

Avaliação física da FEDERAÇÃO CEARENSE DE KARATE

OBS: - adaptação da avaliação para notas conforme critério de aprovação da CBK – média 6.0

FLEXIBILIDADE -

CATEGORIA / SEXO	NOTA	MASCULINO	FEMININO
FRACO	0	- 20 a -16	-15 a -11
	1	-15 a -11	- 10 a - 6
INSUFICIENTE	2	- 10 a - 6	- 5 a - 1
	3	- 5 a - 1	0 a 5
REGULAR	4	0 a 5	6 a 10
	5	6 a 10	11- 15
BOM	6	11- 15	16 a 20
	7	16 a 19	21 a 25
EXCELENTE	8	20 a 22	26 a 29
	9	23 a 26	30 a 31
	10	+ 26	+ 31

ABDOMINAL

60 segundos Homens

CATEGORIA / IDADE	NOTA	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
FRACO	0	< = 29	< = 26	< = 23	> = 20	< = 17	< = 14
	1	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20	15 a 17
INSUFICIENTE	2	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23	18 a 20
	3	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26	21 a 23
REGULAR	4	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29	24 a 26
	5	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32	27 a 29
BOM	6	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35	30 a 32
	7	48 a 50	45 a 47	42 a 44	39 a 41	36 a 38	33 a 35
EXCELENTE	8	51 a 52	48 a 49	45 a 46	42 a 43	39 a 40	36 a 37
	9	53 a 54	50 a 51	47 a 48	44 a 45	41 a 42	38 a 39
	10	+ 54	+ 51	+ 48	+ 45	+ 42	+ 39

ABDOMINAL

60 segundos Mulheres

CATEGORIA / IDADE	NOTA	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
FRACO	0	< = 22	< = 19	< = 16	< = 15	< = 10	< = 7
	1	23 a 25	20 a 22	17 a 19	14 a 16	11 a 13	8 a 10
INSUFICIENTE	2	26 a 28	23 a 25	20 a 22	17 a 19	14 a 16	11 a 13
	3	29 a 31	26 a 28	23 a 25	20 a 22	17 a 19	14 a 16
REGULAR	4	32 a 34	29 a 31	26 a 28	23 a 25	20 a 22	17 a 19
	5	35 a 37	32 a 34	29 a 31	26 a 28	23 a 25	20 a 22
BOM	6	38 a 40	35 a 37	32 a 34	29 a 31	26 a 28	23 a 25
	7	41 a 43	38 a 40	35 a 37	32 a 34	29 a 31	26 a 28
EXCELENTE	8	44 a 45	41 a 43	38 a 40	35 a 37	32 a 34	29 a 31
	9	46 a 47	44 a 45	41 a 43	38 a 40	35 a 37	32 a 34
	10	+ 47	+ 45	+43	+ 40	+37	+ 34

Avaliação física da FEDERAÇÃO CEARENSE DE KARATE

FLEXÃO DE BRAÇOS - Homens

CATEGORIA / IDADE	NOTA	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
FRACO	0	< = 15	< = 12	< = 9	< = 6	< = 3	< = 1
	1	16 a 18	13 a 15	10 a 12	7 a 9	4 a 6	2 a 3
INSUFICIENTE	2	19 a 21	16 a 18	13 a 15	10 a 12	7 a 9	4 a 6
	3	22 a 24	19 a 21	16 a 18	13 a 15	10 a 12	7 a 9
REGULAR	4	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18	13 a 15	10 a 12
	5	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18	13 a 15
BOM	6	31 a 33	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18
	7	34 a 36	31 a 33	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21
EXCELENTE	8	37 a 39	34 a 36	31 a 33	28 a 30	25 a 27	22 a 24
	9	40 a 42	37 a 39	34 a 36	31 a 33	28 a 30	25 a 27
	10	+ 42	+ 39	+36	+ 33	+ 30	+ 27

FLEXÃO DE BRAÇOS - Mulheres

CATEGORIA / IDADE	NOTA	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
FRACO	0	< = 9	< = 6	< =5	< = 4	< = 3	< = 1
	1	10 a 12	7 a 9	6 a 7	5 a 6	4 a 5	2 a 3
INSUFICIENTE	2	13 a 15	10 a 12	8 a 9	7 a 8	6 a 7	4 a 5
	3	16 a 18	13 a 15	10 a 12	9 a 10	8 a 9	6 a 7
REGULAR	4	19 a 21	16 a 18	13 a 15	11 a 12	10 a 11	8 a 9
	5	22 a 24	19 a 21	16 a 18	13 a 15	12 a 13	10 a 11
BOM	6	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18	14 a 15	12 a 13
	7	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18	14 a 15
EXCELENTE	8	31 a 33	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21	16 a 18
	9	34 a 36	31 a 33	28 a 30	25 a 27	22 a 24	19 a 21
	10	+ 36	+33	+30	+27	+24	+21

Teste de 12 minutos para Homens

CATEGORIA / IDADE	NOTA	< 30 ANOS	30 - 39 ANOS	40 - 49 ANOS	> 50 ANOS
FRACO	0	< 1600	< 1500	< 1400	< 1300
	1	1600 a 1750	1500 a 1600	1400 a 1500	1300 a 1400
INSUFICIENTE	2	1751 a 1900	1601 a 1750	1501 a 1600	1401 a 1500
	3	1901 a 2100	1751 a 1900	1601 a 1750	1501 a 1600
REGULAR	4	2101 a 2300	1901 a 2100	1751 a 1900	1601 a 1750
	5	2301 a 2500	2101 a 2300	1901 a 2100	1751 a 1900
BOM	6	2501 a 2600	2301 a 2400	2101 a 2300	1901 a 2100
	7	2601 a 2700	2401 a 2500	2301 a 2400	2101 a 2300
EXCELENTE	8	2701 a 2800	2501 a 2600	2401 a 2500	2301 a 2400
	9	2801 a 2900	2601 a 2700	2501 a 2600	2401 a 2500
	10	> 2900	> 2700	> 2600	> 2500

Teste de 12 minutos para Mulheres

CATEGORIA / IDADE	NOTA	< 30 ANOS	30 - 39 ANOS	40 - 49 ANOS	> 50 ANOS
FRACO	0	< 1500	< 1350	< 1200	< 1000
	1	1500 a 1600	1350 a 1500	1200 a 1350	1000 a 1200
INSUFICIENTE	2	1601 a 1700	1501 a 1600	1351 a 1500	1201 a 1350
	3	1701 a 1800	1601 a 1700	1501 a 1600	1351 a 1500
REGULAR	4	1801 a 2000	1701 a 1800	1601 a 1700	1501 a 1600
	5	2001 a 2200	1801 a 2000	1701 a 1800	1601 a 1700
BOM	6	2201 a 2350	2001 a 2200	1801 a 2000	1701 a 1800
	7	2351 a 2500	2201 a 2350	2001 a 2200	1801 a 2000
EXCELENTE	8	2501 a 2650	2351 a 2500	2201 a 2350	2001 a 2150
	9	2651 a 2750	2501 a 2650	2351 a 2500	2151 a 2300
	10	> 2750	> 2650	> 2500	> 2300