

TEST 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

TEST DE FLEXIBILIDAD

CHICOS

CHICAS

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

PRUEBAS DE FUERZA: Test de Lanzamiento de balón

Expresada en metros y centímetros

CHICOS EIDADES						
	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

**CHICAS
EIDADES**

	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

PRUEBAS DE FUERZA: 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

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

TEST 10 X 5

CHICOS - EDADES								CHICAS - EDADES						
	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	24"1	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

PRUEBAS DE VELOCIDAD: Test de los 50 metros

Expresada en segundos y décimas de segundo

CHICOS EDADES

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

CHICAS EDADES

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

TEST DE COURSE NAVETTE

FEMENINO

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

13 Años											
NOTA	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	5,5	

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

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

16 Años											
NOTA	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	

MASCULINO

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

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

14 Años											
NOTA		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

15 Años											
NOTA		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

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