

BAREMOS DE LAS PRUEBAS Y TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE FUERZA



Test de salto horizontal

		CHICOS						
		12	13	14	15	16	17+	
10	2.00	2.35	2.35	2.61	2.80	2.76	10	
9'5	1.92	2.10	2.23	2.41	2.45	2.53	9'5	
9	1.85	2.00	2.16	2.30	2.33	2.46	9	
8'5	1.80	1.95	2.10	2.22	2.28	2.41	8'5	
8	1.77	1.88	2.05	2.19	2.25	2.35	8	
7'5	1.73	1.85	2.00	2.15	2.21	2.30	7'5	
7	1.70	1.80	1.94	2.13	2.20	2.25	7	
6'5	1.68	1.79	1.90	2.10	2.15	2.23	6'5	
6	1.64	1.75	1.89	2.07	2.13	2.20	6	
5'5	1.62	1.72	1.85	2.04	2.11	2.17	5'5	
5	1.60	1.70	1.82	2.01	2.09	2.15	5	
4'5	1.58	1.66	1.80	1.99	2.05	2.12	4'5	
4	1.55	1.66	1.78	1.97	2.03	2.10	4	
3'5	1.52	1.62	1.75	1.93	2.01	2.05	3'5	
3	1.51	1.60	1.70	1.88	2.00	2.04	3	
2'5	1.49	1.58	1.66	1.84	1.95	2.00	2'5	
2	1.45	1.54	1.63	1.80	1.90	1.99	2	
1'5	1.41	1.50	1.59	1.77	1.88	1.92	1'5	
1	1.35	1.45	1.50	1.73	1.81	1.86	1	
0'5	1.28	1.40	1.40	1.65	1.68	1.70	0'5	
0	1.15	1.32	1.37	1.49	1.59	1.63	0	

		CHICAS						
		12	13	14	15	16	17+	
10	1.85	1.96	2.14	2.20	2.10	2.18	10	
9'5	1.74	1.83	1.90	2.01	2.02	2.03	9'5	
9	1.70	1.75	1.85	1.90	1.92	1.96	9	
8'5	1.65	1.70	1.78	1.82	1.89	1.90	8'5	
8	1.63	1.69	1.71	1.82	1.85	1.87	8	
7'5	1.60	1.65	1.66	1.80	1.81	1.83	7'5	
7	1.58	1.60	1.65	1.74	1.78	1.80	7	
6'5	1.55	1.60	1.62	1.72	1.75	1.78	6'5	
6	1.52	1.58	1.60	1.70	1.72	1.75	6	
5'5	1.50	1.54	1.58	1.70	1.68	1.72	5'5	
5	1.50	1.50	1.54	1.69	1.65	1.70	5	
4'5	1.48	1.48	1.51	1.65	1.62	1.68	4'5	
4	1.42	1.45	1.48	1.63	1.60	1.65	4	
3'5	1.40	1.42	1.46	1.60	1.58	1.61	3'5	
3	1.37	1.41	1.43	1.60	1.56	1.60	3	
2'5	1.33	1.40	1.40	1.55	1.53	1.56	2'5	
2	1.30	1.35	1.38	1.51	1.50	1.52	2	
1'5	1.28	1.30	1.35	1.49	1.47	1.49	1'5	
1	1.22	1.28	1.28	1.43	1.42	1.42	1	
0'5	1.18	1.20	1.21	1.32	1.35	1.39	0'5	
0	1.09	1.12	1.18	1.24	1.29	1.31	0	



Test de lanzamiento de balón

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	6'50	7'00	7'47	7'82	8'10	9'45	10
9'5	6'23	6'75	7'24	7'54	8'00	9'15	9'5
9	5'97	6'50	7'02	7'35	7'83	8'90	9
8'5	5'70	6'25	6'79	7'15	7'45	8'45	8'5
8	5'44	6'00	6'57	6'94	7'20	8'20	8
7'5	5'17	5'75	6'34	6'72	6'90	7'81	7'5
7	4'91	5'50	6'11	6'40	6'55	7'35	7
6'5	4'64	5'25	5'89	6'10	6'30	7'05	6'5
6	4'38	5'00	5'66	5'92	6'00	6'70	6
5'5	4'11	4'75	5'44	5'67	5'90	6'30	5'5
5	3'85	4'30	5'21	5'45	5'70	6'00	5
4'5	3'66	4'27	4'96	5'20	5'50	5'90	4'5
4	3'48	4'04	4'72	5'00	5'20	5'55	4
3'5	3'30	3'82	4'47	4'85	4'52	5'30	3'5
3	3'12	3'59	4'23	4'60	4'80	5'00	3
2'5	2'93	3'36	3'98	4'27	4'70	4'85	2'5
2	2'75	3'13	3'78	4'00	4'20	4'70	2
1'5	2'57	2'91	3'49	3'82	3'91	4'20	1'5
1	2'38	2'68	3'25	3'50	3'72	3'90	1
0'5	2'20	2'45	3'00	3'20	3'50	3'50	0'5
0	2'01	2'30	2'59	2'88	3'01	3'12	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	6'50	7'0	7'00	7'27	7'30	7'85	10
9'5	6'19	6'68	6'70	6'92	7'00	7'10	9'5
9	5'89	6'36	6'40	6'57	6'72	6'72	9
8'5	5'58	6'04	6'09	6'20	6'37	6'45	8'5
8	5'27	5'72	5'79	5'95	6'00	6'20	8
7'5	4'96	5'40	5'44	5'70	5'80	5'91	7'5
7	4'66	5'08	5'19	5'32	5'37	5'40	7
6'5	4'35	4'76	4'89	5'01	5'15	5'15	6'5
6	4'04	4'44	4'59	4'84	4'87	5'00	6
5'5	3'74	4'12	4'28	4'47	4'50	4'90	5'5
5	3'43	3'80	3'98	4'15	4'30	4'65	5
4'5	3'28	3'61	3'80	4'00	4'20	4'50	4'5
4	3'13	3'42	3'61	3'83	4'00	4'30	4
3'5	2'99	3'23	3'42	3'74	3'80	4'00	3'5
3	2'84	3'05	3'23	3'40	3'50	3'92	3
2'5	2'69	2'86	3'05	3'17	3'20	3'70	2'5
2	2'54	2'67	2'86	2'99	3'00	3'30	2
1'5	2'40	2'48	2'67	2'70	2'75	3'00	1'5
1	2'25	2'29	2'49	2'49	2'50	2'92	1
0'5	2'10	2'10	2'30	2'30	2'30	2'70	0'5
0	1'93	2'01	2'11	2'20	2'20	2'43	0



