

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

TEST DE ABDOMINALES

CHICOS							CHICAS						
EIDADES							EIDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+
10	28	31	33	35	37	39	10	24	27	29	31	33	35
9'5	26	29	31	33	35	37	9'5	22	25	27	29	31	33
9	24	27	29	31	33	35	9	20	23	25	27	29	31
8'5	23	26	28	30	32	34	8'5	19	21	23	25	27	29
8	22	25	27	29	31	33	8	18	20	21	23	25	27
7'5	20	23	25	27	29	31	7'5	17	19	20	21	23	25
7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-
6'5	18	21	23	25	27	29	6'5	15	17	19	20	22	24
6	16	18	20	22	24	26	6	14	16	18	19	21	23
5'5	-	-	-	-	-	-	5'5	-	-	-	-	-	-
5	14	16	18	20	22	24	5	12	14	16	18	19	21
4'5	13	15	17	19	21	23	4'5	10	12	14	16	18	20
4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-
3'5	12	14	16	18	20	22	3'5	9	11	12	14	16	18
3	11	13	15	17	19	21	3	8	10	11	13	15	17
2'5	10	12	14	16	18	20	2'5	7	9	10	12	14	16
2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
1'5	9	11	13	15	17	19	1'5	6	8	9	11	13	15
1	8	10	11	12	14	16	1	5	7	8	10	12	14
0'5	7	9	10	11	12	13	0'5	4	6	7	9	11	13
0	6	8	9	10	11	12	0	3	5	6	8	10	12

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

TEST DE FLEXIBILIDAD

CHICOS

CHICAS

	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+
10	48	55	50	51	51	48	10	51	49	43	49	48	45
9,5	46	52	48	49	49	45	9,5	49	47	41	46	46	42
9	44	50	46	47	47	43	9	46	44	40	45	44	41
8,5	42	47	43	44	44	41	8,5	44	43	38	44	42	40
8	39	44	41	42	42	39	8	42	41	36	41	40	38
7,5	37	41	39	40	40	37	7,5	39	38	35	38	37	36
7	35	39	37	39	38	35	7	37	36	33	36	34	35
6,5	33	36	35	38	36	33	6,5	34	33	31	32	32	33
6	31	33	33	34	35	31	6	32	30	30	31	30	31
5,5	29	30	30	32	31	29	5,5	30	28	28	29	28	29
5	26	28	28	30	29	27	5	27	27	26	26	25	27
4,5	25	26	26	28	26	25	4,5	25	26	25	24	23	25
4	23	24	24	26	25	23	4	23	24	22	23	22	23
3,5	21	22	22	23	22	21	3,5	22	22	20	21	20	20
3	19	20	20	21	21	19	3	20	20	19	20	19	19
2,5	17	18	18	18	19	17	2,5	18	18	17	18	17	18
2	15	16	16	17	17	15	2	16	16	16	17	15	15
1,5	14	14	14	15	15	14	1,5	14	13	14	15	12	13
1	12	12	12	13	13	11	1	12	12	12	11	11	12
0,5	10	10	10	12	12	10	0,5	10	9	10	10	10	11
0	8	8	9	7	8	4	0	10	8	9	9	9	10

