

# ALVOS DE TESTES

## BRASIL RUGBY

### 2019-2023

Seleção Masculina 15s/7s

Seleção Feminina 15s/7s





## Seleção Masculina 15s Adulto

Seleção Masculina 15s Adulto									
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	Excelente	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	Pilar	≤ 2,20	> 2,20	≥ 2,40	≥ 2,50	≥ 2,40
				Hooker	≤ 2,25	> 2,25	≥ 2,45	≥ 2,55	≥ 2,45
				Segunda-linha	≤ 2,30	> 2,30	≥ 2,50	≥ 2,60	≥ 2,50
				Terceira-linha	≤ 2,35	> 2,35	≥ 2,55	≥ 2,65	≥ 2,55
				Half	≤ 2,40	> 2,40	≥ 2,60	≥ 2,70	≥ 2,60
				Back Interno	≤ 2,45	> 2,45	≥ 2,65	≥ 2,75	≥ 2,65
Back Externo	≤ 2,45	> 2,45	≥ 2,65	≥ 2,75	≥ 2,65				
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 30,00	> 30,00	≥ 40,00	≥ 45,00	≥ 40,00
				Hooker	≤ 32,00	> 32,00	≥ 42,00	≥ 47,00	≥ 42,00
				Segunda-linha	≤ 35,00	> 35,00	≥ 45,00	≥ 50,00	≥ 45,00
				Terceira-linha	≤ 38,00	> 38,00	≥ 48,00	≥ 53,00	≥ 48,00
				Half	≤ 40,00	> 40,00	≥ 50,00	≥ 55,00	≥ 50,00
				Back Interno	≤ 45,00	> 45,00	≥ 55,00	≥ 60,00	≥ 55,00
Back Externo	≤ 45,00	> 45,00	≥ 55,00	≥ 60,00	≥ 55,00				
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 27,00	> 27,00	≥ 36,00	≥ 40,00	≥ 36,00
				Hooker	≤ 29,00	> 29,00	≥ 38,00	≥ 42,00	≥ 38,00
				Segunda-linha	≤ 32,00	> 32,00	≥ 40,00	≥ 44,00	≥ 40,00
				Terceira-linha	≤ 34,00	> 34,00	≥ 43,00	≥ 47,00	≥ 43,00
				Half	≤ 36,00	> 36,00	≥ 45,00	≥ 50,00	≥ 45,00
				Back Interno	≤ 40,00	> 40,00	≥ 50,00	≥ 55,00	≥ 50,00
Back Externo	≤ 40,00	> 40,00	≥ 50,00	≥ 55,00	≥ 50,00				
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 135	> 135	≥ 155	≥ 165	≥ 155
				Hooker	≤ 135	> 135	≥ 155	≥ 165	≥ 155
				Segunda-linha	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 155	≥ 145
				Terceira-linha	≤ 120	> 120	≥ 140	≥ 150	≥ 140
				Half	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130
				Back Interno	≤ 115	> 115	≥ 135	≥ 145	≥ 135
Back Externo	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130				
1RM Supino (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,3	> 1,3	≥ 1,5	≥ 1,6	≥ 1,5
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130
				Hooker	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130
				Segunda-linha	≤ 105	> 105	≥ 125	≥ 135	≥ 125
				Terceira-linha	≤ 100	> 100	≥ 120	≥ 130	≥ 120
				Half	≤ 95	> 95	≥ 115	≥ 125	≥ 115
				Back Interno	≤ 100	> 100	≥ 120	≥ 130	≥ 120
Back Externo	≤ 95	> 95	≥ 115	≥ 125	≥ 115				
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,40	≥ 1,30
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 135	> 135	≥ 155	≥ 165	≥ 155
				Hooker	≤ 135	> 135	≥ 155	≥ 165	≥ 155
				Segunda-linha	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 155	≥ 145
				Terceira-linha	≤ 120	> 120	≥ 140	≥ 150	≥ 140
				Half	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130
				Back Interno	≤ 115	> 115	≥ 135	≥ 145	≥ 135
Back Externo	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130				
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,30	> 1,30	≥ 1,50	≥ 1,60	≥ 1,50
1RM Dip Tríceps	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 155	≥ 145
				Hooker	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 155	≥ 145
				Segunda-linha	≤ 115	> 115	≥ 135	≥ 145	≥ 135
				Terceira-linha	≤ 110	> 110	≥ 130	≥ 140	≥ 130
				Half	≤ 100	> 100	≥ 120	≥ 130	≥ 120
				Back Interno	≤ 105	> 105	≥ 125	≥ 135	≥ 125
Back Externo	≤ 100	> 100	≥ 120	≥ 130	≥ 120				
1RM Dip Tríceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,40	≥ 1,50	≥ 1,40
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 65	> 65	≥ 85	≥ 90	≥ 85
				Hooker	≤ 65	> 65	≥ 85	≥ 90	≥ 85
				Segunda-linha	≤ 60	> 60	≥ 80	≥ 85	≥ 80
				Terceira-linha	≤ 60	> 60	≥ 80	≥ 85	≥ 80
				Half	≤ 50	> 50	≥ 70	≥ 75	≥ 70
				Back Interno	≤ 55	> 55	≥ 75	≥ 80	≥ 75
Back Externo	≤ 50	> 50	≥ 70	≥ 75	≥ 70				
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 0,75	> 0,75	≥ 0,90	≥ 0,95	≥ 0,90
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 190	> 190	≥ 230	≥ 250	≥ 230
				Hooker	≤ 190	> 190	≥ 230	≥ 250	≥ 230
				Segunda-linha	≤ 160	> 160	≥ 200	≥ 220	≥ 200
				Terceira-linha	≤ 160	> 160	≥ 200	≥ 220	≥ 200
				Half	≤ 140	> 140	≥ 180	≥ 200	≥ 180
				Back Interno	≤ 140	> 140	≥ 180	≥ 200	≥ 180
Back Externo	≤ 140	> 140	≥ 180	≥ 200	≥ 180				
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,90	> 1,90	≥ 2,30	≥ 2,50	≥ 2,30