Test de abdominales 1''

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	68	68	7	69	70	65	10
9'5	56	58	59	59	61	62	9'5
9	52	54	54	55	59	59	9
8'5	5	52	52	52	55	56	8'5
8	48	5	51	50	53	54	8
7'5	46	48	49	49	51	52	7'5
7	45	46	48	48	50	51	7
6'5	43	45	46	47	49	50	6'5
6	42	44	45	46	47	49	6
5'5	4	42	44	45	46	48	5'5
5	39	41	42	41	45	46	5
4'5	38	40	41	42	44	45	4'5
4	36	39	40	41	42	44	4
3'5	35	38	39	40	4	43	3'5
3	33	36	38	39	39	4	3
2'5	31	35	36	38	38	38	2'5
2	30	33	35	35	35	37	2
1'5	28	31	32	34	33	36	1'5
1	25	29	31	33	33	35	1
0'5	19	25	27	28	31	31	0'5
0	17	18	19	21	21	24	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	61	60	57	64	63	65	10
9'5	52	51	51	56	54	54	9'5
9	48	48	48	50	5	5	9
8'5	45	46	45	47	49	47	8'5
8	43	43	43	45	45	45	8
7'5	41	41	42	43	42	44	7'5
7	40	40	40	41	39	43	7
6'5	40	39	39	41	37	42	6'5
6	39	37	38	4	35	40	6
5'5	37	36	37	38	34	39	5'5
5	36	35	35	37	33	37	5
4'5	35	34	34	35	32	36	4'5
4	33	33	33	33	31	35	4
3'5	32	32	32	32	30	33	3'5
3	31	30	31	31	30	32	3
2'5	30	29	30	30	29	31	2'5
2	29	27	28	28	26	29	2
1'5	27	25	27	27	25	28	1'5
1	23	23	26	26	25	27	1
0'5	19	18	25	24	24	26	0'5
0	15	14	19	20	20	21	0



Test de salto vertical

CHICOS							
	7	8	9	10	11	12	13
10	45	55	53	55	58	62	10
9.5	43	53	51	53	55	59	9.5
9	41	50	49	51	52	56	9
8.5	40	48	47	48	50	54	8.5
8	38	46	45	46	47	51	8
7.5	36	43	43	44	45	48	7.5
7	34	41	41	42	43	46	7
6.5	33	39	39	40	41	44	6.5
6	31	36	37	37	38	41	6
5.5	29	34	35	35	36	39	5.5
5	27	32	33	34	35	37	5
4.5	25	29	31	32	34	36	4.5
4	24	27	29	31	33	35	4
3.5	22	24	27	30	32	34	3.5
3	20	22	25	29	30	33	3
2.5	18	20	23	28	28	31	2.5
2	16	17	21	27	27	29	2
1.5	14	15	19	25	25	28	1.5
1	12	12	17	22	23	26	1
0.5	10	20	15	19	20	24	0.5
0	10	9	11	13	17	20	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17	18
10	52	52	50	52	54	57	10
9.5	49	50	48	50	51	53	9.5
9	47	47	46	49	47	49	9
8.5	44	45	44	44	45	47	8.5
8	42	43	42	43	44	43	8
7.5	39	40	39	40	41	41	7.5
7	37	38	37	37	40	39	7
6.5	34	36	35	36	38	38	6.5
6	31	34	33	34	36	37	6
5.5	29	31	31	32	34	36	5.5
5	26	29	29	31	33	36	5
4.5	25	27	27	29	32	34	4.5
4	23	25	26	27	31	33	4
3.5	21	23	24	26	29	31	3.5
3	20	21	23	25	28	30	3
2.5	18	18	21	24	26	29	2.5
2	16	16	20	21	25	27	2
1.5	14	14	18	19	21	25	1.5
1	13	12	17	17	19	20	1
0.5	11	10	15	14	17	19	0.5
0	10	10	11	13	12	11	0

