

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 1º BCH

1º Bch	FLEXIBILIDAD		LANZAMIENTO BALÓN 2 Kg		SALTO HORIZONTAL		1º Bch
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	14 o menos	18 o menos	3,6 o menos	3,1 o menos	150 o menos	135 o menos	1
1,5	15	19	3,90	3,40	153	138	1,5
2	16	20	4,20	3,70	156	141	2
2,5	17	21	4,50	4,00	159	144	2,5
3	18	22	4,80	4,30	162	147	3
3,5	19	23	5,10	4,60	165	150	3,5
4	20	24	5,40	4,90	169	153	4
4,5	21	25	5,70	5,20	172	157	4,5
5	22	26	6,00	5,50	175	160	5
5,5	23	27	6,30	5,80	178	163	5,5
6	25	29	6,60	6,10	181	166	6
6,5	26	30	6,90	6,40	184	170	6,5
7	28	32	7,20	6,70	187	173	7
7,5	29	33	7,50	7,00	189	175	7,5
8	31	35	7,80	7,30	192	178	8
8,5	32	36	8,10	7,60	194	181	8,5
9	34	38	8,40	7,90	197	184	9
9,5	35	39	8,70	8,20	200	187	9,5
10	36 o más	41 o más	9,00 o más	8,5 o más	203 o más	190 o más	10

1º Bch	ABDOMINALES 30''		RESISTENCIA COOPER 12'		VELOCIDAD 5x10		1º Bch
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	21 o menos	19 o menos	1650 o menos	1350 o menos	18,50 o más	19,50 o más	1
1,5	22	20			18,20	19,20	1,5
2	23	21	1800	1500	18,00	19,00	2
2,5	24	22			17,80	18,70	2,5
3	26	23	1950	1650	17,50	18,50	3
3,5	27	24			17,30	18,20	3,5
4	28	26	2100	1800	17,00	18,00	4
4,5	29	27			16,80	17,80	4,5
5	30	28	2250	1950	16,50	17,50	5
5,5	31	29			16,30	17,30	5,5
6	32	30	2400	2100	16,00	17,00	6
6,5	33	31			15,80	16,80	6,5
7	34	32	2550	2250	15,50	16,50	7
7,5	36	34			15,30	16,30	7,5
8	37	35	2700	2400	15,00	16,00	8
8,5	38	36			14,80	15,80	8,5
9	39	37	2850	2550	14,50	15,50	9
9,5	41	39			14,30	15,30	9,5
10	42 o más	40 o más	3000 o más	2400 o más	14,29 o menos	15,29 o menos	10