

## VALORACIÓN CONDICIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

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	2828 m	23,2 V	2311 m	18,9 V	4,7	5,2	45	48	8,1	7,3	3,59	3,1	2,5	1,92	10
9,5	2616 m	21,4 V	2199 m	18 V	4,8	5,4	42	46	8	7	3,45	3,02	2,45	1,9	9,5
9	2533 m	20,8 V	2119 m	17,4 V	4,9	5,6	40	43	7,8	6,7	3,3	2,52	2,4	1,89	9
8,5	2455 m	20,1 V	2013 m	16,5 V	5,1	5,7	38	42	7,4	6,3	3,15	2,4	2,35	1,87	8,5
8	2363 m	19,4 V	1951 m	16 V	5,2	5,9	37	41	7,2	6	2,57	2,29	2,3	1,84	8
7,5	2309 m	18,9 V	1899 m	15,6 V	5,3	6	36	39	6,9	5,8	2,4	2,16	2,25	1,81	7,5
7	2262 m	18,5 V	1852 m	15,2 V	5,4	6,2	35	38	6,5	5,3	2,21	2,03	2,2	1,79	7
6,5	2221 m	18,2 V	1812 m	14,8 V	5,6	6,4	34	37	6,3	5,1	2,05	1,5	2,1	1,76	6,5
6	2177 m	17,8 V	1769 m	14,5 V	5,7	6,5	32	36	6	4,8	1,49	1,36	2,05	1,74	6
5,5	2139 m	17,5 V	1731 m	14,2 V	5,9	6,7	32	35	5,9	4,5	1,33	1,23	2	1,71	5,5
5	2098 m	17,2 V	1691 m	13,9 V	6	6,8	30	34	5,7	4,3	1,16	1,1	1,95	1,69	5
4,5	2057 m	16,9 V	1651 m	13,5 V	6,2	7	29	33	5,5	4,2	1,14	1,07	1,9	1,65	4,5
4	2019 m	16,5 V	1631 m	13,2 V	6,4	7,2	28	32	5	4	1,12	1,04	1,85	1,62	4
3,5	1975 m	16,2 V	1570 m	12,9 V	6,6	7,4	27	31	4,8	3,8	1,09	0,59	1,8	1,59	3,5
3	1934 m	15,8 V	1530 m	12,5 V	6,8	7,6	26	30	4,7	3,5	1,07	0,57	1,7	1,55	3
2,5	1887 m	15,4 V	1483 m	12,1 V	7,1	7,7	25	28	4,5	3,2	1,04	0,55	1,65	1,5	2,5
2	1833 m	15 V	1431 m	11,7 V	7,3	8	23	26	4,2	3	1,02	0,53	1,6	1,48	2
1,5	1770 m	14,2 V	1369 m	11,2 V	7,5	8,1	21	14	3,9	2,7	1	0,5	1,55	1,45	1,5
1	1663 m	13,6 V	1263 m	10,3 V	7,6	8,4	18	13	3,7	2,5	0,58	0,48	1,5	1,4	1
0,5	1581 m	12,9 V	1183 m	9,7 V	7,8	8,5	11	12	3,5	2,3	0,56	0,45	1,4	1,35	0,5
0	1499 m	12,3 V	1111 m	9,1 V	8,1	9,7	10	10	3	2,2	0,54	0,42	1,3	1,3	0

—