TEST DE FLEXIBILIDAD



Test de la flexión anterior del tronco

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	42	41	43	47	45	48	10
9.5	35	36	39	41	42	45	9.5
9	32	34	37	39	40	43	9
8.5	31	33	36	37	38	41	8.5
8	30	32	34	36	37	40	8
7.5	29	30	33	34	36	40	7.5
7	29	29	31	33	35	38	7
6.5	28	28	30	32	34	37	6.5
6	27	27	30	32	32	36	6
5.5	27	27	29	31	31	35	5.5
5	26	26	28	30	30	34	5
4.5	25	25	27	29	29	33	4.5
4	24	24	26	28	28	32	4
3.5	23	23	25	27	27	31	3.5
3	22	22	24	26	26	30	3
2.5	21	20	23	24	25	28	2.5
2	20	19	22	23	23	26	2
1.5	18	18	21	22	21	25	1.5
1	16	15	18	19	18	23	1
0.5	13	12	15	13	11	15	0.5
0	10	11	13	12	10	14	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	46	49	49	49	48	47	10
9.5	40	43	44	46	46	44	9.5
9	38	40	42	44	43	43	9
8.5	36	38	40	43	42	42	8.5
8	35	37	39	42	41	41	8
7.5	34	36	38	41	39	40	7.5
7	33	35	37	40	38	40	7
6.5	32	33	36	39	37	39	6.5
6	32	32	35	37	36	37	6
5.5	31	31	34	37	35	36	5.5
5	30	31	33	36	34	35	5
4.5	29	30	32	34	33	34	4.5
4	28	29	31	33	33	33	4
3.5	27	27	30	32	32	33	3.5
3	26	26	29	32	31	32	3
2.5	25	24	28	31	30	31	2.5
2	23	23	26	30	28	29	2
1.5	22	22	24	28	26	28	1.5
1	20	20	23	25	13	26	1
0.5	15	17	18	19	14	22	0.5
0	13	14	15	17	12	15	0

Pruebas de flexibilidad

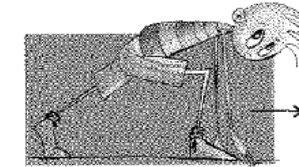


Test de flexión profunda del tronco

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	51	49	43	49	48	45	10
9'5	49	47	41	46	46	42	9'5
9	46	44	40	45	44	41	9
8'5	44	43	38	44	42	40	8'5
8	42	41	36	41	40	38	8
7'5	39	38	35	38	37	36	7'5
7	37	36	33	36	34	35	7
6'5	34	33	31	32	32	33	6'5
6	32	30	30	31	30	31	6
5'5	30	28	28	29	28	29	5'5
5	27	27	26	26	25	27	5
4'5	25	26	25	24	23	25	4'5
4	23	24	22	23	22	23	4
3'5	22	22	20	21	20	20	3'5
3	20	20	19	20	19	19	3
2'5	18	18	17	18	17	18	2'5
2	16	16	16	17	15	15	2
1'5	14	13	14	15	12	13	1'5
1	12	12	12	11	11	12	1
0'5	10	9	10	10	10	11	0'5
0	10	8	9	9	9	10	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	48	55	50	51	51	48	10
9'5	46	52	48	49	49	45	9'5
9	44	5	46	47	47	43	9
8'5	42	47	43	44	44	41	8'5
8	39	44	41	42	42	39	8
7'5	37	41	39	40	40	37	7'5
7	35	39	37	39	38	35	7
6'5	33	36	35	38	36	33	6'5
6	31	33	33	34	35	32	6
5'5	29	30	30	32	31	30	5'5
5	26	28	28	30	29	29	5
4'5	25	26	26	28	26	25	4'5
4	23	24	24	26	25	23	4
3'5	21	22	22	23	22	21	3'5
3	19	20	20	21	21	19	3
2'5	17	18	18	18	19	17	2'5
2	15	16	16	17	17	15	2
1'5	14	14	14	15	15	13	1'5
1	12	12	12	13	13	11	1
0'5	10	10	10	12	12	10	0'5
0	8	8	9	7	8	4	0

