ANEXO A – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO MASCULINO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								TODAS AS IDADES	
														FLUTUAÇÃO VERTICAL	
BARRA FIXA	SOLO					Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	MINUTOS	PONTUAÇÃO
Repetições	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos										
	01	Até 1.050 m	12	Até 14.4”	Até 12,6								1,0	3”	1,0
	02	1.100 m	14	Até 14.2”	Até 12,4							1,0	1,5	4”	2,0
	03	1.150 m	16	Até 14.0”	Até 12,2						1,0	1,5	2,0	5”	3,0
	04	1.200 m	18	Até 14.7”	Até 12.0”					1,0	1,5	2,0	2,5	6”	4,0
	06	1.250 m	20	Até 14.4”	Até 11.8”				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	7”	5,0
	08	1.300 m	22	Até 14.1”	Até 11.6”			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	8”	6,0
	10	1.400 m	24	Até 13.9”	Até 11.4”		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	9”	7,0
	12	1.500 m	26	Até 13.7”	Até 11.2”	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	10”	8,0
	14	1.600 m	28	Até 13.5”	Até 11.0”	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	11”	9,0
	16	1.700 m	30	Até 13.3”	Até 10.8”	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	12”	10
	18	1.800 m	32	Até 13.1”	Até 10.6”	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		
01	20	1.900 m	34	Até 12.9”	Até 10.4”	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5		
02	22	2.000 m	36	Até 12.8”	Até 10.2”	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0		
03	24	2.100 m	38	Até 12.7”	Até 10.0”	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5		
04	26	2.200 m	40	Até 12.6”	Até 9.8”	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0		
05	28	2.300 m	42	Até 12.5”	Até 9.6”	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5		
06	30	2.400 m	44	Até 12.4”	Até 9.4”	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0		
07	32	2.500 m	46	Até 12.3”	Até 9.2”	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5		
08	34	2.550 m	48	Até 12.2”	Até 9.0”	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
09	36	2.600 m	50	Até 12.1”	Até 8.8”	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
10	38	2.650 m	52	Até 11.9”	Até 8.6”	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
11	40	2.700 m	54	Até 11.8”	Até 8.4”	8,0	8,5	9,0	9,5	10					
12	42	2.750 m	56	Até 11.7”	Até 8.2”	8,5	9,0	9,5	10						
13	44	2.800 m	58	Até 11.6”	Até 8.0”	9,0	9,5	10							
14	46	2.850 m	60	Até 11.5”	Até 7.8”	9,5	10								
15	48	2.900 m	62	Até 11.0”	Até 7.5”	10									

ANEXO B – TABELA DE PONTOS DOS EXERCÍCIOS DO SEXO FEMININO

FLEXÃO DE BRAÇOS		CORRIDA 12 MIN	FLEXÃO ABDOMINAL	SHUTTLE RUN	CORRIDA 50 METROS	PONTOS POR FAIXAS ETÁRIAS								TODAS AS IDADES FLUTUAÇÃO VERTICAL	
BARRA FIXA	SOLO					Até 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 a 50	51 a 55	56 em diante	MINUTOS	PONTUAÇAO
Isometria	Repetições	Metros	Repetições	Segundos	Segundos										
Até 5,0	01	800 m	01	Até 15.9	Até 14,0								1,0	3”	1,0
Até 6,0	02	850 m	02	Até 15.7	Até 13,8							1,0	1,5	4”	2,0
Até 7,0	03	900 m	03	Até 15.5	Até 13,6						1,0	1,5	2,0	5”	3,0
Até 8.0”	04	950 m	04	Até 15.3	Até 13,4					1,0	1,5	2,0	2,5	6”	4,0
Até 9.0”	05	1.000 m	06	Até 15.9	Até 13,2				1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	7”	5,0
Até 10.0”	06	1.050 m	08	15.7”	Até 13,0			1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	8”	6,0
Até 11.0”	07	1.100 m	10	15.5”	Até 12,8		1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	9”	7,0
Até 12.0”	08	1.300 m	12	15.2”	Até 12,6	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	10”	8,0
Até 13.0”	09	1.400 m	14	15.0”	Até 12,4	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	11”	9,0
Até 14.0”	10	1.500 m	16	14.8”	Até 12,2	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	12”	10
Até 15.0”	12	1.600 m	18	14.6”	Até 12,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		
Até 16.0”	14	1.700 m	20	14.4”	Até 11,8	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5		
Até 17.0”	16	1.750 m	22	14.3”	Até 11,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0		
Até 18.0”	18	1.800 m	24	14.1”	Até 11,4	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5		
Até 19.0”	20	1.850 m	26	14.0”	Até 11,2	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0		
Até 20.0”	22	1.900 m	28	13.8”	Até 11,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5		
Até 21.0”	24	1.950 m	30	13.5”	Até 10,8	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0		
Até 22.0”	26	2.000 m	32	13.2”	Até 10,6	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5		
Até 23.0”	28	2.100 m	34	13.0”	Até 10,4	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10		
Até 24.0”	30	2.200 m	36	12.8”	Até 10,2	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10			
Até 25.0”	32	2.300 m	38	12.6”	Até 10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10				
Até 26.0”	34	2.400 m	40	12.4”	Até 9,8	8,0	8,5	9,0	9,5	10					
Até 27.0”	36	2.500 m	42	12.2”	Até 9,6	8,5	9,0	9,5	10						
Até 28.0”	38	2.600 m	44	12.0”	Até 9,4	9,0	9,5	10							
Até 29.0”	40	2.700 m	46	11.9”	Até 9,2	9,5	10								
Até 30.0”	42	2.800 m	48	11.5”	Até 9,0	10									