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

CHICOS

TEST 10 X 5

CHICAS

	12	13	14	15	16	17 +		12	13	14	15	16	17 +	
10	16"1	15"3	15"1	15"4	15"3	14"9	10	17"2	16"8	15"8	17"1	16"3	16"4	10
9,5	16"7	16"0	15"9	16"0	15"6	15"2	9,5	17"9	17"5	17"3	17"5	17"1	16"8	9,5
9	17"2	16"6	16"4	16"3	16"0	15"4	9	18"4	18"1	18"4	17"7	17"3	17"2	9
8,5	17"6	16"9	16"8	16"6	16"3	15"7	8,5	18"6	18"5	18"6	17"8	17"7	17"4	8,5
8	17"8	17"2	17"2	16"8	16"6	16"0	8	18"8	18"8	18"9	18"2	18"0	17"8	8
7,5	18"1	17"5	17"4	16"9	16"7	16"2	7,5	19"1	19"0	19"1	18"3	18"3	18"1	7,5
7	18"4	18"0	17"5	17"0	16"9	16"4	7	19"3	19"2	19"4	18"5	18"5	18"3	7
6,5	18"5	18"3	17"8	17"2	17"2	16"6	6,5	19"5	19"4	19"6	18"7	18"7	18"5	6,5
6	18"8	18"5	18"0	17"4	17"4	16"8	6	19"9	19"6	20"0	19"0	19"0	18"7	6
5,5	19"0	18"7	18"3	17"6	17"6	16"9	5,5	20"2	19"9	20"3	19"1	19"1	18"9	5,5
5	19"2	18"9	18"6	17"9	17"7	17"1	5	20"5	20"0	20"7	19"4	19"3	19"1	5
4,5	19"5	19"2	18"9	18"2	17"9	17"3	4,5	20"6	20"4	21"0	19"6	19"5	19"4	4,5
4	19"8	19"4	19"3	18"4	18"1	17"5	4	20"8	20"6	21"2	19"8	19"7	19"6	4
3,5	20"1	19"5	19"7	18"6	18"2	17"7	3,5	21"2	21"0	21"5	20"1	19"9	19"9	3,5
3	20"5	19"9	20"2	18"9	18"5	18"0	3	21"6	21"1	21"9	20"2	20"1	20"2	3
2,5	20"6	20"5	20"6	19"3	18"9	18"3	2,5	22"0	21"5	22"1	20"6	20"2	20"6	2,5
2	21"1	20"9	21"0	19"7	19"4	18"8	2	22"2	22"0	22"6	20"9	20"5	20"9	2
1,5	21"9	21"5	21"4	20"6	19"9	19"7	1,5	22"9	22"5	23"0	21"2	21"0	21"2	1,5
1	22"5	22"0	21"8	21"6	21"8	20"8	1	23"4	23"0	23"2	21"8	22"2	22"1	1
0,5	23"0	22"6	22"5	22"1	22"1	22"9	0,5	24"0	24"0	2\$21	23"6	23"5	22"7	0,5
0	23"1	23"0	22"9	24"5	26"4	23"0	0	24"1	24"1	24"3	23"6	25"4	23"9	0

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

TEST SALTO HORIZONTAL

CHICOS

CHICAS

PUNTOS	12	13	14	15	16+	PUNTOS	12	13	14	15	16+	PUNTOS
10	1'95	2	2'05	2'1	2'15	10	1'75	1'8	1'85	1'9	1'95	10
9'5	1'91	1'96	2'01	2'04	2'10	9'5	1'70	1'75	1'8	1'85	1'9	9'5
9	1'88	1'93	1'98	2	2'05	9	1'65	1'7	1'75	1'8	1'85	9
8'5	1'85	1'9	1'95	1'98	2	8'5	1'6	1'65	1'7	1'75	1'8	8'5
8	1'82	1'87	1'92	1'94	1'97	8	1'55	1'6	1'65	1'7	1'75	8
7'5	1'8	1'85	1'90	1'92	1'95	7'5	1'5	1'55	1'6	1'65	1'7	7'5
7	1'76	1'81	1'86	1'88	1'9	7	1'45	1'5	1'55	1'6	1'65	7
6'5	1'74	1'79	1'82	1'85	1'87	6'5	1'4	1'45	1'5	1'55	1'6	6'5
6	1'7	1'75	1'78	1'8	1'82	6	1'35	1'4	1'45	1'5	1'55	6
5'5	1'66	1'71	1'74	1'75	1'80	5'5	1'3	1'35	1'4	1'45	1'5	5'5
5	1'6	1'65	1'70	1'73	1'78	5	1'25	1'3	1'35	1'4	1'45	5
4'5	1'55	1'60	1'65	1'7	1'75	4'5	1'2	1'25	1'3	1'35	1'4	4'5
4	1'5	1'55	1'6	1'65	1'7	4	1'15	1'2	1'25	1'3	1'35	4
3'5	1'45	1'5	1'55	1'6	1'65	3'5	1'1	1'15	1'2	1'25	1'3	3'5
3	1'4	1'45	1'5	1'55	1'6	3	1'05	1'1	1'15	1'2	1'25	3
2'5	1'35	1'4	1'45	1'5	1'55	2'5	1	1'05	1'1	1'15	1'2	2'5
2	1'3	1'35	1'4	1'45	1'5	2	0'95	1	1'05	1'1	1'15	2
1'5	1'25	1'2	1'35	1'4	1'45	1'5	0'9	0'95	1	1'05	1'1	1'5
1	1'2	1'15	1'3	1'35	1'4	1	0'85	0'9	0'95	1	1'05	1
0'5	1'15	1'1	1'25	1'3	1'35	0'5	0'8	0'85	0'9	0'95	1	0'5