## Seleção Masculina 15s Adulto

Seleção Masculina 15s Adulto									
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	Excelente	OBJETIVO
Teste Agilidade 5-10-5	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 5,45	< 5,45	≤ 5,25	≤ 5,20	≤ 5,25
				Hooker	≥ 5,40	< 5,40	≤ 5,20	≤ 5,15	≤ 5,20
				Segunda-linha	≥ 5,25	< 5,25	≤ 5,05	≤ 5,00	≤ 5,05
				Terceira-linha	≥ 5,20	< 5,20	≤ 5,00	≤ 4,95	≤ 5,00
				Half	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,80	≤ 4,75	≤ 4,80
				Back Interno	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,80	≤ 4,75	≤ 4,80
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 9,30	< 9,30	≤ 9,10	≤ 9,00	≤ 9,10
				Hooker	≥ 9,20	< 9,20	≤ 9,00	≤ 8,90	≤ 9,00
				Segunda-linha	≥ 9,10	< 9,10	≤ 8,90	≤ 8,80	≤ 8,90
				Terceira-linha	≥ 9,00	< 9,00	≤ 8,80	≤ 8,70	≤ 8,80
				Half	≥ 8,80	< 8,80	≤ 8,60	≤ 8,50	≤ 8,60
				Back Interno	≥ 8,80	< 8,80	≤ 8,60	≤ 8,50	≤ 8,60
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,78	≤ 1,75	≤ 1,78
				Hooker	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,78	≤ 1,75	≤ 1,78
				Segunda-linha	≥ 1,93	< 1,93	≤ 1,75	≤ 1,73	≤ 1,75
				Terceira-linha	≥ 1,90	< 1,90	≤ 1,73	≤ 1,70	≤ 1,73
				Half	≥ 1,85	< 1,85	≤ 1,68	≤ 1,65	≤ 1,68
				Back Interno	≥ 1,85	< 1,85	≤ 1,68	≤ 1,65	≤ 1,68
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 4,50	< 4,50	≤ 4,30	≤ 4,20	≤ 4,30
				Hooker	≥ 4,50	< 4,50	≤ 4,30	≤ 4,20	≤ 4,30
				Segunda-linha	≥ 4,45	< 4,45	≤ 4,25	≤ 4,15	≤ 4,25
				Terceira-linha	≥ 4,40	< 4,40	≤ 4,20	≤ 4,10	≤ 4,20
				Half	≥ 4,15	< 4,15	≤ 3,97	≤ 3,90	≤ 3,97
				Back Interno	≥ 4,15	< 4,15	≤ 3,97	≤ 3,90	≤ 3,97
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 5,90	< 5,90	≤ 5,45	≤ 5,40	≤ 5,45
				Hooker	≥ 5,90	< 5,90	≤ 5,40	≤ 5,30	≤ 5,40
				Segunda-linha	≥ 5,55	< 5,55	≤ 5,20	≤ 5,15	≤ 5,20
				Terceira-linha	≥ 5,45	< 5,45	≤ 5,15	≤ 5,10	≤ 5,15
				Half	≥ 5,30	< 5,30	≤ 5,05	≤ 5,00	≤ 5,05
				Back Interno	≥ 5,30	< 5,30	≤ 5,05	≤ 5,00	≤ 5,05
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	Pilar	≤ 16,1	> 16,1	≥ 17,1	≥ 17,5	≥ 17,1
				Hooker	≤ 16,5	> 16,5	≥ 17,5	≥ 18,1	≥ 17,5
				Segunda-linha	≤ 17,1	> 17,1	≥ 18,1	≥ 18,5	≥ 18,1
				Terceira-linha	≤ 17,5	> 17,5	≥ 18,5	≥ 19,1	≥ 18,5
				Half	≤ 18,1	> 18,1	≥ 19,1	≥ 19,5	≥ 19,1
				Back Interno	≤ 17,5	> 17,5	≥ 18,5	≥ 19,1	≥ 18,5
Bronco Teste	Fitness	Fitness	min	Pilar	≥ 5,30	< 5,30	≤ 5,10	≤ 5,00	≤ 5,10
				Hooker	≥ 5,15	< 5,15	≤ 4,55	≤ 4,50	≤ 4,55
				Segunda-linha	≥ 5,10	< 5,10	≤ 4,50	≤ 4,45	≤ 4,50
				Terceira-linha	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,40	≤ 4,35	≤ 4,40
				Half	≥ 4,50	< 4,50	≤ 4,30	≤ 4,25	≤ 4,30
				Back Interno	≥ 5,05	< 5,05	≤ 4,45	≤ 4,40	≤ 4,45
Back Externo				≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,40	≤ 4,35	≤ 4,40	



