

2020 MASC (18 a 54)

IDADE		18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
Prova	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	
3000 m corrida (minutos)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	
Natação (minutos)	800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			400 m			
	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	
Bola medicinal de 2kg (metros)	10,25	11	11,75	10	11	11,75	9,75	10,75	11,75	9	10,25	11,5	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7	8,75	10,5	6,5	8,5	10,25	
Arremesso de peso (metros)	6 kg	6 kg	6 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	6 kg	6 kg	6 kg
	7,75	8,25	8,75	7,75	8,5	9	7,5	8,25	8,75	7	7,75	8,25	6,75	7,25	8	6,25	7	7,75	6	6,75	7,5	6,25	7	8	
Salto parado (metros)	2,1	2,3	2,5	2,1	2,3	2,5	2,05	2,25	2,45	1,85	2,1	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	
Corrida (segundos)	100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			50 m			50 m			50 m			
	16	14,6	13,2	15,8	14,4	13	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	
25 m natação (segundos)	28	23	17,5	27	22	15,5	29	23	16,5	31,5	24	17	35	26,5	18,5	38,5	29,5	19	42	32,5	20,5	45	35	23	
Salto em altura (metros)	1,3	1,4	1,5	1,3	1,4	1,55	1,3	1,4	1,5	1,3	1,4	1,5	1,25	1,35	1,45	1,2	1,3	1,4	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	
Salto em distância (metros)	4,5	4,8	5,1	4,4	4,7	5	4,3	4,6	4,9	4,2	4,5	4,8	4,1	4,4	4,8	3,9	4,3	4,7	3,7	4,1	4,5	3,6	4	4,4	
Schleuderball (bola com alça) de 1 kg (metros)	31,5	36	40,5	33	38	42	32,5	37,5	41,5		35	40	28,5	33,5	38,5	28	33	38	27	32	37,5	25,5	31	36,5	
Pular corda	Double under com ou sem salto intermediário			Double under com ou sem salto intermediário			Double under com ou sem salto intermediário			Corda cruzada sem salto intermediário			Corda cruzada sem salto intermediário			Passo de jogging sem salto intermediário			Passo de jogging sem salto intermediário			Salto para trás sem salto intermediário			
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30	

2020 MASC (55 em diante)

IDADE		55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			Acima de 90		
Prova	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	
3000 m corrida (minutos)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:30	26:50	23:50	
Natação (minutos)	400 m			400 m			400 m			400 m			200 m			200 m			200 m			200 m			
	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	09:25	07:40	06:05	09:30	07:50	06:10	09:30	08:00	06:25	09:45	08:10	06:45	
Bola medicinal de 2kg (metros)	6	8,25	10	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5	7	9	4,5	6,5	8,5	4,25	6,25	8,25	4	6	8	3,5	5,5	7,5	
Arremesso de peso (metros)	6 kg			5 kg			5 kg			4 kg			4 kg			3 kg			3 kg			3 kg			
	6	6,75	7,5	6	7	8	5,75	6,75	7,5	6	6,75	7,75	5,75	6,5	7,5	5,5	6,25	7,25	5	6	6,75	4,5	5,25	6,25	
Salto parado (metros)	1,3	1,6	1,9	1,3	1,6	1,9	1,3	1,6	1,9	1,25	1,55	1,85	1,2	1,5	1,8	1,15	1,45	1,75	1	1,3	1,6	0,9	1,2	1,5	
Corrida (segundos)	50 m			50 m			50 m			50 m			30 m			30 m			30 m			30 m			
	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2	
25 m natação (segundos)	49	37	25	51	39	27	52,5	40,5	28,5	55	43	31	57,5	45,5	33,5	59	48	36	59,5	49	38	60	50	40	
Salto em altura (metros)	1	1,1	1,2	0,95	1,05	1,15	0,85	1	1,1	0,8	0,95	1,05	0,75	0,9	1	0,75	0,85	0,95	0,7	0,8	0,9	0,7	0,8	0,9	
Salto em distância (metros)	3,4	3,8	4,2	3,2	3,6	4	2,9	3,3	3,7	2,7	3,1	3,6	2,4	2,9	3,3	2,1	2,6	3,1	1,9	2,4	2,9	1,6	2,1	2,6	
Schleuderball (bola com alça) de 1 kg (metros)	23,5	29	35	22,5	28	34	20	25,5	30,5	18,5	24	29	16	21	26	14	19	24	12	16,5	21	10,5	15	19,5	
Pular corda	Salto para trás sem salto intermediário			Salto para frente sem salto intermediário			Salto para frente sem salto intermediário			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo			
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8	