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

TEST DE PENTASALTO

CHICOS

	14	15	16	17+
10	12'5	12'7	13	13'2
9.5	11'9	12'1	12'5	12'7
9	11'5	11'7	11'9	12'4
8.5	11	11'2	11'4	11'9
8	10'7	10'9	11'1	11'5
7.5	10'1	10'3	10'5	10'8
7	9'7	9'9	10'1	10'4
6.5	9'3	9'5	9'7	9'9
6	8'9	9'1	9'3	9'5
5.5	8'6	8'8	9	9'3
5	8'2	8'4	8'6	8'9
4.5	8	8'2	8'4	8'7
4	7'7	7'9	8'1	8'4
3.5	7'4	7'6	7'8	7'9
3	6'7	6'9	7'1	7'4
2.5	6'3	6'5	6'7	7
2	5'9	6'1	6'3	6'5
1.5	5'5	5'7	5'9	6'3
1	5	5'2	5'4	5'6
0.5	4'7	4'9	5'1	5'4
0	4'2	4'4	4'6	4'9

CHICAS

	14	15	16	17+
10	9'9	10	10'1	10'3
9.5	9'6	9'7	10	10'1
9	9'4	9'5	9'6	9'8
8.5	9'2	9'3	9'4	9'6
8	8'9	9	9'2	9'3
7.5	8'6	8'8	8'9	9
7	8'3	8'5	8'6	8'7
6.5	7'9	8'2	8'3	8'5
6	7'7	7'9	8	8'3
5.5	7'4	7'6	7'7	7'8
5	7	7'2	7'4	7'5
4.5	6'6	6'8	6'9	7
4	6'3	6'6	6'7	6'9
3.5	5'8	5'9	6	6'3
3	5'3	5'6	5'8	5'9
2.5	5	5'2	5'3	5'5
2	4'7	4'9	4'9	5
1.5	4'4	4'6	4'7	4'8
1	4'2	4'3	4'5	4'6
0.5	3'8	3'9	4'1	4'2
0	3'5	3'7	3'9	4

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

TEST BALÓN MEDICINAL

CHICOS

	12	13	14	15	16	17+
10	6.50	7.00	7.47	7.82	8.10	9.45
9,5	6.23	6.75	7.24	7.54	8.00	9.15
9	5.97	6.50	7.02	7.35	7.83	8.90
8,5	5.70	6.25	6.79	7.15	7.45	8.45
8	5.44	6.00	6.57	6.94	7.20	8.20
7,5	5.17	5.75	6.34	6.72	6.90	7.81
7	4.91	5.50	6.11	6.40	6.55	7.35
6,5	4.64	5.25	5.89	6.10	6.30	7.05
6	4.38	5.00	5.66	5.92	6.00	6.70
5,5	4.11	4.75	5.44	5.67	5.90	6.30
5	3.85	4.50	5.21	5.45	5.70	6.00
4,5	3.66	4.27	4.96	5.20	5.50	5.90
4	3.48	4.04	4.72	5.00	5.20	5.55
3,5	3.30	3.82	4.47	4.85	4.52	5.30
3	3.12	3.59	4.23	4.60	4.80	5.00
2,5	2.93	3.36	3.98	4.27	4.70	4.85
2	2.75	3.13	3.74	4.00	4.20	4.70
1,5	2.57	2.91	3.49	3.82	3.91	4.20
1	2.38	2.68	3.25	3.50	3.72	3.90
0,5	2.20	2.45	3.00	3.20	3.50	3.50
0	2.01	2.30	2.59	2.88	3.01	3.12

