

ATLETISMO

VALOR	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
até 30 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	4,24	5,24	1,70	2,70
2	4,18	5,18	1,90	2,90
3	4,12	5,12	2,10	3,10
4	4,06	5,06	2,30	3,30
5	4,00	5,00	2,50	3,50
6	3,54	4,54	2,70	3,70
7	3,48	4,48	2,90	3,90
8	3,42	4,42	3,10	4,10
9	3,36	4,36	3,30	4,30
10	3,30	4,30	3,50	4,50
11	3,26	4,26	3,70	4,70
12	3,22	4,22	3,90	4,90
13	3,18	4,18	4,10	5,10
14	3,14	4,14	4,30	5,30
15	3,10	4,10	4,50	5,50
16	3,06	4,06	4,70	5,70
17	3,02	4,02	4,90	5,90
18	2,58	3,58	5,10	6,10
19	2,54	3,54	5,30	6,30
20	2,50	3,50	5,50	6,50

VALOR	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
31 - 40 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	4,39	5,39	1,50	2,50
2	4,33	5,33	1,70	2,70
3	4,27	5,27	1,90	2,90
4	4,21	5,21	2,10	3,10
5	4,15	5,15	2,30	3,30
6	4,09	5,09	2,50	3,50
7	4,03	5,03	2,70	3,70
8	3,57	4,57	2,90	3,90
9	3,51	4,51	3,10	4,10
10	3,45	4,45	3,30	4,30
11	3,41	4,41	3,50	4,50
12	3,37	4,37	3,70	4,70
13	3,33	4,33	3,90	4,90
14	3,29	4,29	4,10	5,10
15	3,25	4,25	4,30	5,30
16	3,21	4,21	4,50	5,50
17	3,17	4,17	4,70	5,70
18	3,13	4,13	4,90	5,90
19	3,09	4,09	5,10	6,10
20	3,05	4,05	5,30	6,30

VALOR	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
41 - 50 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	4,54	5,54	1,30	2,30
2	4,48	5,48	1,50	2,50
3	4,42	5,42	1,70	2,70
4	4,36	5,36	1,90	2,90
5	4,30	5,30	2,10	3,10
6	4,24	5,24	2,30	3,30
7	4,18	5,18	2,50	3,50
8	4,12	5,12	2,70	3,70
9	4,06	5,06	2,90	3,90
10	4,00	5,00	3,10	4,10
11	3,56	4,56	3,30	4,30
12	3,52	4,52	3,50	4,50
13	3,48	4,48	3,70	4,70
14	3,44	4,44	3,90	4,90
15	3,40	4,40	4,10	5,10
16	3,36	4,36	4,30	5,30
17	3,32	4,32	4,50	5,50
18	3,28	4,28	4,70	5,70
19	3,24	4,24	4,90	5,90
20	3,20	4,20	5,10	6,10

VALOR	SEXO		SEXO	
	M	F	F	M
mais de 50 anos	1000 M		COMPRIMENTO	
1	5,09	6,09	1,10	2,10
2	5,03	6,03	1,30	2,30
3	4,57	5,57	1,50	2,50
4	4,51	5,51	1,70	2,70
5	4,45	5,45	1,90	2,90
6	4,39	5,39	2,10	3,10
7	4,33	5,33	2,30	3,30
8	4,27	5,27	2,50	3,50
9	4,21	5,21	2,70	3,70
10	4,15	5,15	2,90	3,90
11	4,11	5,11	3,10	4,10
12	4,07	5,07	3,30	4,30
13	4,03	5,03	3,50	4,50
14	3,59	4,59	3,70	4,70
15	3,55	4,55	3,90	4,90
16	3,51	4,51	4,10	5,10
17	3,47	4,47	4,30	5,30
18	3,43	4,43	4,50	5,50
19	3,39	4,39	4,70	5,70
20	3,35	4,35	4,90	5,90

MASCULINO - até 30 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	74	71	68	65	62	59	56	53	50	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
50m costas	77	74	71	68	65	62	59	56	53	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
50m bruços	81	78	75	72	69	66	63	60	57	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m mariposa	75	72	69	66	63	60	57	54	51	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28

FEMININO - até 30 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	78	75	72	69	66	63	60	57	54	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31
50m costas	81	78	75	72	69	66	63	60	57	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
50m bruços	84	81	78	75	72	69	66	63	60	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m mariposa	79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

MASCULINO - 31 - 40 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
50m costas	82	79	76	73	70	67	64	61	58	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35
50m bruços	86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m mariposa	80	77	74	71	68	65	62	59	56	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33

FEMININO - 31 - 40 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	83	80	77	74	71	68	65	62	59	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
50m costas	86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39
50m bruços	89	86	83	80	77	74	71	68	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42
50m mariposa	84	81	78	75	72	69	66	63	60	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37

MASCULINO - 41 - 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	84	81	78	75	72	69	66	63	60	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
50m costas	87	84	81	78	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
50m bruços	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m mariposa	85	82	79	76	73	70	67	64	61	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38

FEMININO - 41 - 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	88	85	82	79	76	73	70	67	64	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41
50m costas	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
50m bruços	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m mariposa	89	86	83	80	77	74	71	68	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42

MASCULINO - mais de 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crol	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
50m costas	97	94	91	88	85	82	79	76	73	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50
50m bruços	101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m mariposa	95	92	89	86	83	80	77	74	71	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48

FEMININO - mais de 50 anos

VALORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50m livres / crawl	98	95	92	89	86	83	80	77	74	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51
50m costas	101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54
50m bruços	104	101	98	95	92	89	86	83	80	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57
50m mariposa	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52

NOME	salto de cavalo					solo						
	40%	20%	30%	10%		20%	5%	10%	20%	20%	10%	5%
	1.º voo	2.º voo	apoio	recepção	total	afi + rf	se + 1/2 pirueta	rr	roda	rondada	sm	p.equilíbrio avião, bandeira
					0							p.flexibilidade ponte, espargata, sapo
					0							

		total	
		0	
		0	

[illegible]