

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 1º ESO

1º ESO	FLEXIBILIDAD		LANZAMIENTO BALÓN 2 Kg		SALTO HORIZONTAL		1º ESO
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	8 o menos	12 o menos	2,1 o menos	1,5 o menos	136 o menos	121 o menos	1
1,5	9	13	2,40	1,80	139	124	1,5
2	10	14	2,70	2,10	142	127	2
2,5	11	15	3,00	2,40	145	130	2,5
3	12	16	3,30	2,70	148	133	3
3,5	13	17	3,60	3,00	151	136	3,5
4	14	18	3,90	3,30	154	139	4
4,5	15	19	4,20	3,70	157	142	4,5
5	16	20	4,50	4,00	160	145	5
5,5	17	21	4,80	4,30	163	148	5,5
6	19	23	5,10	4,60	166	151	6
6,5	20	24	5,40	4,90	169	154	6,5
7	22	26	5,70	5,20	172	157	7
7,5	23	27	6,00	5,50	175	160	7,5
8	25	29	6,30	5,80	178	163	8
8,5	26	30	6,60	6,10	181	166	8,5
9	28	32	6,90	6,40	184	170	9
9,5	29	33	7,20	6,70	187	173	9,5
10	31 o más	35 o más	7,5 o más	7,00 o más	190 o más	177 o más	10

1º ESO	ABDOMINALES 30''		RESISTENCIA COOPER 12'		VELOCIDAD 5x10		1º ESO
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	16 o menos	14 o menos	1200 o menos	900 o menos	20,00 o más	21,00 o más	1
1,5	17	15			19,70	20,70	1,5
2	18	16	1350	1050	19,50	20,50	2
2,5	19	17			19,20	20,20	2,5
3	20	18	1500	1200	19,00	20,00	3
3,5	21	19			18,70	19,70	3,5
4	22	20	1650	1350	18,50	19,50	4
4,5	23	21			18,20	19,20	4,5
5	24	22	1800	1500	18,00	19,00	5
5,5	25	23			17,80	18,70	5,5
6	26	24	1950	1650	17,50	18,50	6
6,5	27	25			17,30	18,20	6,5
7	28	26	2100	1800	17,00	18,00	7
7,5	29	27			16,80	17,80	7,5
8	30	28	2250	1950	16,50	17,50	8
8,5	31	29			16,30	17,30	8,5
9	32	30	2400	2100	16,00	17,00	9
9,5	33	31			15,80	16,80	9,5
10	34 o más	32 o más	2550 o más	2250 o más	15,79 o menos	16,79 o menos	10