

Tabela de classificação – *Special Judo Fitness Test*

Quadro 1. Normas classificatórias para o sexo masculino (categoria senior) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no SJFT.

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 29	≤ 173	≤ 143	≤ 11,73
Bom	27-28	174-184	144-161	11,74-13,03
Regular	26	185-187	162-165	13,04-13,94
Baixo	25	188-195	166-174	13,95-14,84
Muito Baixo	≤ 24	≥ 196	≥ 175	≥ 14,85

Adaptado de Franchini; Del Vecchio; Sterkowicz (2009); FC= frequência cardíaca.

Quadro 2. Normas classificatórias para o sexo masculino (categoria sub 21) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no SJFT.

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 31	≤ 162	≤ 127	≤ 10,40
Bom	30	163–174	128–144	10.41–11,29
Regular	26–29	175–188	145–168	11.30–13,52
Baixo	23–25	189–198	169–184	13.53–14,18
Muito Baixo	≤ 22	≥ 199	≥ 185	≥ 14,19

Adaptado de Agostinho et al. (2018); FC= frequência cardíaca.

Quadro 3. Normas classificatórias para o sexo masculino (categoria sub18) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no SJFT

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 30	≤ 163	≤ 132	≤ 11,15
Bom	28–29	164–174	133–148	11.16–12,38
Regular	25–27	175–195	149–175	12.39–14,32
Baixo	23–24	196–200	176–184	14.33–15,92
Muito Baixo	≤ 22	≥ 201	≥ 185	≥ 15,93

Adaptado de Agostinho et al. (2018); FC= frequência cardíaca.

Tabela de classificação – *Special Judo Fitness Test*

Quadro 4. Normas classificatórias para o sexo feminino (categoria sênior) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no SJFT.

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 30	≤ 160	≤ 129	≤ 10,21
Bom	29	161–170	130–138	10,22–11,31
Regular	26–28	171–189	139–158	11,32–13,48
Baixo	24–25	190–199	159–167	13,49–14,52
Muito Baixo	≤ 23	≥ 200	≥ 168	≥ 14,53

Adaptado de Sterkowicz-Przybycien; Fukuda (2014); FC= frequência cardíaca.

Quadro 5. Normas classificatórias para o sexo feminino (categoria sub 21) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no SJFT.

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 26	≤ 167	≤ 128	≤ 12,18
Bom	25	168–175	129–139	12,19–13,71
Regular	23–24	176–190	140–161	13,72–16,13
Baixo	22	191–198	162–171	16,14–17,41
Muito Baixo	≤ 21	≥ 199	≥ 172	≥ 17,42

Adaptado de Sterkowicz-Przybycien; Fukuda (2014); FC= frequência cardíaca.

Quadro 6. Normas classificatórias para o sexo feminino (categoria juvenil) para quantidade total de arremessos, frequência cardíaca (final e após 1 minuto) e índice no Special Judo Fitness Test

Classificação	Arremessos (n)	FC_{final} (bpm)	FC_{1min} (bpm)	Índice
Excelente	≥ 28	≤ 168	≤ 132	≤ 11,53
Bom	27	169–176	133–148	11,54–12,63
Regular	23–26	177–193	149–176	12,64–15,45
Baixo	21–22	194–202	177–189	15,46–18,00
Muito Baixo	≤ 20	≥ 203	≥ 190	≥ 18,01

Adaptado de Agostinho et al. (2018) ; FC= frequência cardíaca.

Tabela de classificação – *Special Judo Fitness Test*

Referências

AGOSTINHO, M. F. *et al.* Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests' performance and classificatory tables' development for cadet and junior athletes. *Journal Exercise Rehabilitation*, Seoul, v. 14, p. 244-252, 2018.

FRANCHINI, E. *et al.* A special judo fitness test classificatory table. *Archives of Budo*, Warsaw, v. 5, p. 127-129, 2009.

STERKOWICZ-PRZYBYCIENÍ, K. L.; FUKUDA, H. D. Establishing normative data for the Special Judo Fitness Test in female athletes using systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength Conditioning Research*, Champaign, v. 28, n. 12, p. 3.585-3.593, 2014.