## Seleção Masculina 7s Adulto

Seleção Masculina 7s Adulto							
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	≤ 2,45	> 2,45	≥ 2,65	≥ 2,65
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	≤ 45,00	> 45,00	≥ 55,00	≥ 55,00
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	≤ 40,00	> 40,00	≥ 50,00	≥ 50,00
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 145
1RM Supino (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,30	> 1,30	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	≤ 105	> 105	≥ 125	≥ 125
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	≤ 125	> 125	≥ 145	≥ 145
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,30	> 1,30	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Dip Triceps	Força	Força Máxima	kg	≤ 115	> 115	≥ 135	≥ 135
1RM Dip Triceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,40	≥ 1,40
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	≤ 60	> 60	≥ 80	≥ 80
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 0,75	> 0,75	≥ 0,90	≥ 0,90
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	≤ 160	> 160	≥ 200	≥ 200
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,90	> 1,90	≥ 2,30	≥ 2,30
Teste Agilidade 5-10-5	Agilidade	Tempo	s	≥ 4,95	< 4,95	≤ 4,75	≤ 4,75
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	≥ 8,70	< 8,70	≤ 8,50	≤ 8,50
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 1,80	< 1,80	≤ 1,60	≤ 1,60
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 4,10	< 4,10	≤ 3,92	≤ 3,92
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 5,15	< 5,15	≤ 5,00	≤ 5,00
Max Numero Barra	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 10	> 10	≥ 15	≥ 15
Max Numero Flexao	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 45	> 45	≥ 65	≥ 65
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	≤ 18,5	> 18,5	≥ 20,1	≥ 20,1
Anaerobic Endurance Test (EAT) Rugby 7s	Fitness	Fitness	s	≥ 235,00	< 235,00	≤ 220,00	≤ 220,00



