BAREMOS DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

6.3.4. Test de lanzamiento de balón (expresado en metros y cms.)

	CHICOS							CHICAS						
	EDADES							EDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	6'50	7'00	7'47	7'82	8'10	9'45	**10**	6'50	7'00	7'00	7'27	7'30	7'85	**10**
9,5	6'23	6'75	7'24	7'54	8'00	9'15	**9,5**	6'19	6'68	6'70	6'92	7'00	7'10	**9,5**
9	5'97	6'50	7'02	7'35	7'83	8'90	**9**	3'89	6'36	6'40	6'57	6'72	6'72	**9**
8,5	5'70	6'25	6'79	7'15	7'45	8'45	**8,5**	5'58	6'04	6'09	6'20	6'37	6'45	**8,5**
8	5'44	6'00	6'57	6'94	7'20	8'20	**8**	5'27	5'72	5'79	5'95	6'00	6'20	**8**
7,5	5'17	5'75	6'34	6'72	6'90	7'81	**7,5**	4'96	5'40	5'44	5'70	5'80	5'91	**7,5**
7	4'91	5'50	6'11	6'40	6'55	7'35	**7**	4'66	5'08	5'19	5'32	5'37	5'40	**7**
6,5	4'64	5'25	5'89	6'10	6'30	7'05	**6,5**	4'35	4'76	4'89	5'01	5'15	5'15	**6,5**
6	4'38	5'00	5'66	5'92	6'00	6'70	**6**	4'04	4'44	4'59	4'84	4'87	5'00	**6**
5,5	4'11	4'75	5'44	5'67	5'90	6'30	**5,5**	3'74	4'12	4'28	4'47	4'50	4'90	**5,5**
5	3'85	4'50	5'21	5'45	5'70	6'00	**5**	3'43	3'80	3'98	4'15	4'30	4'65	**5**
4,5	3'66	4'27	4'96	5'20	5'50	5'90	**4,5**	3'28	3'61	3'80	4'00	4'20	4'50	**4,5**
4	3'48	4'04	4'72	5'00	5'20	5'55	**4**	3'13	3'42	3'61	3'83	4'00	4'30	**4**
3,5	3'30	3'82	4'47	4'85	4'52	5'30	**3,5**	2'99	3'23	3'42	3'74	3'80	4'00	**3,5**
3	3'12	3'59	4'23	4'60	4'80	5'00	**3**	2'84	3'05	3'23	3'40	3'50	3'92	**3**
2,5	2'93	3'36	3'98	4'27	4'70	4'85	**2,5**	2'69	2'86	3'05	3'17	3'20	3'70	**2,5**
2	2'75	3'13	3'74	4'00	4'20	4'70	**2**	2'54	2'67	2'86	2'99	3'00	3'30	**2**
1,5	2'57	2'91	3'49	3'82	3'91	4'20	**1,5**	2'40	2'48	2'67	2'70	2'75	3'00	**1,5**
1	2'38	2'68	3'25	3,50	3'72	3'90	**1**	2'25	2'29	2'49	2'49	2'50	2'92	**1**
0,5	2'20	2'45	3'00	3'20	3'50	3'50	**0,5**	2'10	2'10	2'30	2'30	2'30	2'70	**0,5**
0	2'01	2'30	2'59	2'88	3'01	3'12	**0**	1'93	2'01	2'11	2'20	2'20	2'43	**0**

