

INSTRUCCIONES PARA CONSULTAR LOS BAREMOS

MARCA: Es tu resultado; por ejemplo: **16** centímetros en flexibilidad.

NOTA: Es el valor de 1 a 10 que le corresponde a tu marca. Depende de si eres chico o chica y de tu edad. La encontrarás a la izquierda de tu marca. En el ejemplo anterior te correspondería, si eres un chico, un **5** de nota

Test de resistencia aeróbica Test de Cooper 12 años			Test de agilidad 5 metros x 10 12 años			Test de flexibilidad Flexión profunda de tronco 12 años		
Nota	Chicos	Chicas	Nota	Chicos	Chicas	Nota	Chicos	Chicas
1	1200 o menos	900 o menos	1	20,00 o más	21,00 o más	1	8 o menos	12 o menos
1,5			1,5	19,70	20,70	1,5	9	13
2	1350	1050	2	19,50	20,50	2	10	14
2,5			2,5	19,20	20,20	2,5	11	15
3	1500	1200	3	19,00	20,00	3	12	16
3,5			3,5	18,70	19,70	3,5	13	17
4	1650	1350	4	18,50	19,50	4	14	18
4,5			4,5	18,20	19,20	4,5	15	19
5	1800	1500	5	18,00	19,00	5	16	20
5,5			5,5	17,80	18,70	5,5	17	21
6	1950	1650	6	17,50	18,50	6	19	23
6,5			6,5	17,30	18,20	6,5	20	24

CALCULA TU EDAD PARA LAS TABLAS: AÑO AL COMIENZO DE CURSO – TU AÑO DE NACIMIENTO

Ejemplo: 2021 – 2009 = 12 años

MI MARCA NO APARECE EN LA TABLA, ¿QUE NOTA TENGO?

Tu marca estará entre dos valores que sí aparecen en la tabla. En este caso, tu nota será la más baja de las dos, ya que has superado la marca más baja, pero no has alcanzado la más alta, aunque sea por poco.

Ejemplo: Si he corrido **1900 metros en el test de Cooper**, me corresponderá **una nota de 5**.

“RECUERDA QUE NI SE APRUEBA NI SE SUSPENDE POR ESTO. LOS TEST LOS HACEMOS PARA QUE, CON LOS RESULTADOS PROMEDIADOS, SEPAS CUAL ES TU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA PARA TU EDAD”

CON LOS RESULTADOS DE TUS PRUEBAS Y REALIZANDO UN SENCILLO PROMEDIO:

(NOTA 1 + NOTA 2 + NOTA 3 + NOTA 4 + NOTA 5 + NOTA 6) : 6

OBTENDRÁS UNA CIFRA DEL 1 AL 10 QUE TE DARÁ UNA IDEA APROXIMADA DE TU NIVEL GENERAL DE CONDICIÓN FÍSICA.