## Seleção Masculina 15s U20 (menores de 20 anos)

Seleção Masculina 15s U20 (menores de 20 anos)								
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	Pilar	≤ 2,10	> 2,10	≥ 2,20	≥ 2,20
				Hooker	≤ 2,15	> 2,15	≥ 2,25	≥ 2,25
				Segunda-linha	≤ 2,20	> 2,20	≥ 2,30	≥ 2,30
				Terceira-linha	≤ 2,25	> 2,25	≥ 2,35	≥ 2,35
				Half	≤ 2,30	> 2,30	≥ 2,40	≥ 2,40
				Back Interno	≤ 2,35	> 2,35	≥ 2,45	≥ 2,45
				Back Externo	≤ 2,35	> 2,35	≥ 2,45	≥ 2,45
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 25,00	> 25,00	≥ 30,00	≥ 30,00
				Hooker	≤ 27,00	> 27,00	≥ 32,00	≥ 32,00
				Segunda-linha	≤ 30,00	> 30,00	≥ 35,00	≥ 35,00
				Terceira-linha	≤ 33,00	> 33,00	≥ 38,00	≥ 38,00
				Half	≤ 35,00	> 35,00	≥ 40,00	≥ 40,00
				Back Interno	≤ 40,00	> 40,00	≥ 45,00	≥ 45,00
				Back Externo	≤ 40,00	> 40,00	≥ 45,00	≥ 45,00
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 23,00	> 23,00	≥ 27,00	≥ 27,00
				Hooker	≤ 25,00	> 25,00	≥ 29,00	≥ 29,00
				Segunda-linha	≤ 27,00	> 27,00	≥ 32,00	≥ 32,00
				Terceira-linha	≤ 30,00	> 30,00	≥ 34,00	≥ 34,00
				Half	≤ 32,00	> 32,00	≥ 36,00	≥ 36,00
				Back Interno	≤ 36,00	> 36,00	≥ 40,00	≥ 40,00
				Back Externo	≤ 36,00	> 36,00	≥ 40,00	≥ 40,00
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 120	> 120	≥ 135	≥ 135
				Hooker	≤ 120	> 120	≥ 135	≥ 135
				Segunda-linha	≤ 110	> 110	≥ 125	≥ 125
				Terceira-linha	≤ 105	> 105	≥ 120	≥ 120
				Half	≤ 95	> 95	≥ 110	≥ 110
				Back Interno	≤ 100	> 100	≥ 115	≥ 115
				Back Externo	≤ 95	> 95	≥ 110	≥ 110
1RM Supino (Relação)	Força	Ratio	u.a.	TODOS	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
				Hooker	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
				Segunda-linha	≤ 95	> 95	≥ 105	≥ 105
				Terceira-linha	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Half	≤ 85	> 85	≥ 95	≥ 95
				Back Interno	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Back Externo	≤ 85	> 85	≥ 95	≥ 95
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,00	> 1,00	≥ 1,10	≥ 1,10
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 125	> 125	≥ 135	≥ 135
				Hooker	≤ 125	> 125	≥ 135	≥ 135
				Segunda-linha	≤ 115	> 115	≥ 125	≥ 125
				Terceira-linha	≤ 110	> 110	≥ 120	≥ 120
				Half	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
				Back Interno	≤ 105	> 105	≥ 115	≥ 115
				Back Externo	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Dip Tríceps	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 115	> 115	≥ 125	≥ 125
				Hooker	≤ 115	> 115	≥ 125	≥ 125
				Segunda-linha	≤ 105	> 105	≥ 115	≥ 115
				Terceira-linha	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
				Half	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Back Interno	≤ 95	> 95	≥ 105	≥ 105
				Back Externo	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
1RM Dip Tríceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,20	≥ 1,20
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 55	> 55	≥ 65	≥ 65
				Hooker	≤ 55	> 55	≥ 65	≥ 65
				Segunda-linha	≤ 50	> 50	≥ 60	≥ 60
				Terceira-linha	≤ 50	> 50	≥ 60	≥ 60
				Half	≤ 40	> 40	≥ 50	≥ 50
				Back Interno	≤ 45	> 45	≥ 55	≥ 55
				Back Externo	≤ 40	> 40	≥ 50	≥ 50
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 0,65	> 0,65	≥ 0,75	≥ 0,75
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 160	> 160	≥ 190	≥ 190
				Hooker	≤ 160	> 160	≥ 190	≥ 190
				Segunda-linha	≤ 130	> 130	≥ 160	≥ 160
				Terceira-linha	≤ 130	> 130	≥ 160	≥ 160
				Half	≤ 110	> 110	≥ 140	≥ 140
				Back Interno	≤ 110	> 110	≥ 140	≥ 140
				Back Externo	≤ 110	> 110	≥ 140	≥ 140
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,80	> 1,80	≥ 1,90	≥ 1,90



