



Ficha de Observação – Testes Fitescola

Escola Secundária Jaime Moniz		Testes de Aptidão Física				Professor: Micaela Abreu		Turma: 12º08		Ano Letivo: 2025/2026				
Nº	Aluno	Abdominais		Flexões de Braços		Impulsão Horizontal (1º)		Flexibilidade dos Membros Inferiores (1º)		Velocidade (20/40m)		Milha		Observações:
		Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	
1	Afonso Serrado	71		-		1,90/1,92		D – 27,5 E – 30		3,85/3,27		7,01		6
2	Ana Dias	30		-		1,45/1,55		D – 31 E – 28		3,10/4,10		8,53		6
3	Artur Escaleira	31		-		1,87/1,90		D – 26 E – 24		4,19/3,28		8,38		6
4	Beatriz Sousa	10		-		1,11/0,96	R	D – 25 E – 15		3,95/4,61		10,25	R	4
5	Bruna Silva	30		-		1,41/1,53		D – 26 E – 31		3,47/3,47		12,31	R	5
6	Diana Vieira	19		-		1,94/2,00		D – 34 E – 36		3,64/3,20		9,07		6
7	Filipa Nunes	54		-		1,40/1,10		D – 31 E – 34		4,27/4,42	R	12,29	R	4
8	Filipa Ferreira	40		-		0,98/1,10	R	D – 27 E – 31		3,97/4,30		11,12	R	4
9	Iara Almas	20		-		1,55/1,53		D – 37 E – 36		3,92		9,55	R	5
10	Inês Batista	28		-		1,41/1,49		D – 36 E – 37		3,77/3,94		9,27		6
11	Jorge Abreu	27		-		1,87/1,82		D – 29 E – 26		3,23/2,82		9,02		6
12	Lara Silva	25		-		1,11/1,12		D – 33 E – 35		4,64/5,12	R	13,42	R	4
13	Lara Almas	20		-		1,27/1,40		D – 28 E – 33,5		4,30/4,75	R	9,25		5
14	Laura Andrade	20		-		1,39/1,49		D – 30,05 E – 31		3,57		12,37	R	5
15	Laura Pereira	20		-		1,10/1,24	R	D – 31 E – 27		4,27/4,02		9,43	R	4
16	Lígia Jesus	30		-		1,28/1,29		D – 17,5 E – 27		4,02/3,88		9,46	R	5
17	Lourenço Vieira	73		-		2,19/2,07		D – 24 E –		3,65/3,39		7,05		6
18	Lucas Silva	30		-			F		F	3,10/3,00		7,02		4
19	Maria Andrade	30		-		1,27/1,37		D – 24,5 E – 30		4,04/3,53		9,26		6
20	Maria Camacho	30		-		1,00/1,10	R	D – 24 E – 26		4,67/4,72	R	12,40	R	3
21	Matilde Ferraz	45		-			F		F		F		F	2
22	Rodrigo Spínola	54		-		2,03/2,25		D – 30 E – 30		3,70/3,00		7,43		6