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

CHICAS

	12	13	14	15	16	17+
10	6.50	7.00	7.00	7.27	7.30	7.85
9,5	6.19	6.68	6.70	6.92	7.00	7.10
9	5.89	6.36	6.40	6.57	6.72	6.72
8,5	5.58	6.04	6.09	6.20	6.37	6.45
8	5.27	5.72	5.79	5.95	6.00	6.20
7,5	4.96	5.40	5.44	5.70	5.80	5.91
7	4.66	5.08	5.19	5.32	5.37	5.40
6,5	4.35	4.76	4.89	5.01	5.15	5.15
6	4.04	4.44	4.59	4.84	4.87	5.00
5,5	3.74	4.12	4.28	4.47	4.50	4.90
5	3.43	3.80	3.98	4.15	4.30	4.65
4,5	3.28	3.61	3.80	4.00	4.20	4.50
4	3.13	3.42	3.61	3.83	4.00	4.30
3,5	2.99	3.23	3.42	3.74	3.80	4.00
3	2.84	3.05	3.23	3.40	3.50	3.92
2,5	2.69	2.86	3.05	3.17	3.20	3.70
2	2.54	2.67	2.86	2.99	3.00	3.30
1,5	2.40	2.48	2.67	2.70	2.75	3.00
1	2.25	2.29	2.49	2.49	2.50	2.92
0,5	2.10	2.10	2.30	2.30	2.30	2.70
0	1.93	2.01	2.11	2.20	2.20	2.43

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

TEST 50M

CHICOS EDADES

	12	13	14	15	16	17+
10	6"5	6"8	6"4	6"2	6"0	5"8
9,5	6"7	7"0	6"6	6"4	6"1	5"9
9	7"0	7"1	6"8	6"6	6"2	6"1
8,5	7"2	7"3	7"0	6"8	6"4	6"3
8	7"4	7"5	7"1	7"0	6"5	6"4
7,5	7"6	7"6	7"3	7"2	6"7	6"5
7	7"9	7"8	7"5	7"4	6"8	6"7
6,5	8"1	8"0	7"7	7"6	7"0	6"9
6	8"3	8"1	7"9	7"7	7"2	7"0
5,5	8"5	8"3	8"1	7"8	7"4	7"2
5	8"8	8"5	8"3	8"0	7"6	7"4
4,5	9"2	9"0	8"6	8"2	7"8	7"6
4	9"7	9"5	8"9	8"5	8"1	7"9
3,5	10"2	10"0	9"2	8"8	8"3	8"2
3	10"6	10"5	9"5	9"1	8"6	8"4
2,5	11"1	11"0	9"8	9"4	8"9	8"6
2	11"6	11"5	10"1	9"7	9"2	8"9
1,5	12"1	12"0	10"7	10"2	9"6	9"3
1	12"5	12"5	10"7	10"2	9"6	9"3
0,5	13"0	13"0	11"0	10"5	9"8	9"5
0	13"7	13"5	12"1	11"4	10"2	10"0

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

CHICAS EDADES

	12	13	14	15	16	17+
10	7"0	6"9	7"0	6"8	6"6	6"4
9,5	7"2	7"1	7"2	7"0	6"8	6"6
9	7"4	7"3	7"4	7"1	7"0	6"8
8,5	7"6	7"5	7"6	7"3	7"2	7"0
8	7"8	7"7	7"8	7"5	7"4	7"2
7,5	8"1	8"0	8"0	7"7	7"6	7"4
7	8"3	8"2	8"3	8"0	7"8	7"6
6,5	8"5	8"4	8"5	8"2	8"0	7"8
6	8"7	8"6	8"7	8"4	8"2	8"0
5,5	8"9	8"8	8"9	8"6	8"4	8"2
5	9"1	9"0	9"1	8"8	8"6	8"4
4,5	9"6	9"5	9"4	9"0	8"8	8"7
4	10"1	9"9	9"8	9"2	9"1	9"0
3,5	10"6	10"3	10"1	9"4	9"3	9"3
3	11"1	10"8	10"5	9"6	9"5	9"5
2,5	11"5	11"2	10"8	9"9	9"7	9"7
2	12"0	11"7	11"2	10"2	10"0	10"0
1,5	12"5	12"1	11"5	10"3	10"2	10"2
1	13"0	12"6	11"9	10"6	10"5	10"3
0,5	13"5	13"0	12"2	10"9	10"7	10"5
0	14"1	13"9	13"1	12"9	12"2	11"9