TEST DE VELOCIDAD



Test de los 50 m

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17	
10	6'5	6'8	6'4	6'2	6'0	5'8	10
9'5	6'7	7'0	6'6	6'4	6'1	5'9	9'5
9	7'0	7'1	6'8	6'6	6'2	6'1	9
8'5	7'2	7'3	7'0	6'8	6'4	6'3	8'5
8	7'4	7'5	7'1	7'0	6'5	6'4	8
7'5	7'6	7'6	7'3	7'2	6'7	6'5	7'5
7	7'9	7'8	7'5	7'4	6'8	6'7	7
6'5	8'1	8'0	7'7	7'6	7'0	6'9	6'5
6	8'3	8'1	7'9	7'7	7'2	7'0	6
5'5	8'5	8'3	8'1	7'8	7'4	7'2	5'5
5	8'8	8'5	8'3	8'0	7'6	7'4	5
4'5	9'2	9'0	8'6	8'2	7'8	7'6	4'5
4	9'7	9'5	8'9	8'5	8'1	7'9	4
3'5	10'2	10'0	9'2	8'8	8'3	8'2	3'5
3	10'6	10'5	9'5	9'1	8'6	8'4	3
2'5	11'1	11'0	9'8	9'4	8'9	8'6	2'5
2	11'6	11'5	10'1	9'7	9'2	8'9	2
1'5	12'1	12'0	10'4	9'9	9'4	9'1	1'5
1	12'5	12'5	10'7	10'2	9'6	9'3	1
0'5	13'0	13'0	11'0	10'5	9'8	9'5	0'5
0	13'7	13'5	12'1	11'4	10'2	10'0	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17	
10	7'0	6'9	7'0	6'8	6'6	6'4	10
9'5	7'2	7'1	7'2	7'0	6'8	6'6	9'5
9	7'4	7'3	7'4	7'1	7'0	6'8	9
8'5	7'6	7'5	7'6	7'3	7'2	7'0	8'5
8	7'8	7'7	7'8	7'5	7'4	7'2	8
7'5	8'1	8'0	8'0	7'7	7'6	7'4	7'5
7	8'3	8'2	8'3	8'0	7'8	7'6	7
6'5	8'5	8'4	8'5	8'2	8'0	7'8	6'5
6	8'7	8'6	8'7	8'4	8'2	8'0	6
5'5	8'9	8'8	8'9	8'6	8'4	8'2	5'5
5	9'1	9'0	9'1	8'8	8'6	8'4	5
4'5	9'6	9'5	9'4	9'0	8'8	8'7	4'5
4	10'1	9'9	9'8	9'2	9'1	9'0	4
3'5	10'6	10'3	10'1	9'4	9'3	9'3	3'5
3	11'1	10'8	10'5	9'6	9'5	9'5	3
2'5	11'5	11'2	10'8	9'9	9'7	9'7	2'5
2	12'0	11'7	11'2	10'2	10'0	10'0	2
1'5	12'5	12'1	11'5	10'3	10'2	10'2	1'5
1	13'0	12'6	11'9	10'6	10'5	10'3	1
0'5	13'5	13'0	12'2	10'9	10'7	10'5	0'5
0	14'1	13'9	13'1	12'9	12'2	11'9	0



Test de Plate Tapping

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	9'8	8'8	9'4	9'1	9'0	8'5	10
9.5	10'6	9'7	9'4	9'4	9'2	8'8	9.5
9	11'0	10'2	9'8	9'7	9'3	9'2	9
8.5	11'3	10'5	10'1	9'9	9'5	9'3	8.5
8	11'6	10'8	10'3	10'1	9'5	9'4	8
7.5	11'9	11'0	10'5	10'4	9'9	9'6	7.5
7	12'0	11'2	10'6	10'6	10'0	9'7	7
6.5	12'1	11'4	10'7	10'8	10'1	9'9	6.5
6	12'2	11'5	10'9	10'9	10'4	10'1	6
5.5	12'3	11'6	11'1	11'1	10'5	10'2	5.5
5	12'3	11'9	11'3	11'2	10'8	10'1	5
4.5	12'8	12'0	11'5	11'5	11'0	10'5	4.5
4	13'0	12'1	11'7	11'6	11'1	10'7	4
3.5	13'0	12'4	11'8	11'9	11'4	10'9	3.5
3	13'4	12'6	12'0	12'0	11'6	11'1	3
2.5	13'5	12'9	12'4	12'3	11'8	11'3	2.5
2	14'0	13'0	12'6	12'6	12'1	11'6	2
1.5	14'5	13'4	12'9	12'9	12'5	12'0	1.5
1	15'2	14'0	13'3	13'6	13'1	12'7	1
0.5	16'0	14'6	14'3	15'5	16'8	16'5	0.5
0	16'7	15'1	14'9	15'0	15'9	16'1	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	10'1	9'5	9'2	9'5	9'1	9'1	10
9.5	10'8	10'1	9'8	10'0	9'6	9'6	9.5
9	11'2	10'6	9'9	10'2	9'9	9'9	9
8.5	11'5	10'8	10'2	10'4	10'2	10'0	8.5
8	11'6	11'1	10'5	10'6	10'4	10'2	8
7.5	11'9	11'2	10'8	10'7	10'5	10'3	7.5
7	12'0	11'4	10'9	10'8	10'8	10'4	7
6.5	12'2	11'5	11'0	11'0	10'9	10'7	6.5
6	12'4	11'7	11'3	11'2	11'0	10'9	6
5.5	12'5	11'9	11'5	11'3	11'2	11'1	5.5
5	12'7	12'1	11'6	11'4	11'1	11'2	5
4.5	12'9	12'3	11'9	11'6	11'7	11'3	4.5
4	13'0	12'5	12'0	11'9	11'8	11'5	4
3.5	13'2	12'6	12'2	12'1	12'0	11'7	3.5
3	13'6	12'9	12'4	12'4	12'3	11'9	3
2.5	13'6	13'1	12'7	12'6	12'7	12'1	2.5
2	13'9	13'2	12'9	13'2	12'9	12'6	2
1.5	14'3	13'6	13'3	13'6	13'1	13'1	1.5
1	14'7	13'9	13'6	14'6	14'3	14'5	1
0.5	15'5	14'8	13'9	16'8	17'8	16'2	0.5
0	15'0	15'0	14'7	16'8	16'5	15'9	0

