



JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION  
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF  
BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SANTA CATARINA



## TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA - TAF

### TABELA DE PONTOS

**TABELA 1 - Tabela para Corrida - Masculino e Feminino (Corrida de 12 minutos)**

| FAIXA ETÁRIA (POR IDADE) |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        | Pontos | Exame |
|--------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|
| até 6                    | 7 a 8  | 9 a 11 | 12 a 14 | 15 a 17 | 18 a 24 | 25 a 29 | 30 a 34 | 35 a 39 | 40 a 44 | 45 a 49 | 50 a 55 | 56 a 59 | 60 +   |        |       |
| 700 m                    | 900 m  | 1200 m | 1400 m  | 1600 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m  | 1400 m  | 1300 m  | 1200 m  | 1100 m  | 1000 m | 50     | 50    |
| 800 m                    | 1000 m | 1300 m | 1500 m  | 1700 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m  | 1400 m  | 1300 m  | 1200 m  | 1100 m | 56     | 60    |
| 900 m                    | 1100 m | 1400 m | 1600 m  | 1800 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m  | 1400 m  | 1300 m  | 1200 m | 58     |       |
| 1000 m                   | 1200 m | 1500 m | 1700 m  | 1900 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m  | 1400 m  | 1300 m | 60     |       |
| 1100 m                   | 1300 m | 1600 m | 1800 m  | 2000 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m  | 1400 m | 66     | 70    |
| 1200 m                   | 1400 m | 1700 m | 1900 m  | 2100 m  | 2300 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m  | 1500 m | 68     |       |
| 1300 m                   | 1500 m | 1800 m | 2000 m  | 2200 m  | 2400 m  | 2300 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m  | 1600 m | 70     |       |
| 1400 m                   | 1600 m | 1900 m | 2100 m  | 2300 m  | 2500 m  | 2400 m  | 2300 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m  | 1700 m | 76     | 80    |
| 1500 m                   | 1700 m | 2000 m | 2200 m  | 2400 m  | 2600 m  | 2500 m  | 2400 m  | 2300 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m  | 1800 m | 78     |       |
| 1600 m                   | 1800 m | 2100 m | 2300 m  | 2500 m  | 2700 m  | 2600 m  | 2500 m  | 2400 m  | 2300 m  | 2200 m  | 2100 m  | 2000 m  | 1900 m | 80     |       |



JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION  
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF  
BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SANTA CATARINA



**TABELA 2 - Tabela para Flexões de Braço - Masculino (Flexões de braço até a exaustão)**

| FAIXA ETÁRIA (POR IDADE) |       |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      | Pontos | Exame |
|--------------------------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|--------|-------|
| até 6                    | 7 a 8 | 9 a 11 | 12 a 14 | 15 a 17 | 18 a 24 | 25 a 29 | 30 a 34 | 35 a 39 | 40 a 44 | 45 a 49 | 50 a 55 | 56 a 59 | 60 + |        |       |
| 8                        | 10    | 20     | 22      | 24      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14      | 12      | 10   | 25     | 50    |
| 10                       | 12    | 22     | 24      | 26      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14      | 12   | 30     | 60    |
| 12                       | 14    | 24     | 26      | 28      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14   | 35     |       |
| 14                       | 16    | 26     | 28      | 30      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16   | 40     |       |
| 16                       | 18    | 28     | 30      | 32      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18   | 45     | 70    |
| 18                       | 20    | 30     | 32      | 34      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20   | 50     |       |
| 20                       | 22    | 32     | 34      | 36      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22   | 55     |       |
| 22                       | 24    | 34     | 36      | 38      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24   | 60     | 80    |
| 24                       | 26    | 36     | 38      | 40      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26   | 65     |       |
| 26                       | 28    | 38     | 40      | 42      | 44      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28   | 70     |       |