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

COURSE
NAVETTE

FEMENINO

12 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	1,0 1,5 2,0 2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5

13 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	2,0 2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5 6 6,5

14 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5 6,0 6,5 7,0

15 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	4,0 4,5 5,0 5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5

16 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	5,0 5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5 9,0 9,5

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

MASCULINO

12 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	4,0 4,5 5,0 5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5

13 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	4,5 5,0 5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5 9,0

14 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5 9,0 9,5 10,0

15 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	6,5 7,0 7,5 8,0 8,5 9,0 9,5 10,0 10,5 11,0

16 Años	
PUNTUACIÓN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COURSE NAVETTE	7,0 7,5 8,0 8,5 9,0 9,5 10,0 10,5 11,0 11,5

IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ

BAREMOS TEST FÍSICOS BACHILLERATO

	1º BACHILLERATO								1º BACHILLERATO						
	CHICOS								CHICAS						
	FLEX	FLB	AGI	S.V	PEN	40m	MIL		FLEX	FLB	AGI	S.V	PEN	40m	MIL
10	29	41	11	55	13	4,4	2,50	10	24	44	13	51	10'1	5,1	3,30
9'5	27	38	11,3	52	12'5	4,5	2,54	9'5	22	42	13,3	48	10	5,3	3,35
9	25	36	11,5	49	11'9	4,7	2,59	9	20	39	13,5	45	9'6	5,4	3,39
8'5	23	33	11,7	47	11'4	4,8	3,06	8'5	18	37	13,7	43	9'4	5,5	3,46
8	21	32	11,9	45	11'1	4,9	3,13	8	16	35	13,9	41	9'2	5,6	3,53
7'5	20	30	12,1	43	10'5	5,1	3,20	7'5	15	33	14,1	39	8'9	5,7	4,00
7	19	29	12,3	41	10'1	5,2	3,27	7	14	32	14,3	37	8'6	5,8	4,07
6'5	18	28	12,5	39	9'7	5,3	3,34	6'5	13	31	14,5	35	8'3	5,9	4,18
6	17	27	12,6	36	9'3	5,4	3,41	6	12	30	14,6	32	8	6	4,21
5'5	16	26	12,7	34	9	5,5	3,48	5'5	11	29	14,7	30	7'7	6,1	4,22
5	15	25	12,8	33	8'6	5,6	3,55	5	10	28	14,8	29	7'4	6,2	4,35
4'5	14	24	13	32	8'4	5,7	4,13	4'5	9	27	15	28	6'9	6,3	4,43
4	13	23	13,2	31	8'1	5,8	4,31	4	8	26	15,2	27	6'7	6,4	5,00
3'5	12	21	13,3	30	7'8	5,9	4,49	3'5	7	24	15,3	26	6	6,6	5,29
3	11	19	13,5	28	7'1	6	5,07	3	6	22	15,5	24	5'8	6,7	5,47
2'5	10	17	13,7	26	6'7	6,3	5,25	2'5	5	20	15,7	22	5'3	6,9	6,05
2	9	14	13,9	25	6'3	6,4	5,43	2	4	17	15,9	21	4'9	7	6,23
1'5	8	8	14,1	23	5'9	6,6	6,01	1'5	3	10	16,1	19	4'7	7,2	6,41
1	7	7	14,5	21	5'4	6,7	6,19	1	2	8	16,5	17	4'5	7,3	6,59
0'5	6	6	14,9	18	5'1	6,9	6,37	0'5	1	7	16,9	14	4'1	7,5	7,17
0	5	5	15,3	15	4'6	7	7,01	0	0	6	17,3	11	3,9	7,9	8,05

**IES PABLO RUIZ PICASSO
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
MIGUEL BENÍTEZ**

BAREMO EXAMEN RESISTENCIA

	1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1º BACH	2ºBACH
10	15	19	24	29	33	36
9	13	17	22	27	31	34
8	12	16	20	25	27	31
7	11	14	17	23	24	27
6	10	13	15	20	22	25
5	9	12	13	17	18	22
4	8	11	12	16	17	19
3	7	10	11	15	16	17
2	6	9	10	14	15	16
1	5	8	9	13	14	15
0	4	7	8	11	12	13