6.4.2. Test de la flexión anterior del tronco (expresado en cms.)

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

6.3.2. *Test de salto horizontal (expresado en metros y centímetros)*

	CHICOS							CHICAS						
	EDADES							EDADES						
	12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17+**		**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17+**	
10	2.00	2.35	2.35	2.61	2.80	2.76	**10**	1.85	1.96	2.14	2.20	2.10	2.18	**10**
9,5	1.92	2.10	2.23	2.41	2.45	2.53	**9,5**	1.74	1.83	1.90	2.01	2.02	2.03	**9,5**
9	1.85	2.00	2.16	2.30	2.33	2.46	**9**	1.70	1.75	1.85	1.90	1.92	1.96	**9**
8,5	1.80	1.95	2.10	2.22	2.28	2.41	**8,5**	1.65	1.70	1.78	1.82	1.89	1.90	**8,5**
8	1.77	1.88	2.05	2.19	2.25	2.35	**8**	1.63	1.69	1.71	1.82	1.85	1.87	**8**
7,5	1.73	1.85	2.00	2.15	2.21	2.30	**7,5**	1.60	1.65	1.66	1.80	1.81	1.83	**7,5**
7	1.70	1.80	1.94	2.13	2.20	2.25	**7**	1.58	1.60	1.65	1.74	1.78	1.80	**7**
6,5	1.68	1.79	1.90	2.10	2.15	2.20	**6,5**	1.55	1.60	1.62	1.72	1.75	1.78	**6,5**
6	1.64	1.75	1.89	2.07	2.13	2.20	**6**	1.52	1.58	1.60	1.70	1.72	1.75	**6**
5,5	1.62	1.72	1.85	2.04	2.11	2.17	**5,5**	1.50	1.54	1.58	1.70	1.68	1.72	**5,5**
5	1.60	1.70	1.82	2.01	2.09	2.15	**5**	1.50	1.50	1.54	1.69	1.65	1.70	**5**
4,5	1.58	1.66	1.80	1.99	2.05	2.12	**4,5**	1.48	1.48	1.51	1.65	1.62	1.68	**4,5**
4	1.55	1.66	1.78	1.97	2.03	2.10	**4**	1.42	1.45	1.48	1.63	1.60	1.65	**4**
3,5	1.52	1.62	1.75	1.93	2.01	2.05	**3,5**	1.40	1.42	1.46	1.60	1.58	1.61	**3,5**
3	1.51	1.60	1.70	1.88	2.00	2.04	**3**	1.37	1.41	1.43	1.60	1.56	1.60	**3**
2,5	1.49	1.58	1.66	1.84	1.95	2.00	**2,5**	1.33	1.40	1.40	1.55	1.53	1.56	**2,5**
2	1.45	1.54	1.63	1.80	1.90	1.99	**2**	1.30	1.35	1.38	1.51	1.50	1.52	**2**
1,5	1.41	1.50	1.59	1.77	1.88	1.92	**1,5**	1.28	1.30	1.35	1.49	1.47	1.49	**1,5**
1	1.35	1.45	1.50	1.73	1.81	1.86	**1**	1.22	1.28	1.28	1.43	1.42	1.42	**1**
0,5	1.28	1.40	1.40	1.65	1.68	1.70	**0,5**	1.18	1.20	1.21	1.32	1.35	1.39	**0,5**
0	1.15	1.32	1.37	1.49	1.59	1.63	**0**	1.09	1.12	1.18	1.24	1.29	1.31	**0**

6.3.5. *Test de Abdominales. 30'' (expresado en repeticiones)*

	CHICOS							CHICAS						
	EDADES							EDADES						
	12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17+**		**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17+**	
10	32	34	33	35	35	44	**10**	30	30	32	33	30	34	**10**
9,5	28	30	30	31	32	34	**9,5**	25	26	26	30	29	29	**9,5**
9	25	28	29	29	30	32	**9**	24	23	25	27	27	27	**9**
8,5	25	26	27	29	29	31	**8,5**	23	22	23	26	27	27	**8,5**
8	24	25	26	28	29	30	**8**	22	21	22	26	26	26	**8**
7,5	23	24	26	27	28	29	**7,5**	21	20	21	25	25	25	**7,5**
7	22	23	25	27	28	29	**7**	20	20	20	24	24	25	**7**
6,5	21	22	25	26	27	28	**6,5**	20	20	19	24	23	24	**6,5**
6	21	22	24	26	27	28	**6**	19	19	19	23	23	24	**6**
5,5	20	21	23	25	26	27	**5,5**	18	18	18	22	23	23	**5,5**
5	20	21	23	25	26	27	**5**	18	18	17	22	22	22	**5**
4,5	20	20	22	24	25	26	**4,5**	17	18	17	22	22	21	**4,5**
4	19	20	22	24	25	26	**4**	17	17	16	21	22	21	**4**
3,5	18	20	21	23	25	25	**3,5**	16	17	15	20	21	21	**3,5**
3	17	19	20	23	24	25	**3**	16	16	15	20	20	20	**3**
2,5	17	18	19	23	23	24	**2,5**	15	15	14	20	20	20	**2,5**
2	16	17	18	22	23	23	**2**	15	14	14	19	19	19	**2**
1,5	16	16	17	21	22	22	**1,5**	14	14	13	19	18	18	**1,5**
1	15	15	16	20	21	21	**1**	12	13	12	18	17	17	**1**
0,5	14	14	14	18	20	20	**0,5**	10	12	8	16	14	16	**0,5**
0	11	11	12	15	14	17	**0**	8	9	8	11	12	14	**0**