2020 FEM (18 a 54)

IDADE	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro
RESISTÊNCIA																								
Prova																								
3000 m corrida (minutos)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10
Natação (minutos)	800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			800 m			400 m		
	24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
FORÇA																								
Bola medicinal de 2kg (metros)	7,5	8	8,75	7,25	8	8,5	7	7,75	8,5	6,5	7,5	8,25	6	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,5	8	4,25	6	7,75
Arremesso de peso (metros)	4 kg			4 kg			4 kg			4 kg			4 kg			4 kg			4 kg			3 kg		
	6,5	7	7,5	6,5	7	7,5	6,5	7	7,5	6,25	6,75	7,25	6	6,5	7	5,5	6	6,5	5,25	5,75	6,25	5,25	6	7
Salto parado (metros)	1,65	1,85	2,05	1,6	1,8	2	1,5	1,7	1,95	1,35	1,6	1,85	1,25	1,5	1,8	1,15	1,4	1,65	1,1	1,35	1,6	1	1,25	1,5
VELOCIDADE																								
Corrida (segundos)	100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			50 m			50 m			50 m		
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17	11	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
25 m natação (segundos)	29,5	24	18,5	29	24	18,5	30	25	19,5	32,5	26,5	21	36	29	22	40	31,5	23,5	44	35	25	48	39	28
Salto em altura (metros)	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3	1,05	1,15	1,25	1	1,1	1,2	0,95	1,05	1,15	0,9	1	1,1	0,9	1	1,1	0,85	0,95	1,05
Salto em distância (metros)	3,4	3,7	4	3,4	3,7	4	3,3	3,6	3,9	3,2	3,5	3,8	3,1	3,4	3,7	3	3,3	3,6	2,8	3,2	3,5	2,6	3	3,4
COORDENAÇÃO																								
Schleuderball (bola com alça) de 1 kg (metros)	23,5	26,5	29	24	27	29,5	24	27	29,5	22	25	27,5	21	24	26,5	19,5	22,5	25	18,5	21,5	24	16,5	20	23
Pular corda	Double under com ou sem salto intermediário			Double under com ou sem salto intermediário			Double under com ou sem salto intermediário			Corda cruzada sem salto intermediário			Corda cruzada sem salto intermediário			Passo de jogging sem salto intermediário			Passo de jogging sem salto intermediário			Salto para trás sem salto intermediário		
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30

2020 FEM (55 em diante)

IDADE	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			Acima de 90		
	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro	Bronze	Prata	Ouro
RESISTÊNCIA																								
Prova																								
3000 m corrida (minutos)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
Natação (minutos)	400 m			400 m			400 m			400 m			200 m			200 m			200 m			200 m		
	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	08:20	06:30	10:25	08:30	06:45	10:35	08:45	07:05	10:45	08:55	07:20
FORÇA																								
Bola medicinal de 2kg (metros)	4	5,75	7,5	3,75	5,5	7,25	3,5	5,25	7	3,25	5	6,75	3,25	4,75	6,5	3	4,75	6,25	3	4,5	6	2,75	4,25	5,5
Arremesso de peso (metros)	3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			2 kg			2 kg			2 kg			2 kg		
	5	5,75	6,5	4,75	5,5	6,25	4,5	5,25	6,25	4,25	5	6	4,25	5,25	6,25	4	5	5,75	3,75	4,5	5,5	3,25	4,25	5
Salto parado (metros)	0,95	1,2	1,45	0,95	1,2	1,45	0,9	1,15	1,4	0,9	1,15	1,35	0,9	1,15	1,35	0,9	1,1	1,3	0,85	1,05	1,25	0,8	1	1,2
VELOCIDADE																								
Corrida (segundos)	50 m			50 m			50 m			50 m			30 m			30 m			30 m			30 m		
	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6
25 m natação (segundos)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59	48	36	61	50	38	63,5	52	40	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
Salto em altura (metros)	0,8	0,9	1	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,7	0,8	0,9	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,6	0,7	0,8	0,6	0,65	0,7
Salto em distância (metros)	2,5	2,9	3,3	2,4	2,8	3,2	2,3	2,7	3,1	2,1	2,5	2,9	1,8	2,2	2,6	1,6	2	2,4	1,3	1,7	2,1	1,1	1,5	1,9
COORDENAÇÃO																								
Schleuderball (bola com alça) de 1 kg (metros)	15,5	19	22	14,5	18	21	13,5	17	20	13	16,5	19,5	12	15,5	18,5	11	14,5	17,5	9,5	13	16	7,5	11	14
Pular corda	Salto para trás sem salto intermediário			Salto para frente sem salto intermediário			Salto para frente sem salto intermediário			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de trote			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de trote			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de trote			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de trote			Salto para frente com ou sem salto intermediário OU passo de trote		
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8