## Seleção Masculina 15s U20 (menores de 20 anos)

Seleção Masculina 15s U20 (menores de 20 anos)								
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Teste Agilidade 5-10-5	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 5,55	< 5,55	≤ 5,45	≤ 5,45
				Hooker	≥ 5,50	< 5,50	≤ 5,40	≤ 5,40
				Segunda-linha	≥ 5,35	< 5,35	≤ 5,25	≤ 5,25
				Terceira-linha	≥ 5,30	< 5,30	≤ 5,20	≤ 5,20
				Half	≥ 5,10	< 5,10	≤ 5,00	≤ 5,00
				Back Interno	≥ 5,10	< 5,10	≤ 5,00	≤ 5,00
				Back Externo	≥ 5,05	< 5,05	≤ 4,95	≤ 4,95
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 9,40	< 9,40	≤ 9,30	≤ 9,30
				Hooker	≥ 9,30	< 9,30	≤ 9,20	≤ 9,20
				Segunda-linha	≥ 9,20	< 9,20	≤ 9,10	≤ 9,10
				Terceira-linha	≥ 9,10	< 9,10	≤ 9,00	≤ 9,00
				Half	≥ 8,90	< 8,90	≤ 8,80	≤ 8,80
				Back Interno	≥ 8,90	< 8,90	≤ 8,80	≤ 8,80
				Back Externo	≥ 8,80	< 8,80	≤ 8,70	≤ 8,70
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 2,05	< 2,05	≤ 1,95	≤ 1,95
				Hooker	≥ 2,05	< 2,05	≤ 1,95	≤ 1,95
				Segunda-linha	≥ 2,03	< 2,03	≤ 1,93	≤ 1,93
				Terceira-linha	≥ 2,00	< 2,00	≤ 1,90	≤ 1,90
				Half	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,85	≤ 1,85
				Back Interno	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,85	≤ 1,85
				Back Externo	≥ 1,90	< 1,90	≤ 1,80	≤ 1,80
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,50	≤ 4,50
				Hooker	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,50	≤ 4,50
				Segunda-linha	≥ 4,55	< 4,55	≤ 4,45	≤ 4,45
				Terceira-linha	≥ 4,50	< 4,50	≤ 4,40	≤ 4,40
				Half	≥ 4,25	< 4,25	≤ 4,15	≤ 4,15
				Back Interno	≥ 4,25	< 4,25	≤ 4,15	≤ 4,15
				Back Externo	≥ 4,20	< 4,20	≤ 4,10	≤ 4,10
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 6,20	< 6,20	≤ 5,90	≤ 5,90
				Hooker	≥ 6,20	< 6,20	≤ 5,90	≤ 5,90
				Segunda-linha	≥ 6,15	< 6,15	≤ 5,55	≤ 5,55
				Terceira-linha	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,45	≤ 5,45
				Half	≥ 5,45	< 5,45	≤ 5,30	≤ 5,30
				Back Interno	≥ 5,45	< 5,45	≤ 5,30	≤ 5,30
				Back Externo	≥ 5,30	< 5,30	≤ 5,15	≤ 5,15
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	Pilar	≤ 15,6	> 15,6	≥ 16,1	≥ 16,1
				Hooker	≤ 15,8	> 15,8	≥ 16,5	≥ 16,5
				Segunda-linha	≤ 16,5	> 16,5	≥ 17,1	≥ 17,1
				Terceira-linha	≤ 16,7	> 16,7	≥ 17,5	≥ 17,5
				Half	≤ 17,6	> 17,6	≥ 18,1	≥ 18,1
				Back Interno	≤ 17,0	> 17,0	≥ 17,5	≥ 17,5
				Back Externo	≤ 18,0	> 18,0	≥ 18,5	≥ 18,5
Bronco Teste	Fitness	Fitness	min	Pilar	≥ 5,40	< 5,40	≤ 5,30	≤ 5,30
				Hooker	≥ 5,20	< 5,20	≤ 5,15	≤ 5,15
				Segunda-linha	≥ 5,20	< 5,20	≤ 5,10	≤ 5,10
				Terceira-linha	≥ 5,10	< 5,10	≤ 5,00	≤ 5,00
				Half	≥ 5,00	< 5,00	≤ 4,50	≤ 4,50
				Back Interno	≥ 5,15	< 5,15	≤ 5,05	≤ 5,05
				Back Externo	≥ 5,15	< 5,15	≤ 5,00	≤ 5,00