6.1.5. *Test de "Course Navette" (expresado en palieres)*

	CHICOS							CHICAS						
	EDADES							EDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	11.0	12.5	11.5	12.0	13.5	13.0	**10**	9.0	9.0	10.0	10.0	9.5	9.5	**10**
9,5	10.0	11.5	11.0	11.5	11.5	12.0	**9,5**	7.5	8.0	8.5	8.5	8.5	8.5	**9,5**
9	9.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.0	**9**	7.5	7.5	7.5	8.0	7.5	7.5	**9**
8,5	9.0	10.0	10.5	11.0	11.0	11.0	**8,5**	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	**8,5**
8	8.5	9.5	10.0	10.5	10.5	10.5	**8**	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	**8**
7,5	8.0	9.5	10.0	10.0	10.5	10.5	**7,5**	6.5	7.0	6.5	6.5	6.5	6.5	**7,5**
7	8.0	9.5	9.5	9.5	10.0	10.0	**7**	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.0	**7**
6,5	7.5	9.0	9.5	9.5	10.0	10.0	**6,5**	6.0	6.0	5.5	6.0	6.0	6.0	**6,5**
6	7.5	8.5	9.0	9.5	9.5	9.5	**6**	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	**6**
5,5	7.0	8.5	9.0	9.0	9.5	9.5	**5,5**	5.5	6.0	5.0	5.5	5.5	5.5	**5,5**
5	7.0	8.0	8.5	8.5	9.5	9.0	**5**	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	**5**
4,5	7.0	7.5	8.5	8.5	9.0	9.0	**4,5**	5.0	5.5	5.0	5.0	5.0	5.0	**4,5**
4	6.5	7.5	8.0	8.0	8.5	9.0	**4**	5.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	**4**
3,5	6.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	**3,5**	5.0	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	**3,5**
3	6.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	**3**	4.5	4.5	4.5	5.0	4.5	4.5	**3**
2,5	6.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	**2,5**	4.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.0	**2,5**
2	5.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	**2**	4.0	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	**2**
1,5	5.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.5	**1,5**	4.0	4.0	3.5	4.0	3.5	3.5	**1,5**
1	4.5	5.5	6.0	6.0	6.5	7.0	**1**	3.5	4.0	3.0	3.5	3.0	3.5	**1**
0,5	4.0	4.5	4.5	5.0	6.0	6.0	**0,5**	3.0	3.5	2.5	3.0	2.5	3.0	**0,5**
0	3.5	4.0	4.0	4.5	5.5	5.5	**0**	2.5	3.0	2.0	2.5	2.0	2.5	**0**

6.7.2. *Test del 10 por 5 (expresado en segundos y décimas de segundo)*

	CHICOS							CHICAS						
	EDADES							EDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	16"1	15"3	15"1	15"4	15"3	14"9	**10**	17"2	16"8	15"8	17"1	16"3	16"4	**10**
9,5	16"7	16"0	15"9	16"0	15"6	15"2	**9,5**	17"9	17"5	17"3	17"5	17"1	16"8	**9,5**
9	17"2	16"6	16"4	16"3	16"0	15"4	**9**	18"4	18"1	18"1	17"7	17"3	17"2	**9**
8,5	17"6	16"9	16"8	16"6	16"3	15"7	**8,5**	18"6	18"5	18"6	17"8	17"7	17"4	**8,5**
8	17"8	17"2	17"2	16"8	16"6	16"0	**8**	18"8	18"8	18"9	18"2	18"0	17"8	**8**
7,5	18"1	17"5	17"4	16"9	16"7	16"2	**7,5**	19"1	19"0	19"1	18"3	18"3	18"1	**7,5**
7	18"4	18"0	17"5	17"0	16"9	16"4	**7**	19"3	19"2	19"4	18"5	18"5	18"3	**7**
6,5	18"5	18"3	17"8	17"2	17"2	16"6	**6,5**	19"5	19"4	19"6	18"7	18"7	18"5	**6,5**
6	18"8	18"5	18"0	17"4	17"4	16"8	**6**	19"9	19"6	20"0	19"0	19"0	18"7	**6**
5,5	19"0	18"7	18"3	17"6	17"6	16"9	**5,5**	20"2	19"9	20"3	19"1	19"1	18"9	**5,5**
5	19"2	18"9	18"6	17"9	17"7	17"1	**5**	20"5	20"0	20"7	19"4	19"3	19"1	**5**
4,5	19"5	19"2	18"9	18"2	17"9	17"3	**4,5**	20"6	20"4	21"0	19"6	19"5	19"4	**4,5**
4	19"8	19"4	19"3	18"4	18"1	17"5	**4**	20"8	20"6	21"2	19"8	19"7	19"6	**4**
3,5	20"1	19"5	19"7	18"6	18"2	17"7	**3,5**	21"2	21"0	21"5	20"1	19"9	19"9	**3,5**
3	20"5	19"9	20"2	18"9	18"5	18"0	**3**	21"6	21"1	21"9	20"2	20"1	20"2	**3**
2,5	20"6	20"5	20"6	19"3	18"9	18"3	**2,5**	22"0	21"5	22"1	20"6	20"2	20"6	**2,5**
2	21"1	20"9	21"0	19"7	19"4	18"8	**2**	22"2	22"0	22"6	20"9	20"5	20"9	**2**
1,5	21"9	21"5	21"4	20"6	19"9	19"7	**1,5**	22"9	22"5	23"0	21"2	21"0	21"2	**1,5**
1	22"5	22"0	21"8	21"6	21"8	20"8	**1**	23"4	23"0	23"2	21"8	22"2	22"1	**1**
0,5	23"0	22"6	22"5	22"1	22"1	22"9	**0,5**	24"0	24"0	24"1	23"6	23"5	22"7	**0,5**
0	23"1	23"0	22"9	24"5	26"4	23"0	**0**	24"1	24"1	24"3	23"6	25"4	23"9	**0**