



DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Penafiel

ANO 10 TURMA B DATA 31-03-2025

PROFESSOR Marco António Figueira Correia

	COP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agil. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
ALEXANDRE MENDES SOBRAL		18,78 16,4 a 23,3			48,2 (55) 43,6 / 58,8	30 24 / 71	18 16 / 27	210,0 165,4 / 224,4		11,09 11,20 / 10,20		5,96 6,49 / 5,77	13/16 20,3 / 31,9	1/1 1/1
ALEXANDRE PERA AGUIAR	👉	21,90 16,2 a 23,1			65,5 (104) 🏃 43,6 / 58,8	75 🏃 24 / 71	36 🏃 16 / 27	207,0 165,4 / 224,4		9,95 🏃 11,20 / 10,20		5,18 🏃 6,49 / 5,77	25/27 20,3 / 31,9	1/1 1/1
BEATRIZ MARIA SILVARES		20,91 16,1 a 23,9			44 (43) 39 / 45,8	29 18 / 62	8 7 / 17	118,0 123 / 179		12,44 12,70 / 11,40		6,64 7,49 / 6,58	28/28 30,5 / 35,3	1/1 1/1
BERNARDO LOURENÇO OSÓRIO		18,31 16,2 a 23				39 24 / 71	23 16 / 27							2/1 1/1
CARLOS DINIS OLIVEIRA														1/1 1/1
CRISTIANA FILIPA TABORDA		25,35 16,1 a 23,9			44,7 (45) 39 / 45,8	14 18 / 62	7 7 / 17	167,0 123 / 179		12,26 12,70 / 11,40		7,15 7,49 / 6,58	34/31 30,5 / 35,3	1/1 1/1
DIOGO EMANUEL BARBOSA		35,24 16,2 a 23,1			38 (26) 43,6 / 58,8	25 24 / 71	5 16 / 27	136,0 165,4 / 224,4		12,44 11,20 / 10,20		6,80 6,49 / 5,77	8/12 20,3 / 31,9	1/1 1/1
EDUARDO AUGUSTO MEIRELES	👉	21,59 16,4 a 23,3			53,5 (70) 43,6 / 58,8	36 24 / 71	29 🏃 16 / 27	256,0 🏃 165,4 / 224,4		10,05 🏃 11,20 / 10,20		5,52 🏃 6,49 / 5,77	19/27 20,3 / 31,9	1/1 1/1
FILIFE BERNARDO COELHO		17,82 16,4 a 23,3			58,5 (84) 43,6 / 58,8	49 24 / 71	22 16 / 27	200,0 165,4 / 224,4		10,56 11,20 / 10,20		6,05 6,49 / 5,77	13/17 20,3 / 31,9	1/1 1/1

PROGRAMA:



PROMOTORES:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Penafiel

ANO 10 TURMA B DATA 31-03-2025

PROFESSOR Marco António Figueira Correia

	COP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agl. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
HÉLDER SALVADOR SILVA		23,56 16,1 a 22,9			53,5 (70) 43,6 / 58,8	41 24 / 71	18 16 / 27	219,0 165,4 / 224,4		10,51 11,20 / 10,20		5,70 6,49 / 5,77	27/32 20,3 / 31,9	1/1 1/1
INÊS RODRIGUES FERREIRA		20,56 16,2 a 24,1			47,8 (57) 38,9 / 45,3	41 18 / 63	12 7 / 18	176,0 126 / 180,4		11,62 12,60 / 11,30		6,03 7,51 / 6,60	28/29 30,5 / 35,6	1/1 1/1
JOÃO REIS SILVA		18,90 16,2 a 23			48,2 (55) 43,6 / 58,8	40 24 / 71	27 16 / 27	185,0 165,4 / 224,4		11,07 11,20 / 10,20		5,82 6,49 / 5,77	21/16 20,3 / 31,9	1/1 1/1
JOÃO PEDRO BARBOSA		22,89 16,4 a 23,3			67,6 (110) 43,6 / 58,8	24 24 / 71	19 16 / 27	231,0 165,4 / 224,4		10,18 11,20 / 10,20		5,66 6,49 / 5,77	26/25 20,3 / 31,9	1/1 1/1
JOÃO ROCHA JOÃO		22,79 16,6 a 23,7			50,3 (64) 44,1 / 59,8	51 24 / 71	20 18 / 29	185,0 175,9 / 231,8		11,33 10,90 / 9,90		5,91 6,24 / 5,59	27/22 20,3 / 33,5	1/1 1/1
LETÍCIA DINIS COSTA		19,64 16,1 a 24			40,5 (33) 39 / 45,8	26 18 / 62	9 7 / 17	147,0 123 / 179		13,01 12,70 / 11,40		6,46 7,49 / 6,58	17/20 30,5 / 35,3	1/1 1/1
LETICIA RODRIGUES GOMES		19,63 16 a 23,8			44,7 (45) 39 / 45,8	22 18 / 62	4 7 / 17	191,0 123 / 179		11,61 12,70 / 11,40		6,30 7,49 / 6,58	17/23 30,5 / 35,3	1/1 1/1
MAFALDA MARIA CRUZ		19,01 16 a 23,7			43,6 (42) 39 / 45,8	26 18 / 62	1 7 / 17	125,0 123 / 179		12,59 12,70 / 11,40		6,63 7,49 / 6,58	29/32 30,5 / 35,3	1/1 1/1
MARGARIDA PINTO GOMES		18,18 16 a 23,8			55,6 (76) 39 / 45,8	22 18 / 62	8 7 / 17	183,0 123 / 179		10,72 12,70 / 11,40		6,02 7,49 / 6,58	37/35 30,5 / 35,3	1/1 1/1