## Seleção Feminina 15s Adulta

Seleção Feminina 15s Adulta								
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	Pilar	≤ 1,70	> 1,70	≥ 1,90	≥ 1,90
				Hooker	≤ 1,75	> 1,75	≥ 1,95	≥ 1,95
				Segunda-linha	≤ 1,90	> 1,90	≥ 2,10	≥ 2,10
				Terceira-linha	≤ 1,90	> 1,90	≥ 2,10	≥ 2,10
				Half	≤ 2,10	> 2,10	≥ 2,30	≥ 2,30
				Back Interno	≤ 2,10	> 2,10	≥ 2,30	≥ 2,30
				Back Externo	≤ 2,10	> 2,10	≥ 2,30	≥ 2,30
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 30,00	> 30,00	≥ 40,00	≥ 40,00
				Hooker	≤ 32,00	> 32,00	≥ 42,00	≥ 42,00
				Segunda-linha	≤ 34,00	> 34,00	≥ 44,00	≥ 44,00
				Terceira-linha	≤ 34,00	> 34,00	≥ 44,00	≥ 44,00
				Half	≤ 37,00	> 37,00	≥ 46,00	≥ 46,00
				Back Interno	≤ 37,00	> 37,00	≥ 46,00	≥ 46,00
				Back Externo	≤ 37,00	> 37,00	≥ 46,00	≥ 46,00
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	Pilar	≤ 27,00	> 27,00	≥ 38,00	≥ 38,00
				Hooker	≤ 30,00	> 30,00	≥ 40,00	≥ 40,00
				Segunda-linha	≤ 32,00	> 32,00	≥ 42,00	≥ 42,00
				Terceira-linha	≤ 32,00	> 32,00	≥ 42,00	≥ 42,00
				Half	≤ 34,00	> 34,00	≥ 44,00	≥ 44,00
				Back Interno	≤ 34,00	> 34,00	≥ 44,00	≥ 44,00
				Back Externo	≤ 34,00	> 34,00	≥ 44,00	≥ 44,00
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 60	> 60	≥ 80	≥ 80
				Hooker	≤ 60	> 60	≥ 80	≥ 80
				Segunda-linha	≤ 55	> 55	≥ 75	≥ 75
				Terceira-linha	≤ 50	> 50	≥ 70	≥ 70
				Half	≤ 45	> 45	≥ 65	≥ 65
				Back Interno	≤ 48	> 48	≥ 68	≥ 68
				Back Externo	≤ 45	> 45	≥ 65	≥ 65
1RM Supino (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 63	> 63	≥ 83	≥ 83
				Hooker	≤ 63	> 63	≥ 83	≥ 83
				Segunda-linha	≤ 58	> 58	≥ 78	≥ 78
				Terceira-linha	≤ 53	> 53	≥ 73	≥ 73
				Half	≤ 48	> 48	≥ 68	≥ 68
				Back Interno	≤ 51	> 51	≥ 71	≥ 71
				Back Externo	≤ 48	> 48	≥ 68	≥ 68
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 110	> 110	≥ 120	≥ 120
				Hooker	≤ 110	> 110	≥ 120	≥ 120
				Segunda-linha	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Terceira-linha	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Half	≤ 70	> 70	≥ 80	≥ 80
				Back Interno	≤ 70	> 70	≥ 80	≥ 80
				Back Externo	≤ 70	> 70	≥ 80	≥ 80
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Dip Tríceps	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Hooker	≤ 90	> 90	≥ 100	≥ 100
				Segunda-linha	≤ 80	> 80	≥ 90	≥ 90
				Terceira-linha	≤ 80	> 80	≥ 90	≥ 90
				Half	≤ 65	> 65	≥ 75	≥ 75
				Back Interno	≤ 65	> 65	≥ 75	≥ 75
				Back Externo	≤ 65	> 65	≥ 75	≥ 75
1RM Dip Tríceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 51	> 51	≥ 57	≥ 57
				Hooker	≤ 51	> 51	≥ 57	≥ 57
				Segunda-linha	≤ 46	> 46	≥ 52	≥ 52
				Terceira-linha	≤ 44	> 44	≥ 50	≥ 50
				Half	≤ 42	> 42	≥ 48	≥ 48
				Back Interno	≤ 42	> 42	≥ 48	≥ 48
				Back Externo	≤ 42	> 42	≥ 48	≥ 48
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 0,75	> 0,75	≥ 0,90	≥ 0,90
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	Pilar	≤ 100	> 100	≥ 120	≥ 120
				Hooker	≤ 95	> 95	≥ 115	≥ 115
				Segunda-linha	≤ 90	> 90	≥ 110	≥ 110
				Terceira-linha	≤ 85	> 85	≥ 105	≥ 105
				Half	≤ 80	> 80	≥ 100	≥ 100
				Back Interno	≤ 83	> 83	≥ 103	≥ 103
				Back Externo	≤ 80	> 80	≥ 100	≥ 100
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	TODOS	≤ 1,80	> 1,80	≥ 2,00	≥ 2,00



