

VALORACIÓN CONDICIÓN FÍSICA

3º ESO

NOTA	TEST DE COOPER				VELOCIDAD (40 METROS)		FLEXIBILIDAD (cm)		FUERZA(Balón Medicinal)		ABDOMINALES (PLANCHA-CORE)		SALTO HORIZONTAL (metros)		NOTA
	CHICOS		CHICAS		CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS 3 KG	CHICAS 2 KG	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	
10	2686 m	22,2 V	2235 m	18,3 V	5,1	5,6	43	49	7,4	7	3	2,52	2,35	2,14	10
9,5	2473 m	20,3 V	2123 m	17,4 V	5,2	5,7	39	44	7,2	6,7	2,5	2,45	2,23	1,9	9,5
9	2391 m	19,5 V	2043 m	16,7 V	5,4	5,9	37	42	7	6,4	2,35	2,39	2,16	1,85	9
8,5	2284 m	18,7 V	1937 m	15,9 V	5,5	6	36	40	6,7	6	2,3	2,28	2,1	1,78	8,5
8	2221 m	18,2 V	1875 m	15,4 V	5,4	6,2	34	39	6,5	5,7	2,18	2,16	2,05	1,71	8
7,5	2167 m	17,7 V	1823 m	14,9 V	5,8	6,4	33	38	6,3	5,4	2,05	2,03	2	1,66	7,5
7	2120 m	17,4 V	1776 m	14,6 V	6	6,6	31	37	6,1	5,1	2	1,5	1,94	1,65	7
6,5	2079 m	17 V	1736 m	14,2 V	6,1	6,8	30	36	5,8	4,8	1,55	1,36	1,9	1,62	6,5
6	2035 m	16,7 V	1693 m	13,9 V	6,3	6,9	29	35	5,6	4,5	1,3	1,23	1,89	1,6	6
5,5	1997 m	16,4 V	1655 m	13,6 V	6,4	7,1	28	34	5,4	4,2	1,25	1,1	1,85	1,58	5,5
5	1956 m	16 V	1615 m	13,4 V	6,6	7,2	27	33	5,2	3,9	1,1	0,57	1,82	1,54	5
4,5	1915 m	15,7 V	1575 m	12,9 V	6,8	7,5	26	32	4,9	3,8	1,08	0,55	1,8	1,51	4,5
4	1877 m	15,4 V	1537 m	12,6 V	7,1	7,8	25	31	4,7	3,6	1,06	0,52	1,78	1,48	4
3,5	1833 m	15 V	1494 m	12,2 V	7,3	8	24	30	4,4	3,4	1,04	0,47	1,75	1,46	3,5
3	1792 m	14,7 V	1454 m	11,9 V	7,6	8,4	23	29	4,2	3,2	1,02	0,43	1,7	1,43	3
2,5	1745 m	14,3	1407 m	11,5 V	7,8	8,6	22	28	3,9	3	1	0,39	1,66	1,4	2,5
2	1691 m	13,9 V	1355 m	11,1 V	8	8,9	21	26	3,7	2,8	0,56	0,36	1,63	1,38	2
1,5	1628 m	13,3 V	1293 m	10,5 V	8,3	9,2	18	24	3,4	2,6	0,52	0,33	1,59	1,35	1,5
1	1521 m	12,5 V	1187 m	9,7 V	8,5	9,5	15	23	3,2	2,4	0,48	0,3	1,5	1,28	1
0,5	1439 m	11,7 V	1107 m	9,1 V	8,8	9,7	13	18	3	2,3	0,42	0,27	1,4	1,21	0,5
0	1214 m	9,9 V	1003 m	8,2 V	9,6	10,4	10	15	2,5	2,1	0,3	0,24	1,37	1,18	0