TEST DE RESISTENCIA



Test del Kilómetro

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	3'18"	3'10"	3'05"	2'58"	2'50"	2'44"	10
9'5	3'23"	3'19"	3'18"	3'06"	2'54"	2'50"	9'5
9	3'36"	3'27"	3'26"	3'10"	2'59"	2'56"	9
8'5	3'45"	3'36"	3'35"	3'14"	3'06"	3'01"	8'5
8	3'54"	3'44"	3'43"	3'20"	3'13"	3'08"	8
7'5	4'03"	3'53"	3'51"	3'27"	3'20"	3'14"	7'5
7	4'12"	4'01"	3'59"	3'34"	3'27"	3'20"	7
6'5	4'21"	4'10"	4'08"	3'42"	3'34"	3'27"	6'5
6	4'30"	4'18"	4'16"	3'51"	3'41"	3'34"	6
5'5	4'39"	4'27"	4'24"	4'00"	3'48"	3'41"	5'5
5	4'41"	4'35"	4'32"	4'10"	3'55"	3'48"	5
4'5	5'08"	4'58"	4'54"	4'32"	4'13"	4'06"	4'5
4	5'29"	5'21"	5'15"	4'54"	4'31"	4'24"	4
3'5	5'49"	5'43"	5'37"	5'10"	4'49"	4'42"	3'5
3	6'09"	6'06"	5'58"	5'32"	5'07"	5'00"	3
2'5	6'29"	6'29"	6'19"	5'52"	5'25"	5'18"	2'5
2	6'49"	6'82"	6'41"	6'14"	5'43"	5'36"	2
1'5	7'10"	7'14"	7'02"	6'36"	6'01"	5'54"	1'5
1	7'20"	7'37"	7'24"	6'58"	6'19"	6'12"	1
0'5	7'50"	7'49"	7'45"	7'20"	6'37"	6'30"	0'5
0	8'02"	8'00"	7'58"	7'31"	7'25"	7'01"	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	3'26"	3'10"	3'48"	3'36"	3'26"	3'23"	10
9'5	3'37"	3'23"	3'57"	3'44"	3'31"	3'28"	9'5
9	3'49"	3'35"	4'05"	3'51"	3'38"	3'34"	9
8'5	4'00"	3'48"	4'14"	3'59"	3'45"	3'41"	8'5
8	4'12"	4'01"	4'22"	4'07"	3'52"	3'48"	8
7'5	4'23"	4'13"	4'31"	4'15"	4'05"	3'55"	7'5
7	4'35"	4'28"	4'39"	4'23"	4'12"	4'02"	7
6'5	4'46"	4'38"	4'48"	4'31"	4'19"	4'09"	6'5
6	4'58"	4'51"	4'57"	4'39"	4'25"	4'16"	6
5'5	5'09"	5'04"	5'05"	4'47"	4'43"	4'23"	5'5
5	5'21"	5'16"	5'14"	4'55"	4'40"	4'30"	5
4'5	5'41"	5'34"	5'31"	5'11"	4'56"	4'44"	4'5
4	6'01"	5'52"	5'48"	5'27"	5'12"	4'58"	4
3'5	6'21"	6'09"	6'05"	5'43"	5'30"	5'12"	3'5
3	6'40"	6'27"	6'23"	5'59"	5'44"	5'26"	3
2'5	7'00"	6'44"	6'40"	6'15"	5'58"	5'40"	2'5
2	7'20"	7'02"	6'57"	6'33"	6'12"	5'54"	2
1'5	7'40"	7'20"	7'14"	6'47"	6'29"	6'08"	1'5
1	8'00"	7'37"	7'32"	7'03"	6'46"	6'22"	1
0'5	8'20"	7'55"	7'49"	7'19"	7'00"	6'36"	0'5
0	8'47"	8'35"	8'27"	8'02"	7'51"	7'29"	0

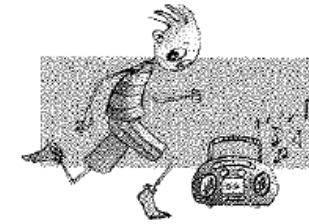
Test de Cooper



CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	2680	2615	2686	2757	2828	2899	10
9'5	2400	2402	2473	2544	2615	2615	9'5
9	2175	2320	2391	2462	2533	2604	9
8'5	2042	2213	2284	2384	2455	2526	8'5
8	2000	2150	2221	2292	2363	2434	8
7'5	1975	2096	2167	2238	2309	2380	7'5
7	1900	2049	2120	2191	2262	2333	7
6'5	1860	2008	2079	2150	2221	2292	6'5
6	1810	1964	2035	2106	2177	2248	6
5'5	1790	1926	1997	2068	2139	2210	5'5
5	1760	1885	1956	2027	2098	2169	5
4'5	1740	1844	1915	1986	2057	2128	4'5
4	1680	1806	1877	1948	2019	2090	4
3'5	1620	1762	1833	1904	1975	2046	3'5
3	1590	1721	1792	1863	1934	2005	3
2'5	1500	1674	1745	1816	1887	1958	2'5
2	1450	1620	1691	1762	1833	1904	2
1'5	1356	1557	1628	1699	1770	1841	1'5
1	1300	1450	1521	1592	1663	1734	1
0'5	1000	1368	1439	1510	1581	1652	0'5
0	924	1199	1214	1422	1499	1521	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	2270	2197	2235	2273	2311	2349	10
9'5	2175	2085	2123	2161	2199	2237	9'5
9	2000	2005	2043	2081	2119	2157	9
8'5	1940	1899	1937	1975	2013	2051	8'5
8	1840	1837	1875	1913	1951	1989	8
7'5	1760	1785	1823	1861	1899	1937	7'5
7	1733	1738	1776	1814	1852	1890	7
6'5	1700	1698	1736	1774	1812	1850	6'5
6	1690	1655	1693	1731	1769	1807	6
5'5	1650	1617	1655	1693	1731	1769	5'5
5	1590	1577	1615	1653	1691	1729	5
4'5	1542	1537	1575	1613	1651	1689	4'5
4	1500	1499	1537	1575	1613	1651	4
3'5	1475	1456	1494	1532	1570	1608	3'5
3	1420	1416	1454	1492	1530	1568	3
2'5	1356	1369	1407	1445	1483	1521	2'5
2	1220	1317	1355	1393	1431	1469	2
1'5	1200	1255	1293	1331	1369	1407	1'5
1	1130	1149	1187	1225	1263	1301	1
0'5	1000	1069	1107	1145	1183	1221	0'5
0	899	974	1003	1021	1111	1190	0