## Seleção Feminina 15s Adulta

Seleção Feminina 15s Adulta								
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Posição	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Teste Agilidade 5--10--5	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,45	≤ 5,45
				Hooker	≥ 5,52	< 5,52	≤ 5,42	≤ 5,42
				Segunda-linha	≥ 5,50	< 5,50	≤ 5,40	≤ 5,40
				Terceira-linha	≥ 5,50	< 5,50	≤ 5,40	≤ 5,40
				Half	≥ 5,40	< 5,40	≤ 5,20	≤ 5,20
				Back Interno	≥ 5,40	< 5,40	≤ 5,20	≤ 5,20
				Back Externo	≥ 5,40	< 5,40	≤ 5,20	≤ 5,20
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	Pilar	≥ 9,40	< 9,40	≤ 9,20	≤ 9,20
				Hooker	≥ 9,35	< 9,35	≤ 9,15	≤ 9,15
				Segunda-linha	≥ 9,30	< 9,30	≤ 9,10	≤ 9,10
				Terceira-linha	≥ 9,30	< 9,30	≤ 9,10	≤ 9,10
				Half	≥ 9,00	< 9,00	≤ 8,80	≤ 8,80
				Back Interno	≥ 9,00	< 9,00	≤ 8,80	≤ 8,80
				Back Externo	≥ 9,00	< 9,00	≤ 8,80	≤ 8,80
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 2,12	< 2,12	≤ 2,00	≤ 2,00
				Hooker	≥ 2,08	< 2,08	≤ 1,90	≤ 1,90
				Segunda-linha	≥ 2,03	< 2,03	≤ 1,83	≤ 1,83
				Terceira-linha	≥ 2,03	< 2,03	≤ 1,83	≤ 1,83
				Half	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,75	≤ 1,75
				Back Interno	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,75	≤ 1,75
				Back Externo	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,75	≤ 1,75
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 4,83	< 4,83	≤ 4,70	≤ 4,70
				Hooker	≥ 4,88	< 4,88	≤ 4,68	≤ 4,68
				Segunda-linha	≥ 4,75	< 4,75	≤ 4,55	≤ 4,55
				Terceira-linha	≥ 4,75	< 4,75	≤ 4,55	≤ 4,55
				Half	≥ 4,40	< 4,40	≤ 4,20	≤ 4,20
				Back Interno	≥ 4,40	< 4,40	≤ 4,20	≤ 4,20
				Back Externo	≥ 4,40	< 4,40	≤ 4,20	≤ 4,20
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	Pilar	≥ 6,22	< 6,22	≤ 6,00	≤ 6,00
				Hooker	≥ 6,05	< 6,05	≤ 5,90	≤ 5,90
				Segunda-linha	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,80	≤ 5,80
				Terceira-linha	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,80	≤ 5,80
				Half	≥ 5,90	< 5,90	≤ 5,60	≤ 5,60
				Back Interno	≥ 5,90	< 5,90	≤ 5,60	≤ 5,60
				Back Externo	≥ 5,90	< 5,90	≤ 5,60	≤ 5,60
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	Pilar	≤ 14,3	> 14,3	≥ 16,1	≥ 16,0
				Hooker	≤ 14,8	> 14,8	≥ 16,8	≥ 16,1
				Segunda-linha	≤ 15,1	> 15,1	≥ 17,1	≥ 17,0
				Terceira-linha	≤ 15,3	> 15,3	≥ 17,3	≥ 17,0
				Half	≤ 15,6	> 15,6	≥ 17,6	≥ 17,1
				Back Interno	≤ 15,3	> 15,3	≥ 17,3	≥ 17,0
				Back Externo	≤ 15,8	> 15,8	≥ 17,8	≥ 17,1
Bronco Teste	Fitness	Fitness	min	Pilar	≥ 6,15	< 6,15	≤ 5,45	≤ 5,45
				Hooker	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,30	≤ 5,30
				Segunda-linha	≥ 5,45	< 5,45	≤ 5,20	≤ 5,20
				Terceira-linha	≥ 5,38	< 5,38	≤ 5,18	≤ 5,18
				Half	≥ 5,35	< 5,35	≤ 5,15	≤ 5,15
				Back Interno	≥ 5,38	< 5,38	≤ 5,18	≤ 5,18
				Back Externo	≥ 5,33	< 5,33	≤ 5,13	≤ 5,13





