

Valores médios dos testes físicos de 2013

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	2,41	3,08	3,96	4,00	4,92	5,47
Salto horiz (m)	1,33	1,24	1,25	1,31	1,46	1,52
Vel 20m (seg.)	5,28	4,68	4,57	4,64	4,20	4,27

Esta tabela apresenta os valores médios de cada actividade em cada escalão.

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	1,83	1,87	3,39	3,13	3,88	5,07
Salto horiz (m)	1,08	1,00	1,19	1,23	1,32	1,43
Vel 20m (seg.)	5,56	5,43	4,74	4,78	4,40	4,44

Esta tabela apresenta os valores médios de cada actividade em cada escalão.

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2014

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,13	3,81	4,33	4,43	4,72	5,73
Salto horiz (m)	1,28	1,41	1,25	1,37	1,44	1,50
Vel 20m (seg.)	4,65	4,33	4,24	4,48	4,27	4,09

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	2,93	3,00	3,68	3,75	4,52	5,27
Salto horiz (m)	1,20	1,18	1,13	1,28	1,36	1,38
Vel 20m (seg.)	3,95	4,95	4,45	4,49	4,27	4,19

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.



Valores médios dos testes físicos de 2015

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,20	3,26	4,03	4,38	4,01	5,14
Salto horiz (m)	1,24	1,22	1,29	1,37	1,42	1,44
Vel 20m (seg.)	4,93	4,79	4,40	4,52	4,44	4,10

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	2,89	2,88	3,67	3,89	3,58	4,72
Salto horiz (m)	1,20	1,18	1,29	1,31	1,33	1,40
Vel 20m (seg.)	4,95	4,96	4,37	4,59	4,77	4,29

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2016

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,31	3,72	3,98	4,09	4,93	5,79
Salto horiz (m)	1,28	1,43	1,31	1,33	1,47	1,37
Vel 20m (seg.)	4,43	4,24	4,31	4,23	3,99	4,08

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	2,81	3,70	3,72	3,67	4,28	5,23
Salto horiz (m)	1,06	1,27	1,20	1,29	1,40	1,40
Vel 20m (seg.)	4,71	4,52	4,64	4,35	4,15	4,05

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2017

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,29	3,71	3,63	4,61	4,96	5,41
Salto horiz (m)	1,24	1,32	1,31	1,38	1,45	1,56
Vel 20m (seg.)	4,90	4,43	4,23	4,60	4,00	4,02

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	2,98	3,70	4,04	4,27	4,55	5,06
Salto horiz (m)	1,29	1,32	1,31	1,33	1,41	1,44
Vel 20m (seg.)	4,93	4,67	4,36	4,74	4,26	4,10

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.



Valores médios dos testes físicos de 2018

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos				SUB 10 Masculinos			
Bola med. (1kg)	3,30	3,65	4,02	3,84	4,73	4,80	5,30	5,43
Salto horiz (m)	1,19	1,33	1,34	1,29	1,40	1,48	1,47	1,48
Vel 20m (seg.)	4,70	4,53	4,51	4,67	4,35	4,21	4,10	3,84

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos				SUB 10 Femininos			
Bola med. (1kg)	3,30	3,65	4,02	3,84	4,73	4,80	5,30	5,43
Salto horiz (m)	1,19	1,33	1,34	1,29	1,40	1,48	1,47	1,48
Vel 20m (seg.)	4,70	4,53	4,51	4,67	4,35	4,21	4,10	3,84

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.



Valores médios dos testes físicos de 2019

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos				SUB 10 Masculinos			
Bola med. (1kg)	3,13	3,16	4,37	4,37	4,47	4,22	5,53	5,58
Salto horiz (m)	1,24	1,32	1,34	1,28	1,47	1,52	1,45	1,51
Vel 20m (seg.)	4,62	4,22	4,61	4,48	4,26	4,07	4,31	4,12

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo 1	Avaliação Física Jornada de Controlo 2	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos				SUB 10 Femininos			
Bola med. (1kg)	3,00	3,60	3,70	3,88	4,25	3,97	5,28	5,03
Salto horiz (m)	1,26	1,34	1,36	1,30	1,35	1,51	1,38	1,37
Vel 20m (seg.)	4,57	4,33	4,35	4,70	4,47	4,10	4,30	4,07

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2020

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,46	4,11	4,05	4,68	5,30	5,32
Salto horiz (m)	1,20	1,33	1,36	1,38	1,49	1,45
Vel 20m (seg.)	4,70	4,23	4,01	4,35	4,14	3,89

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	3,33	3,75	3,83	4,35	5,20	5,25
Salto horiz (m)	1,14	1,30	1,36	1,31	1,49	1,48
Vel 20m (seg.)	4,78	4,37	4,14	4,39	4,24	3,90

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2021

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,63	4,30	4,30	4,76	5,39	5,22
Salto horiz (m)	1,23	1,37	1,32	1,44	1,51	1,52
Vel 20m (seg.)	4,65	4,14	4,14	4,20	4,07	3,64

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	3,31	3,85	3,78	4,33	5,12	5,05
Salto horiz (m)	1,24	1,34	1,22	1,54	1,49	1,32
Vel 20m (seg.)	4,80	4,38	4,45	4,42	3,99	4,12

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.

Valores médios dos testes físicos de 2022

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,70	4,19	4,16	4,71	4,95	5,04
Salto horiz (m)	1,30	1,33	1,32	2,19	1,50	2,02
Vel 20m (seg.)	4,54	4,24	4,30	3,51	4,18	3,94

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	3,33	3,32	3,63	4,63	4,75	5,02
Salto horiz (m)	1,27	1,23	1,23	1,42	1,53	1,44
Vel 20m (seg.)	4,50	4,43	4,30	4,13	3,93	3,94

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.



Valores médios dos testes físicos de 2023

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Masculinos			SUB 10 Masculinos		
Bola med. (1kg)	3,47	3,96		4,60	4,58	
Salto horiz (m)	1,22	1,37		1,44	1,48	
Vel 20m (seg.)	4,60	4,45		4,30	4,25	

	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional	Avaliação Física Jornada de Detecção	Avaliação Física Jornada de Controlo	Avaliação Física Jornada Nacional
	SUB 8 Femininos			SUB 10 Femininos		
Bola med. (1kg)	3,15	3,47		3,99	4,57	
Salto horiz (m)	1,13	1,27		1,32	1,43	
Vel 20m (seg.)	4,85	4,58		4,39	4,15	

Estes dados não apresentam qualquer estudo nem conclusão. São apenas valores referência dos escalões indicados para que treinadores possam aferir estas capacidades dos seus jogadores.