**TABELA 2.1 - Tabela para Flexões de Braço - Feminino (Flexões de braço até a exaustão)**

| FAIXA ETÁRIA (POR IDADE) |       |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      | Pontos | Exame |
|--------------------------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|--------|-------|
| até 6                    | 7 a 8 | 9 a 11 | 12 a 14 | 15 a 17 | 18 a 24 | 25 a 29 | 30 a 34 | 35 a 39 | 40 a 44 | 45 a 49 | 50 a 55 | 56 a 59 | 60 + |        |       |
| 6                        | 8     | 10     | 12      | 14      | 16      | 14      | 12      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5    | 25     | 50    |
| 8                        | 10    | 12     | 14      | 16      | 18      | 16      | 14      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7    | 30     | 60    |
| 10                       | 12    | 14     | 16      | 18      | 20      | 18      | 16      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9    | 35     |       |
| 12                       | 14    | 16     | 18      | 20      | 22      | 20      | 18      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11   | 40     |       |
| 14                       | 16    | 18     | 20      | 22      | 24      | 22      | 20      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13   | 45     | 70    |
| 16                       | 18    | 20     | 22      | 24      | 26      | 24      | 22      | 20      | 19      | 18      | 17      | 16      | 15   | 50     |       |
| 18                       | 20    | 22     | 24      | 26      | 28      | 26      | 24      | 22      | 21      | 20      | 19      | 18      | 17   | 55     |       |
| 20                       | 22    | 24     | 26      | 28      | 30      | 28      | 26      | 24      | 23      | 22      | 21      | 20      | 19   | 60     | 80    |
| 22                       | 24    | 26     | 28      | 30      | 32      | 30      | 28      | 26      | 25      | 24      | 23      | 22      | 21   | 65     |       |
| 24                       | 26    | 28     | 30      | 32      | 34      | 32      | 30      | 28      | 27      | 26      | 25      | 24      | 23   | 70     |       |



JWA WOORYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION  
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF  
BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SANTA CATARINA



**TABELA 3 - Tabela para Abdominal - Masculino (Abdominal no tempo de 1 minuto)**

| PRANCHA |        | FAIXA ETÁRIA (POR IDADE) |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |    | Pontos | Exame |
|---------|--------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|----|--------|-------|
| até 6   | 7 a 8  | 9 a 11                   | 12 a 14 | 15 a 17 | 18 a 24 | 25 a 29 | 30 a 34 | 35 a 39 | 40 a 44 | 45 a 49 | 50 a 55 | 56 a 59 | 60 + |    |        |       |
| 10 seg  | 45 seg | 20                       | 26      | 28      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14   | 25 | 60     |       |
| 20 seg  | 50 seg | 22                       | 28      | 30      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16   | 30 |        |       |
| 25 seg  | 55 seg | 24                       | 30      | 32      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18   | 35 |        |       |
| 30 seg  | 60 seg | 26                       | 32      | 34      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20   | 40 |        |       |
| 35 seg  | 65 seg | 28                       | 34      | 36      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22   | 45 | 70     |       |
| 40 seg  | 70 seg | 30                       | seg     | 38      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24   | 50 |        |       |
| 45 seg  | 75 seg | 32                       | 38      | 40      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26   | 55 |        |       |
| 50 seg  | 80 seg | 34                       | 40      | 42      | 44      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28   | 60 | 80     |       |
| 55 seg  | 85 seg | 36                       | 42      | 44      | 46      | 44      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30   | 65 |        |       |
| 60 seg  | 90 seg | 38                       | 44      | 46      | 48      | 46      | 44      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32   | 70 |        |       |

**TABELA 3.1 - Tabela para Abdominal - Feminino (Abdominal no tempo de 1 minuto)**

| PRANCHA |        | FAIXA ETÁRIA (POR IDADE) |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |        |       |
|---------|--------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|--------|-------|
| até 6   | 7 a 8  | 9 a 11                   | 12 a 14 | 15 a 17 | 18 a 24 | 25 a 29 | 30 a 34 | 35 a 39 | 40 a 44 | 45 a 49 | 50 a 55 | 56 a 59 | 60 + | Pontos | Exame |
| 10 seg  | 45 seg | 20                       | 22      | 24      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14      | 12      | 10   | 25     | 60    |
| 20 seg  | 50 seg | 22                       | 24      | 26      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14      | 12   | 30     |       |
| 25 seg  | 55 seg | 24                       | 26      | 28      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14   | 35     |       |
| 30 seg  | 60 seg | 26                       | 28      | 30      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16   | 40     |       |
| 35 seg  | 65 seg | 28                       | 30      | 32      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18   | 45     | 70    |
| 40 seg  | 70 seg | 30                       | 32      | 34      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20   | 50     |       |
| 45 seg  | 75 seg | 32                       | 34      | 36      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24      | 22   | 55     |       |
| 50 seg  | 80 seg | 34                       | 36      | 38      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26      | 24   | 60     | 80    |
| 55 seg  | 85 seg | 36                       | 38      | 40      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28      | 26   | 65     |       |
| 60 seg  | 90 seg | 38                       | 40      | 42      | 44      | 42      | 40      | 38      | 36      | 34      | 32      | 30      | 28   | 70     |       |