

# HOJA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Nombre y Apellido \_\_\_\_\_ Curso y grupo \_\_\_\_\_

NOTA FINAL DE LOS TEST \_\_\_\_\_

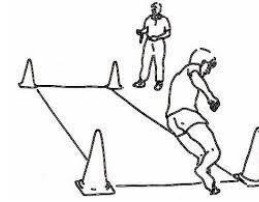
Test de resistencia aeróbica Test de Cooper		
12 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	1200 o menos	900 o menos
1,5		
2	1350	1050
2,5		
3	1500	1200
3,5		
4	1650	1350
4,5		
5	1800	1500
5,5		
6	1950	1650
6,5		
7	2100	1800
7,5		
8	2250	1950
8,5		
9	2400	2100
9,5		
10	2550 o más	2250 o más



Marca \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de agilidad 5 metros x 10		
12 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	20,00 o más	21,00 o más
1,5	19,70	20,70
2	19,50	20,50
2,5	19,20	20,20
3	19,00	20,00
3,5	18,70	19,70
4	18,50	19,50
4,5	18,20	19,20
5	18,00	19,00
5,5	17,80	18,70
6	17,50	18,50
6,5	17,30	18,20
7	17,00	18,00
7,5	16,80	17,80
8	16,50	17,50
8,5	16,30	17,30
9	16,00	17,00
9,5	15,80	16,80
10	15,50 o menos	16,50 o menos



Marca:

1er intento \_\_\_\_\_

2º intento \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de flexibilidad Flexión profunda de tronco		
12 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	8 o menos	12 o menos
1,5	9	13
2	10	14
2,5	11	15
3	12	16
3,5	13	17
4	14	18
4,5	15	19
5	16	20
5,5	17	21
6	19	23
6,5	20	24
7	22	26
7,5	23	27
8	25	29
8,5	26	30
9	28	32
9,5	29	33
10	31 o más	35 o más



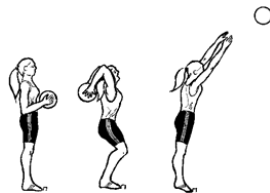
Marca:

1er intento: \_\_\_\_\_

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

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



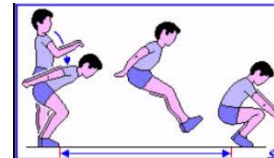
Marca:

1er intento: \_\_\_\_\_

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de fuerza explosiva de tren inferior Test de salto horizontal		
12 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	136 o menos	121 o menos
1,5	139	124
2	142	127
2,5	145	130
3	148	133
3,5	151	136
4	154	139
4,5	157	142
5	160	145
5,5	163	148
6	166	151
6,5	169	154
7	172	157
7,5	175	160
8	178	163
8,5	181	166
9	184	170
9,5	187	173
10	190 o más	177 o más



Marca:

1er intento: \_\_\_\_\_

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de fuerza abdominal Test de abdominales en 30"		
12 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	16 o menos	14 o menos
1,5	17	15
2	18	16
2,5	19	17
3	20	18
3,5	21	19
4	22	20
4,5	23	21
5	24	22
5,5	25	23
6	26	24
6,5	27	25
7	28	26
7,5	29	27
8	30	28
8,5	31	29
9	32	30
9,5	33	31
10	34 o más	32 o más



Marca \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_