros com enrolamento	Tesoura de pernas para virar e Posição de força
11º e 12ºano	Saída atrás	Pino ombros com enrolamento	Tesoura de pernas para virar	Subida de báscula <u>ou</u> pino de braço com ajuda

Ano	PARALELAS ASSIMÉTRICAS (PA) e BARRA FIXA (BF)			
	A (30-49%) (6-9)	B (50-69%) (10-13)	C (70-89%) (14-17)	D (90-100%) (18-20)
7ºano	BF - Balanços	PA - Subida de frente com apoio de pés no banzo inferior	BF ou PA - Subida de frente sem apoio de pés no banzo inferior	BF ou PA - Rolamento atrás
8ºano	PA - Subida de frente com apoio de pés no banzo inferior	BF ou PA - Subida de frente sem apoio de pés no banzo inferior	BF ou PA - Rolamento atrás	BF - Cambiada
9º e 10ºano	BF ou PA - Subida de frente sem apoio de pés no banzo inferior	BF ou PA - Rolamento atrás	BF - Cambiada	BF ou PA - Rolamento à frente
11º e 12ºano	BF ou PA - Rolamento atrás	BF - Cambiada	BF ou PA - Rolamento à frente	BF ou PA - Sarilho à frente

Natação

Ano	A (30-49%) (6-9)	B (50-69%) (10-13)	C (70-89%) (14-17)	D (90-100%) (18-20)
	7ºano	15 metros	25 metros	25 metros (1 Estilo)
8ºano	25 metros	25 metros (1 estilo)	2x25 metros (1 estilo com viragem)	2x25 metros (2 estilo com viragem)
9º e 10ºano	25 metros (1 estilo)	2x25 metros (1 estilo com viragem)	2x25 metros (2 estilo com viragem)	2X25 metros (2 estilos com viragens) + 1 X 25 metros (3º estilo)

11º e 12ºano	2x25 metros (1 estilo com viragem)	2x25 metros (2 estilo com viragem)	2X25 metros (2 estilos com viragens) + 1 X 25 metros (3º estilo)	2x25 metros (2 estilos com viragens) + 2x 25 metros (2 estilos com viragens)
---------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Condição Física

Critérios específicos de avaliação da aptidão física

Força Superior

Força superior	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	0	1	2	3	3	4	5	6	7	8	10	12	13	15	16	18	20	22	24	26
12 anos	0	0	1	2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	16	17	18	20	22	24	26
13 anos	0	0	1	3	5	6	7	9	10	11	12	14	15	17	18	20	21	25	26	27	28
14 anos	0	0	1	3	4	6	8	10	11	13	14	17	19	21	23	25	27	30	31	32	33
15 anos	0	1	2	4	5	7	9	11	13	15	18	21	23	25	27	29	32	35	36	37	38
16 anos	0	1	2	4	5	7	9	11	13	15	18	21	23	25	27	29	32	35	36	37	38
17 anos +	0	1	2	4	5	7	9	11	13	15	18	21	23	25	27	29	32	35	36	37	38

Força superior	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
12 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
13 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	17	18	19
14 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	17	18	19
15 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	18	19	20
16 anos	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	18	19	20
17 anos +	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	18	19	20

Força abdominal

Força abdominal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	1	2	3	5	7	9	11	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	30	32	34
12 anos	0	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	21	23	26	28	31	33	36	38	40	42
13 anos	0	1	3	5	7	9	11	13	16	19	21	24	27	30	33	36	39	40	42	44	46
14 anos	0	3	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33	36	40	42	45	47	49	50
15 anos	0	3	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33	36	40	43	47	49	51	52
16 anos	0	3	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33	36	40	43	47	49	51	52
17 anos +	0	3	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33	36	40	43	47	49	51	52

Força abdominal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	1	3	5	6	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	26	28	29	31	33	35
12 anos	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	27	29	31	32	34	36	38
13 anos	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	27	29	31	32	34	36	38
14 anos	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	27	29	31	32	34	36	38
15 anos	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	23	26	29	31	33	35	37	39	40
16 anos	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	23	26	29	31	33	35	37	39	40
17 anos +	0	2	4	6	7	8	10	12	14	16	18	20	23	26	29	31	33	35	37	39	40

Força inferior (impulsão horizontal)

		P10			P20			P30			P40			P50			P60			P70			P80			P90		
IMP HOR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100							
11 anos	0	113	117	122	126	129	132	135	138	140	143	147	150	154	158	162	165	170	175	181	187							
12 anos	0	118	122	127	131	134	137	140	143	145	148	152	155	159	163	167	170	175	180	186	192							
13 anos	0	123	127	132	136	139	142	145	148	150	153	157	160	164	168	172	175	180	185	191	197							
14 anos	0	138	143	147	152	155	158	161	164	167	170	173	176	180	184	188	192	197	201	207	213							
15 anos	0	152	157	161	166	169	172	175	178	180	183	187	190	194	197	201	204	209	213	219	224							
16 anos	0	162	167	171	176	179	182	185	188	190	193	197	200	204	207	210	213	218	222	227	232							
17 anos +	0	170	175	180	185	188	191	194	197	199	202	206	209	208	206	214	222	226	230	235	239							
IMP HOR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100							
11 anos	0	97	101	105	109	111	114	116	119	121	124	127	130	134	138	142	145	150	154	160	166							
12 anos	0	102	106	110	114	116	119	121	124	126	129	132	135	139	143	147	150	155	159	165	171							
13 anos	0	107	111	115	119	121	124	126	129	131	134	137	140	144	148	152	155	160	164	170	176							
14 anos	0	111	115	118	122	125	127	130	133	135	138	141	144	148	152	156	159	164	168	174	180							
15 anos	0	112	116	120	124	126	129	131	134	136	139	142	145	149	152	156	159	164	168	174	180							
16 anos	0	115	119	123	127	129	132	134	137	139	142	145	148	152	155	158	161	166	170	176	182							
17 anos +	0	119	123	126	130	132	135	137	140	142	145	148	151	155	158	161	164	169	173	178	183							

Adaptado de "The ALPHA Health-Related Fitness Test Battery for Children and Adolescents" e de "Physical fitness levels among European adolescents: the ALPHA Study".