Test de Course Navette



CHICOS							
	12	13	14	15	16	17	
10	110	125	115	120	135	130	10
9.5	100	115	110	115	115	120	9.5
9	95	105	110	110	115	110	9
8.5	90	100	105	110	110	110	8.5
8	85	95	100	105	105	105	8
7.5	80	95	100	100	105	105	7.5
7	80	95	95	95	100	100	7
6.5	75	90	95	95	100	100	6.5
6	75	85	90	95	95	95	6
5.5	70	85	90	90	95	95	5.5
5	70	80	85	85	90	90	5
4.5	70	75	85	85	90	90	4.5
4	65	75	80	80	85	90	4
3.5	65	75	80	80	85	85	3.5
3	60	70	75	75	80	80	3
2.5	60	70	75	75	80	80	2.5
2	55	65	70	70	75	75	2
1.5	50	60	65	65	70	75	1.5
1	45	55	60	60	65	70	1
0.5	40	45	45	50	60	60	0.5
0	35	40	40	45	55	55	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17	
10	90	90	100	100	95	95	10
9.5	75	80	85	85	85	85	9.5
9	75	75	75	80	75	75	9
8.5	70	75	70	75	70	75	8.5
8	65	70	70	70	70	70	8
7.5	65	70	65	65	65	65	7.5
7	60	65	60	65	65	60	7
6.5	60	60	55	60	60	60	6.5
6	55	60	55	60	55	60	6
5.5	55	60	50	55	55	55	5.5
5	50	55	50	55	50	55	5
4.5	50	55	50	50	50	50	4.5
4	50	50	45	50	45	50	4
3.5	50	50	45	50	45	45	3.5
3	45	45	45	50	45	45	3
2.5	45	45	40	45	40	40	2.5
2	40	45	40	40	40	40	2
1.5	40	40	35	40	35	35	1.5
1	35	40	30	35	30	35	1
0.5	30	35	25	30	25	30	0.5
0	25	30	20	25	20	25	0

Test del Kilómetro



CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	3'18"	3'10"	3'05"	2'58"	2'50"	2'44"	10
9'5	3'23"	3'19"	3'18"	3'06"	2'54"	2'50"	9'5
9	3'36"	3'27"	3'26"	3'10"	2'59"	2'56"	9
8'5	3'45"	3'36"	3'35"	3'14"	3'06"	3'01"	8'5
8	3'54"	3'44"	3'43"	3'20"	3'13"	3'08"	8
7'5	4'03"	3'53"	3'51"	3'27"	3'20"	3'14"	7'5
7	4'12"	4'01"	3'59"	3'34"	3'27"	3'20"	7
6'5	4'21"	4'10"	4'08"	3'42"	3'34"	3'27"	6'5
6	4'30"	4'18"	4'16"	3'51"	3'41"	3'34"	6
5'5	4'39"	4'27"	4'24"	4'00"	3'48"	3'41"	5'5
5	4'48"	4'35"	4'32"	4'10"	3'55"	3'48"	5
4'5	5'08"	4'58"	4'54"	4'32"	4'13"	4'06"	4'5
4	5'29"	5'21"	5'15"	4'54"	4'31"	4'24"	4
3'5	5'49"	5'43"	5'37"	5'10"	4'49"	4'42"	3'5
3	6'09"	6'06"	5'58"	5'32"	5'07"	5'00"	3
2'5	6'29"	6'29"	6'19"	5'52"	5'25"	5'18"	2'5
2	6'49"	6'42"	6'41"	6'14"	5'43"	5'36"	2
1'5	7'10"	7'14"	7'02"	6'36"	6'01"	5'54"	1'5
1	7'20"	7'37"	7'24"	6'58"	6'19"	6'12"	1
0'5	7'50"	7'49"	7'45"	7'20"	6'37"	6'30"	0'5
0	8'02"	8'00"	7'58"	7'31"	7'25"	7'01"	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	3'26"	3'10"	3'48"	3'36"	3'26"	3'23"	10
9'5	3'37"	3'23"	3'57"	3'44"	3'31"	3'28"	9'5
9	3'49"	3'35"	4'05"	3'51"	3'38"	3'34"	9
8'5	4'00"	3'48"	4'14"	3'59"	3'45"	3'41"	8'5
8	4'12"	4'01"	4'22"	4'07"	3'52"	3'48"	8
7'5	4'23"	4'13"	4'31"	4'15"	4'05"	3'55"	7'5
7	4'35"	4'28"	4'39"	4'23"	4'12"	4'02"	7
6'5	4'46"	4'38"	4'48"	4'31"	4'19"	4'09"	6'5
6	4'58"	4'51"	4'57"	4'39"	4'25"	4'16"	6
5'5	5'09"	5'04"	5'05"	4'47"	4'43"	4'23"	5'5
5	5'21"	5'16"	5'14"	4'55"	4'40"	4'30"	5
4'5	5'41"	5'34"	5'31"	5'11"	4'56"	4'44"	4'5
4	6'01"	5'52"	5'48"	5'27"	5'12"	4'58"	4
3'5	6'21"	6'09"	6'05"	5'43"	5'30"	5'12"	3'5
3	6'40"	6'27"	6'23"	5'59"	5'44"	5'26"	3
2'5	7'00"	6'44"	6'40"	6'15"	5'58"	5'40"	2'5
2	7'20"	7'02"	6'57"	6'33"	6'12"	5'54"	2
1'5	7'40"	7'20"	7'14"	6'47"	6'29"	6'08"	1'5
1	8'00"	7'37"	7'32"	7'03"	6'46"	6'22"	1
0'5	8'20"	7'55"	7'49"	7'19"	7'00"	6'36"	0'5
0	8'47"	8'35"	8'27"	8'02"	7'51"	7'29"	0

