

HOJA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Nombre y Apellido _____ Curso y grupo _____

NOTA FINAL DE LOS TEST _____

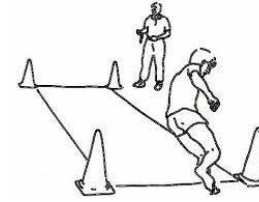
Test de resistencia aeróbica Test de Cooper		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	1500 o menos	1200 o menos
1,5		
2	1650	1350
2,5		
3	1800	1500
3,5		
4	1950	1650
4,5		
5	2100	1800
5,5		
6	2250	1950
6,5		
7	2400	2100
7,5		
8	2550	2250
8,5		
9	2700	2400
9,5		
10	2850 o más	2550 o más



Marca _____

Nota _____

Test de agilidad 5 metros x 10		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	19,00 o más	20,00 o más
1,5	18,70	19,70
2	18,50	19,50
2,5	18,20	19,20
3	18,00	19,00
3,5	17,80	18,70
4	17,50	18,50
4,5	17,30	18,20
5	17,00	18,00
5,5	16,80	17,80
6	16,50	17,50
6,5	16,30	17,30
7	16,00	17,00
7,5	15,80	16,80
8	15,50	16,50
8,5	15,30	16,30
9	15,00	16,00
9,5	14,80	15,80
10	14,50 o menos	15,50 o menos



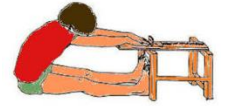
Marca: _____

1er intento _____

2º intento _____

Nota _____

Test de flexibilidad Flexión profunda de tronco		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	12 o menos	16 o menos
1,5	13	17
2	14	18
2,5	15	19
3	16	20
3,5	17	21
4	18	22
4,5	19	23
5	20	24
5,5	21	25
6	23	27
6,5	24	28
7	26	30
7,5	27	31
8	29	33
8,5	30	34
9	32	36
9,5	33	37
10	34 o más	38 o más



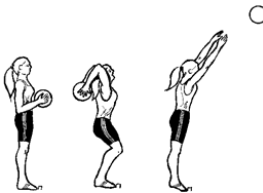
Marca: _____

1er intento _____

2º intento _____

Nota _____

Test de fuerza explosiva de tren superior Lanzamiento de balón medicinal 3/2 kilos		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	3,1 o menos	2,6 o menos
1,5	3,40	2,90
2	3,70	3,20
2,5	4,00	3,50
3	4,30	3,80
3,5	4,60	4,10
4	4,90	4,40
4,5	5,20	4,70
5	5,50	5,00
5,5	5,80	5,30
6	6,10	5,60
6,5	6,40	5,90
7	6,70	6,20
7,5	7,00	6,50
8	7,30	6,80
8,5	7,60	7,10
9	7,90	7,40
9,5	8,20	7,70
10	8,5 o más	8 o más



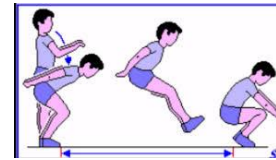
Marca: _____

1er intento _____

2º intento _____

Nota _____

Test de fuerza explosiva de tren inferior Test de salto horizontal		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	146 o menos	131 o menos
1,5	149	134
2	152	137
2,5	155	140
3	158	143
3,5	161	146
4	164	149
4,5	167	152
5	170	155
5,5	173	158
6	176	161
6,5	179	164
7	182	167
7,5	185	170
8	188	173
8,5	191	176
9	194	179
9,5	197	182
10	200 o más	185 o más



Marca: _____

1er intento _____

2º intento _____

Nota _____

Test de fuerza abdominal Test de abdominales en 30''		
14 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	19 o menos	17 o menos
1,5	20	18
2	21	19
2,5	22	20
3	23	21
3,5	24	22
4	26	23
4,5	27	24
5	28	26
5,5	29	27
6	30	28
6,5	31	29
7	32	30
7,5	33	31
8	34	32
8,5	36	34
9	37	35
9,5	38	36
10	39 o más	37 o más



Marca _____

Nota _____