Resistência aeróbia (milha)

MILHA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	15:00	14:36	14:12	13:48	13:24	13:00	12:36	12:12	11:48	11:24	11:00	10:42	10:23	10:04	9:45	9:27	9:08	8:49	8:30	8:00	7:30
12 anos	14:40	14:15	13:50	13:25	13:00	12:35	12:10	11:45	11:20	10:55	10:30	10:12	9:53	9:34	9:15	8:57	8:38	8:19	8:00	7:30	7:00
13 anos	14:20	13:54	13:28	13:02	12:36	12:10	11:44	11:18	10:52	10:26	10:00	9:42	9:23	9:04	8:45	8:27	8:08	7:49	7:30	7:00	6:30
14 anos	14:00	13:33	13:06	12:39	12:12	11:45	11:18	10:51	10:24	9:57	9:30	9:12	8:53	8:34	8:15	7:57	7:38	7:19	7:00	6:30	6:00
15 anos	13:40	13:12	12:54	12:26	11:58	11:30	11:02	10:24	9:56	9:28	9:00	8:45	8:30	8:15	8:00	7:45	7:30	7:15	7:00	6:20	5:50
16 anos	13:20	12:51	12:22	11:53	11:24	10:55	10:26	9:57	9:28	8:59	8:30	8:19	8:07	7:55	7:44	7:33	7:22	7:11	7:00	6:10	5:40
17 anos +	13:00	12:33	12:06	11:39	11:12	10:45	10:18	9:51	9:24	8:57	8:30	8:19	8:07	7:55	7:44	7:33	7:22	7:11	7:00	6:00	5:30
MILHA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	15:30	15:09	14:48	14:27	14:06	13:45	13:24	13:03	12:42	12:21	12:00	11:47	11:25	11:02	10:40	10:17	9:45	9:22	9:00	8:30	8:00
12 anos	15:10	14:51	14:32	14:13	13:54	13:35	13:16	12:57	12:38	12:19	12:00	11:47	11:25	11:02	10:40	10:17	9:45	9:22	9:00	8:20	7:40
13 anos	14:50	14:30	14:10	13:50	13:30	13:10	12:50	12:30	12:10	11:50	11:30	11:12	10:53	10:34	10:15	9:57	9:38	9:19	9:00	8:10	7:20
14 anos	14:30	14:09	13:48	13:27	13:06	12:45	12:24	12:03	11:42	11:21	11:00	10:42	10:23	10:04	9:45	9:27	9:08	8:49	8:30	7:45	7:00
15 anos	14:10	13:48	13:26	13:04	12:42	12:20	11:58	11:36	11:14	10:52	10:30	10:12	9:53	9:34	9:15	8:57	8:38	8:19	8:00	7:20	6:50
16 anos	13:50	13:27	13:04	12:41	12:18	11:55	11:32	11:09	10:46	10:23	10:00	9:45	9:30	9:15	9:00	8:45	8:30	8:15	8:00	7:10	6:40
17 anos +	13:30	13:09	12:48	12:27	12:06	11:45	11:24	11:03	10:42	10:21	10:00	9:45	9:30	9:15	9:00	8:45	8:30	8:15	8:00	7:00	6:30

Resistência aeróbia (vai vem)

VV20 - Pacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Masculino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	3	5	7	10	12	14	17	19	21	23	29	35	41	47	53	59	65	72	78	84
12 anos	0	4	7	10	13	16	20	23	26	29	32	37	42	47	52	57	62	67	72	78	84
13 anos	0	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	45	49	53	57	61	65	68	72	78	84
14 anos	0	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	47	52	57	63	68	73	78	83	88	93
15 anos	0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	57	62	67	73	78	84	89	94	97	100
16 anos	0	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	65	69	73	77	81	85	89	94	97	100
17 anos +	0	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	65	69	73	77	81	85	89	94	97	100
VV20 - Pacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Feminino	0	5	10	15	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11 anos	0	2	3	5	6	8	9	11	12	14	15	18	22	25	29	32	35	38	41	45	48
12 anos	0	3	5	7	10	12	14	17	19	21	23	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46
13 anos	0	3	5	7	10	12	14	17	19	21	23	27	30	34	37	41	44	48	51	55	58
14 anos	0	3	5	7	10	12	14	17	19	21	23	27	30	34	37	41	44	48	51	55	58
15 anos	0	3	5	7	10	12	14	17	19	21	23	27	30	34	37	41	44	48	51	55	58
16 anos	0	4	7	10	13	16	20	23	26	29	32	35	37	39	42	44	47	49	51	55	58
17 anos +	0	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	42	43	45	47	48	49	50	51	55	58

Fim

