

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 3º ESO

3º ESO	FLEXIBILIDAD		LANZAMIENTO BALÓN 2 Kg		SALTO HORIZONTAL		3º ESO
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	12 o menos	16 o menos	3,1 o menos	2,6 o menos	146 o menos	131 o menos	1
1,5	13	17	3,40	2,90	149	134	1,5
2	14	18	3,70	3,20	152	137	2
2,5	15	19	4,00	3,50	155	140	2,5
3	16	20	4,30	3,80	158	143	3
3,5	17	21	4,60	4,10	161	146	3,5
4	18	22	4,90	4,40	164	149	4
4,5	19	23	5,20	4,70	167	152	4,5
5	20	24	5,50	5,00	170	155	5
5,5	21	25	5,80	5,30	173	158	5,5
6	23	27	6,10	5,60	176	161	6
6,5	24	28	6,40	5,90	179	164	6,5
7	26	30	6,70	6,20	182	167	7
7,5	27	31	7,00	6,50	185	170	7,5
8	29	33	7,30	6,80	188	173	8
8,5	30	34	7,60	7,10	191	176	8,5
9	32	36	7,90	7,40	194	179	9
9,5	33	37	8,20	7,70	197	182	9,5
10	34 o más	38 o más	8,5 o más	8 o más	200 o más	185 o más	10

3º ESO	ABDOMINALES 30''		RESISTENCIA COOPER 12'		VELOCIDAD 5x10		3º ESO
NOTA	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	NOTA
1	19 o menos	17 o menos	1500 o menos	1200 o menos	19,00 o más	20,00 o más	1
1,5	20	18			18,70	19,70	1,5
2	21	19	1650	1350	18,50	19,50	2
2,5	22	20			18,20	19,20	2,5
3	23	21	1800	1500	18,00	19,00	3
3,5	24	22			17,80	18,70	3,5
4	26	23	1950	1650	17,50	18,50	4
4,5	27	24			17,30	18,20	4,5
5	28	26	2100	1800	17,00	18,00	5
5,5	29	27			16,80	17,80	5,5
6	30	28	2250	1950	16,50	17,50	6
6,5	31	29			16,30	17,30	6,5
7	32	30	2400	2100	16,00	17,00	7
7,5	33	31			15,80	16,80	7,5
8	34	32	2550	2250	15,50	16,50	8
8,5	36	34			15,30	16,30	8,5
9	37	35	2700	2400	15,00	16,00	9
9,5	38	36			14,80	15,80	9,5
10	39 o más	37 o más	2850 o más	2550 o más	14,79 o menos	15,79 o menos	10