Pruebas de Resistencia

Test de Ruffier

CHICOS		
10	0	10
9'5	1	9'5
9	2	9
8'5	3	8'5
8	4	8
7'5	5	7'5
7	6	7
6'5	7	6'5
6	8	6
5'5	9	5'5
5	10	5
4'5	11	4'5
4	12	4
3'5	13	3'5
3	14	3
2'5	15	2'5
2	16	2
1'5	17	1'5
1	18	1
0'5	19	0'5
0	20	0



CHICAS		
10	0	10
9'5	1	9'5
9	2	9
8'5	3	8'5
8	4	8
7'5	5	7'5
7	6	7
6'5	7	6'5
6	8	6
5'5	9	5'5
5	10	5
4'5	11	4'5
4	12	4
3'5	13	3'5
3	14	3
2'5	15	2'5
2	16	2
1'5	17	1'5
1	18	1
0'5	19	0'5
0	20	0

Test de Burpee



CHICOS		
10	57	10
9'5	55	9'5
9	48	9
8'5	44	8'5
8	40	8
7'5	38	7'5
7	35	7
6'5	31	6'5
6	30	6
5'5	28	5'5
5	25	5
4'5	24	4'5
4	23	4
3'5	22	3'5
3	21	3
2'5	19	2'5
2	18	2
1'5	15	1'5
1	12	1
0'5	11	0'50
0	9	0

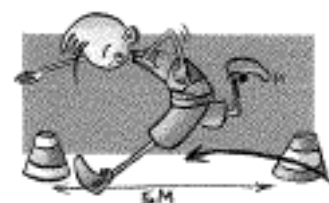
CHICAS		
10	47	10
9'5	41	9'5
9	38	9
8'5	34	8'5
8	32	8
7'5	30	7'5
7	27	7
6'5	25	6'5
6	24	6
5'5	22	5'5
5	21	5
4'5	20	4'5
4	19	4
3'5	18	3'5
3	17	3
2'5	15	2'5
2	14	2
1'5	12	1'5
1	11	1
0'5	9	0'5
0	6	0

BAREMO RESISTENCIA PRUEBA DE VOLUMEN "AGUANTAR CORRIENDO"

1° ESO		2° ESO		3° ESO		4° ESO		1° BACH	
MINUTOS	NOTA	MINUTOS	NOTA	MINUTOS	NOTA	MINUTOS	NOTA	MINUTOS	NOTA
2' o menos	0	-1'	0	-2'	0	-2'	0	-2'	0
3'	1	2'	1	3'	1	3'	1	3'	1
4'	2	4'	2	5'	2	7'	2	6'	2
5'	3	6'	3	7'	3	10'	3	9'	3
6'	4	8'	4	10'	4	13'	4	14'	4
7'	5	10'	5	13'	5	16'	5	18'	5
8'	6	12'	6	15'	6	18'	6	21'	6
10'	7	14'	7	17'	7	21'	7	24'	7
12'	8	16'	8	20'	8	24'	8	27'	8
14'	9	18'	9	23'	9	27'	9	31'	9
16'	10	20'	10	25'	10	30'	10	35'	10

