

# HOJA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

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

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

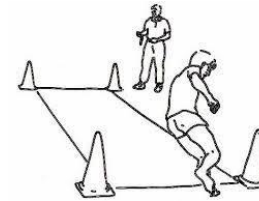
Test de resistencia aeróbica Test de Cooper		
13 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	1350 o menos	1050 o menos
1,5		
2	1500	1200
2,5		
3	1650	1350
3,5		
4	1800	1500
4,5		
5	1950	1650
5,5		
6	2100	1800
6,5		
7	2250	1950
7,5		
8	2400	2100
8,5		
9	2550	2250
9,5		
10	2700 o más	2400 o más



Marca \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

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



Marca: \_\_\_\_\_

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

2º intento \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de flexibilidad Flexión profunda de tronco		
13 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	10 o menos	14 o menos
1,5	11	15
2	12	16
2,5	13	17
3	14	18
3,5	15	19
4	16	20
4,5	17	21
5	18	22
5,5	19	23
6	21	25
6,5	22	26
7	24	28
7,5	25	29
8	27	31
8,5	28	32
9	30	34
9,5	31	35
10	33 o más	37 o más



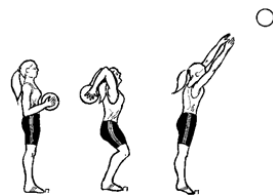
Marca: \_\_\_\_\_

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

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

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



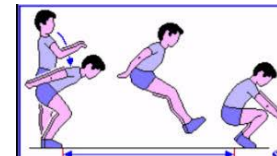
Marca: \_\_\_\_\_

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

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de fuerza explosiva de tren inferior Test de salto horizontal		
13 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	141 o menos	126 o menos
1,5	144	129
2	147	132
2,5	150	135
3	153	138
3,5	156	141
4	159	144
4,5	162	147
5	165	150
5,5	169	153
6	172	157
6,5	175	160
7	178	163
7,5	181	166
8	184	170
8,5	187	173
9	189	175
9,5	192	178
10	195 o más	181 o más



Marca: \_\_\_\_\_

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

2º intento: \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_

Test de fuerza abdominal Test de abdominales en 30''		
13 años		
Nota	Chicos	Chicas
1	17 o menos	15 o menos
1,5	18	16
2	19	17
2,5	20	18
3	21	19
3,5	22	20
4	23	21
4,5	24	22
5	26	24
5,5	27	25
6	28	26
6,5	29	27
7	30	28
7,5	31	29
8	32	30
8,5	33	31
9	34	32
9,5	36	34
10	37 o más	35 o más



Marca \_\_\_\_\_

Nota \_\_\_\_\_