PROGRAMA:



PROMOTORES:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Penafiel

ANO 10 TURMA B DATA 31-03-2025

PROFESSOR Marco António Figueira Correia

	COP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agil. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
MARIA LEONOR CORREIA					39,4 (30) 39 / 45,8	18 18 / 62	8 7 / 17	138,0 123 / 179		13,13 12,70 / 11,40		7,50 7,49 / 6,58	18/21 30,5 / 35,3	1/1 1/1
MATILDE RODRIGUES FERREIRA		19,82 16,2 a 24,1			42,9 (43) 38,9 / 45,3	27 18 / 63	22 7 / 18	186,0 126 / 180,4		11,17 12,60 / 11,30		6,16 7,51 / 6,60	27/26 30,5 / 35,6	1/1 1/1
MIGUEL MELO VIEIRA		20,78 16,4 a 23,3			59,5 (87) 43,6 / 58,8	35 24 / 71	18 16 / 27	196,0 165,4 / 224,4		10,56 11,20 / 10,20		5,53 6,49 / 5,77	28/28 20,3 / 31,9	1/1 1/1
MIRIAM COELHO MAIO		22,54 16 a 23,7			57,8 (82) 39 / 45,8	47 18 / 62	26 7 / 17	179,0 123 / 179					34/35 30,5 / 35,3	1/1 1/1
RITA ROCHA VIEIRA		20,10 16,2 a 24,2			37,9 (29) 38,9 / 45,3	33 18 / 63	13 7 / 18	153,0 126 / 180,4		12,88 12,60 / 11,30		7,35 7,51 / 6,60	29/35 30,5 / 35,6	1/1 1/1
RODRIGO ALEXANDRE SILVA		20,99 16,4 a 23,4			57,4 (81) 43,6 / 58,8	50 24 / 71	27 16 / 27	204,0 165,4 / 224,4		10,94 11,20 / 10,20		5,68 6,49 / 5,77	25/27 20,3 / 31,9	1/1 1/1
TIAGO AGOSTINHO LEAL		20,05 16,4 a 23,4			53,5 (70) 43,6 / 58,8	28 24 / 71	22 16 / 27	210,0 165,4 / 224,4		10,66 11,20 / 10,20		5,71 6,49 / 5,77	21/18 20,3 / 31,9	1/1 1/1
TOMÁS BARBOSA NETO		19,38 16,2 a 23,1			55,6 (76) 43,6 / 58,8	36 24 / 71	15 16 / 27	186,0 165,4 / 224,4		11,40 11,20 / 10,20		6,03 6,49 / 5,77	25/22 20,3 / 31,9	1/1 1/1
TOMAS NUNES MARINHEIRO		23,29 16,4 a 23,4			48,2 (55) 43,6 / 58,8	32 24 / 71	20 16 / 27	192,0 165,4 / 224,4		11,13 11,20 / 10,20		6,44 6,49 / 5,77	13/13 20,3 / 31,9	1/1 1/1

PROGRAMA:



PROMOTORES:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Secundária de Penafiel

ANO 10 TURMA B DATA 31-03-2025

PROFESSOR Marco António Figueira Correia

	COP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
VIVIANE MOREIRA MAGALHÃES														
TOTAIS		22 (88%)	0 (0%)	0 (0%)	23 (94%)	25 (96%)	22 (88%)	23 (94%)	0 (0%)	18 (79%)	0 (0%)	22 (94%)	10 (40%)	26 (96%)
		3 (12%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (6%)	1 (4%)	4 (12%)	2 (6%)	0 (0%)	6 (21%)	0 (0%)	2 (6%)	15 (60%)	1 (4%)
		0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (19%)	1 (4%)	6 (19%)	6 (19%)	0 (0%)	5 (17%)	0 (0%)	12 (33%)	0 (0%)	0 (0%)

Legendas:
(👉) Sinalização Específica / (👈) Sinalização Primária.