TEST DE AGILIDAD

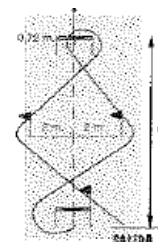
Test del 10 por 5



CHICOS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	16"1	15"3	15"1	15"4	15"3	14"9	10
9.5	16"7	16"0	15"9	16"0	15"6	15"2	9.5
9	17"2	16"6	16"4	16"3	16"0	15"4	9
8.5	17"6	16"9	16"8	16"6	16"3	15"7	8.5
8	17"8	17"2	17"2	16"8	16"6	16"0	8
7.5	18"1	17"5	17"4	16"9	16"7	16"2	7.5
7	18"4	18"0	17"5	17"0	16"9	16"4	7
6.5	18"5	18"3	17"8	17"2	17"2	16"6	6.5
6	18"8	18"5	18"0	17"4	17"4	16"8	6
5.5	19"0	18"7	18"3	17"6	17"6	16"9	5.5
5	19"2	18"9	18"6	17"9	17"7	17"1	5
4.5	19"5	19"2	18"9	18"2	17"9	17"3	4.5
4	19"8	19"4	19"3	18"4	18"1	17"5	4
3.5	20"1	19"5	19"7	18"6	18"2	17"7	3.5
3	20"5	19"9	20"2	18"9	18"5	18"0	3
2.5	20"6	20"5	20"6	19"3	18"9	18"3	2.5
2	21"1	20"9	21"0	19"7	19"4	18"8	2
1.5	21"9	21"5	21"4	20"6	19"9	19"7	1.5
1	22"5	22"0	21"8	21"6	21"8	20"8	1
0.5	23"0	22"6	22"5	22"1	22"1	22"9	0.5
0	23"1	23"0	22"9	24"5	26"4	23"0	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17+	
10	17"2	16"8	15"8	17"1	16"3	16"4	10
9.5	17"9	17"5	17"3	17"5	17"1	16"8	9.5
9	18"4	18"1	18"1	17"7	17"3	17"2	9
8.5	18"6	18"5	18"6	17"8	17"7	17"4	8.5
8	18"8	18"8	18"9	18"2	18"0	17"8	8
7.5	19"1	19"0	19"1	18"3	18"3	18"1	7.5
7	19"3	19"2	19"4	18"5	18"5	18"3	7
6.5	19"5	19"4	19"6	18"7	18"7	18"5	6.5
6	19"9	19"6	20"0	19"0	19"0	18"7	6
5.5	20"2	19"9	20"3	19"1	19"1	18"9	5.5
5	20"5	20"0	20"7	19"4	19"3	19"1	5
4.5	20"6	20"4	21"0	19"6	19"5	19"4	4.5
4	20"8	20"6	21"2	19"8	19"7	19"6	4
3.5	21"2	21"0	21"5	20"1	19"9	19"9	3.5
3	21"6	21"1	21"9	20"2	20"1	20"2	3
2.5	22"0	21"5	22"1	20"6	20"2	20"6	2.5
2	22"2	22"0	22"6	20"9	20"5	20"9	2
1.5	22"9	22"5	23"0	21"2	21"0	21"2	1.5
1	23"4	23"0	23"2	21"8	22"2	22"1	1
0.5	24"0	24"0	24"1	23"6	23"5	22"7	0.5
0	24"1	24"1	24"3	23"6	25"4	23"9	0

Pruebas de agilidad



Test de los obstáculos

CHICOS							
	12	13	14	15	16	17	
10	10'3	10'0	9'9	9'5	9'0	8'9	10
9'5	10'6	10'1	9'9	9'8	9'1	9'1	9'5
9	10'8	10'2	10'1	9'9	9'5	9'2	9
8'5	10'9	10'4	10'2	10'0	9'6	9'6	8'5
8	11'1	10'5	10'3	10'1	9'7	9'6	8
7'5	11'2	10'6	10'4	10'2	9'8	9'7	7'5
7	11'3	10'8	10'5	10'3	9'9	9'9	7
6'5	11'3	10'9	10'6	10'4	10'0	10'0	6'5
6	11'4	11'0	10'7	10'6	10'1	10'1	6
5'5	11'5	10'9	10'8	10'7	10'2	10'1	5'5
5	11'7	11'2	10'9	10'8	10'3	10'3	5
4'5	11'8	11'3	11'0	10'9	10'7	10'5	4'5
4	11'9	11'3	11'1	11'0	10'9	10'6	4
3'5	12'0	11'4	11'3	11'2	11'0	10'7	3'5
3	12'1	11'6	11'5	11'3	11'1	10'9	3
2'5	12'3	11'9	11'7	11'5	11'4	11'1	2'5
2	12'4	12'0	11'8	11'7	11'7	11'2	2
1'5	12'5	12'1	12'2	11'9	11'8	11'3	1'5
1	12'7	12'5	12'4	12'1	11'9	11'5	1
0'5	13'1	12'9	12'9	12'2	12'1	11'8	0'5
0	13'4	13'1	13'2	12'7	12'9	12'1	0

CHICAS							
	12	13	14	15	16	17	
10	10'8	10'6	10'5	10'8	10'1	9'9	10
9'5	11'2	10'7	10'5	10'9	10'4	10'1	9'5
9	11'3	10'9	10'8	11'0	10'7	10'3	9
8'5	11'4	11'2	11'0	11'2	10'9	10'6	8'5
8	11'5	11'2	11'1	11'3	11'0	10'8	8
7'5	11'6	11'3	11'2	11'4	11'1	10'9	7'5
7	11'7	11'4	11'3	11'5	11'3	11'0	7
6'5	11'8	11'5	11'4	11'6	11'4	11'1	6'5
6	11'9	11'6	11'5	11'7	11'5	11'2	6
5'5	12'1	11'8	11'6	11'8	11'6	11'3	5'5
5	12'2	12'0	11'8	11'9	11'7	11'4	5
4'5	12'3	12'1	12'0	12'0	11'8	11'6	4'5
4	12'4	12'2	12'1	12'2	11'9	11'7	4
3'5	12'6	12'3	12'2	12'2	12'0	11'8	3'5
3	12'7	12'4	12'3	12'3	12'1	11'9	3
2'5	12'9	12'5	12'5	12'4	12'5	12'0	2'5
2	13'0	12'6	12'6	12'5	12'6	12'1	2
1'5	13'1	12'7	12'8	12'9	12'7	12'2	1'5
1	13'4	12'9	12'9	13'1	12'8	12'5	1
0'5	13'7	13'5	13'1	13'5	13'0	12'7	0'5
0	13'9	13'2	13'7	13'5	13'2	12'9	0