## Seleção Feminina 7s Adulta

Seleção Feminina 7s Adulta							
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	≤ 2,00	> 2,00	≥ 2,45	≥ 2,45
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	≤ 36,00	> 36,00	≥ 45,00	≥ 45,00
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	≤ 30,00	> 30,00	≥ 40,00	≥ 40,00
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	≤ 60	> 60	≥ 70	≥ 70,0
1RM Supino (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	≤ 70	> 70	≥ 85	≥ 85
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	≤ 65	> 65	≥ 75	≥ 75
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Dip Tríceps	Força	Força Máxima	kg	≤ 65	> 65	≥ 75	≥ 75
1RM Dip Tríceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	≤ 40	> 40	≥ 50	≥ 50
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 0,75	> 0,75	≥ 0,90	≥ 0,90
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	≤ 100	> 100	≥ 110	≥ 110
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,80	> 1,80	≥ 2,00	≥ 2,00
Teste Agilidade 5-10-5	Agilidade	Tempo	s	≥ 5,15	< 5,15	≤ 5,00	≤ 5,00
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	≥ 9,20	< 9,20	≤ 8,80	≤ 8,80
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 1,95	< 1,95	≤ 1,75	≤ 1,75
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 4,40	< 4,40	≤ 4,20	≤ 4,20
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 5,80	< 5,80	≤ 5,50	≤ 5,50
Max Numero Barra	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 8	> 8	≥ 14	≥ 14,00
Max Numero Flexao	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 32	> 32	≥ 40	≥ 40,00
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	≤ 16,5	> 16,5	≥ 18,0	≥ 18,0
Anaerobic Endurance Test (EAT) Rugby 7s	Fitness	Fitness	s	≥ 235,00	< 235,00	≤ 220,00	≤ 220,00
1200m	Fitness	Fitness	min	≥ 4,55	< 4,55	≤ 4,35	≤ 4,35

## Seleção Feminina 7s U18 (menores 18 anos)

Seleção Feminina 7s U18 (menores 18 anos)							
Nome	Tipo	Descrição	Métrica	Ruim	Regular	Bom	OBJETIVO
Salto Simples	Potência	Distância	m	≤ 1,90	> 1,90	≥ 2,20	≥ 2,20
Counter Movement Jump (CMJ)	Potência	Altura	cm	≤ 30,00	> 30,00	≥ 40,00	≥ 40,00
Squat Jump (SJ)	Potência	Altura	cm	≤ 28,00	> 28,00	≥ 35,00	≥ 35,00
1RM Supino	Força	Força Máxima	kg	≤ 50	> 50	≥ 60	≥ 60
1RM Supino (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Remada	Força	Força Máxima	kg	≤ 55	> 55	≥ 65	≥ 65
1RM Remada (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,10	> 1,10	≥ 1,30	≥ 1,30
1RM Barra	Força	Força Máxima	kg	≤ 55	> 55	≥ 65	≥ 65
1RM Barra (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Dip Tríceps	Força	Força Máxima	kg	≤ 55	> 55	≥ 65	≥ 65
1RM Dip Tríceps (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,20	> 1,20	≥ 1,50	≥ 1,50
1RM Desenvolvimento	Força	Força Máxima	kg	≤ 30	> 30	≥ 40	≥ 40
1RM Desenvolvimento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 0,75	> 0,75	≥ 0,90	≥ 0,90
1RM Agachamento	Força	Força Máxima	kg	≤ 65	> 65	≥ 85	≥ 85
1RM Agachamento (Relação)	Força	Força Relativa	u.a.	≤ 1,80	> 1,80	≥ 2,00	≥ 2,00
Teste Agilidade 5-10-5	Agilidade	Tempo	s	≥ 5,15	< 5,15	≤ 5,00	≤ 5,00
Teste Agilidade L-Drill	Agilidade	Tempo	s	≥ 9,20	< 9,20	≤ 8,90	≤ 8,90
10m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 2,00	< 2,00	≤ 1,80	≤ 1,80
30m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 4,80	< 4,80	≤ 4,40	≤ 4,40
40m Velocidade	Velocidade	Tempo	s	≥ 6,00	< 6,00	≤ 5,60	≤ 5,60
Max Numero Barra	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 5	> 5	≥ 10	≥ 10,00
Max Numero Flexao	Resistência Muscular	Rep	u.a.	≤ 21	> 21	≥ 35	≥ 35,00
Yo Yo Intermitente Nível 1 (YOYO-IR1)	Fitness	Fitness	nível	≤ 15,8	> 15,8	≥ 17,0	≥ 17,0
Anaerobic Endurance Test (EAT) Rugby 7s	Fitness	Fitness	s	≥ 235,00	< 235,00	≤ 220,00	≤ 220,00
1200m	Fitness	Fitness	min	≥ 5,05	< 5,05	≤ 4,45	≤ 4,45