



Ficha de Observação – Testes FITTescola 3º Período

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 (D/Eº)		Velocidade (20/40m)		Milha		Observações:
		Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	Resultado	ZSAF	
1	Afonso Serrado	70		-		1,96		29,5/29,5		3,21		7,09		6
2	Ana Dias	40		-		1,55		32,5/33		3,10/4,10		8,53		6
3	Artur Escaleira	50		-		1,85		28,5/27		3,11		8,36		6
4	Beatriz Sousa	20		-		1,16	R	26/15	R	4,13		11,23	R	3
5	Bruna Silva	30		-		1,41		29/30		3,85		12,31	R	5
6	Diana Vieira	20		-		1,50		34/33		3,68		9,41		6
7	Filipa Nunes	80		-		1,40		37/38		3,78		D	R	5
8	Filipa Ferreira	70		-		1,15	R	24/30		4,15		11,12	R	4
9	Iara Almas	20		-		1,34/42		42/42		3,73		9,38		6
10	Inês Batista	45		-		1,43		40/37		3,51		9,23		6
11	Jorge Abreu	30		-		1,88		31/31,5		3,05		9,39		6
12	Lara Silva	30		-		1,12	R	35		4,75	R	D	R	3
13	Lara Almas	19		-		1,30/32		31/35,5		4,08		9,55		6
14	Laura Andrade	29		-		1,39		30/29		3,60		9,50		6
15	Laura Pereira	31		-		1,19	R	28/30		4,27/4,02		9,43		5
16	Lígia Jesus	45		-		1,29		26/31		3,48		9,33		6
17	Lourenço Vieira	73		-		2,05		34/32,5		3,65/3,39		7,05		6
18	Lucas Silva	45		-		2,20		31/32		2,90		6,52		6
19	Maria Andrade	30		-		1,43		26/31		3,40		10,00		6
20	Maria Camacho	30		-		1,06/22	R	28/30		4,18		D	R	4
21	Matilde Ferraz	35		-		1,50		22/24	R	3,67		D	R	4
22	Rodrigo Spínola	80		-		2,06		31/31		3,38		7,16		6
23	Pedro Gouveia	44		-		2,65		23/21		2,95		7,53		6



U. PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO