



Confederação Brasileira de Handebol

Filiada à International Handball Federation
Confederación de Sur Centroamérica de Balonmano
Comitê Olímpico do Brasil

DIRETORIA GERAL DE ARBITRAGEM

Teste “vaievem” de 20m / multi-estágios de 1min. (Léger et al., 1984)

Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 m shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Science*, 6(2), 93–101.

Nome: _____ Idade: _____ anos Categoria: _____

Data: ____/____/____ Local: _____

Avaliador: _____

km/h estágio	Total de voltas / (voltas do estágio)												FC	
8.5 (1)	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)							
9.0 (2)	8 (1)	9 (2)	10 (3)	11 (4)	12 (5)	13 (6)	14 (7)	15 (8)						
9.5 (3)	16 (1)	17 (2)	18 (3)	19 (4)	20 (5)	21 (6)	22 (7)	23 (8)						
10.0 (4)	24 (1)	25 (2)	26 (3)	27 (4)	28 (5)	29 (6)	30 (7)	31 (8)	32 (9)					
10.5 (5)	33 (1)	34 (2)	35 (3)	36 (4)	37 (5)	38 (6)	39 (7)	40 (8)	41 (9)					
11.0 (6)	42 (1)	43 (2)	44 (3)	45 (4)	46 (5)	47 (6)	48 (7)	49 (8)	50 (9)	51 (10)				
11.5 (7)	52 (1)	53 (2)	54 (3)	55 (4)	56 (5)	57 (6)	58 (7)	59 (8)	60 (9)	61 (10)				
12.0 (8)	62 (1)	63 (2)	64 (3)	65 (4)	66 (5)	67 (6)	68 (7)	69 (8)	70 (9)	71 (10)	72 (11)			
12.5 (9)	73 (1)	74 (2)	75 (3)	76 (4)	77 (5)	78 (6)	79 (7)	80 (8)	81 (9)	82 (10)	83 (11)			
13.0 (10)	84 (1)	85 (2)	86 (3)	87 (4)	88 (5)	89 (6)	90 (7)	91 (8)	92 (9)	93 (10)	94 (11)			
13.5 (11)	95 (1)	96 (2)	97 (3)	98 (4)	99 (5)	100 (6)	101 (7)	102 (8)	103 (9)	104 (10)	105 (11)	106 (12)		
14.0 (12)	107 (1)	108 (2)	109 (3)	110 (4)	111 (5)	112 (6)	113 (7)	114 (8)	115 (9)	116 (10)	117 (11)	118 (12)		
14.5 (13)	119 (1)	120 (2)	121 (3)	122 (4)	123 (5)	124 (6)	125 (7)	126 (8)	127 (9)	128 (10)	129 (11)	130 (12)	131 (13)	
15.0 (14)	132 (1)	133 (2)	134 (3)	135 (4)	136 (5)	137 (6)	138 (7)	139 (8)	140 (9)	141 (10)	142 (11)	143 (12)	144 (13)	
15.5 (15)	145 (1)	146 (2)	147 (3)	148 (4)	149 (5)	150 (6)	151 (7)	152 (8)	153 (9)	154 (10)	155 (11)	156 (12)	157 (13)	
16.0 (16)	158 (1)	159 (2)	160 (3)	161 (4)	162 (5)	163 (6)	164 (7)	165 (8)	166 (9)	167 (10)	168 (11)	169 (12)	170 (13)	171 (14)
16.5 (17)	172 (1)	173 (2)	174 (3)	175 (4)	176 (5)	177 (6)	178 (7)	179 (8)	180 (9)	181 (10)	182 (11)	183 (12)	184 (13)	185 (14)

FCmáx. = _____ bpm

Pico Vel. corrigida = _____ km/h

VO₂máx. = _____ ml/kg/min

Observações:

- Homens: Estágio 9.5 (78 voltas)
- Mulheres: Estágio 8.5 (66 voltas)