



TABELA FITNESS COREOG. MASCULINO SÊNIOR



ATÉ 162 cm		ATÉ 165 cm		ATÉ 168 cm		ATÉ 171 cm		ATÉ 175 cm		ATÉ 180 cm		ATÉ 188 cm		ATÉ 196 cm		MAIS 196 CM	
Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso
162	60	162,5	61,5	165,5	65,5	168,5	69,5	171,5	73,5	175,5	79,5	180,5	85,5	188,5	94,5	196,5	103,5
- 2 Kg		163	62	166	66	169	70	172	74	176	80	181	86	189	95	197	104
		163,5	62,5	166,5	66,5	169,5	70,5	172,5	74,5	176,5	80,5	181,5	86,5	189,5	95,5	197,5	104,5
		164	63	167	67	170	71	173	75	177	81	182	87	190	96	198	105
		164,5	63,5	167,5	67,5	170,5	71,5	173,5	75,5	177,5	81,5	182,5	87,5	190,5	96,5	198,5	105,5
		165	64	168	68	171	72	174	76	178	82	183	88	191	97	199	106
		- 1 Kg		0 Kg		1 Kg		174,5	76,5	178,5	82,5	183,5	88,5	191,5	97,5	199,5	106,5
								175	77	179	83	184	89	192	98	200	107
								2 Kg		179,5	83,5	184,5	89,5	192,5	98,5	200,5	107,5
										180	84	185	90	193	99	201	108
										4 Kg		185,5	90,5	193,5	99,5	201,5	108,5
												186	91	194	100	202	109
												186,5	91,5	194,5	100,5	202,5	109,5
												187	92	195	101	203	110
												187,5	92,5	195,5	101,5	203,5	110,5
												188	93	196	102	204	111
												5 Kg		6 Kg		7 Kg	