

## **PRUEBAS (TESTS) DE VALORACION DE LA CONDICION FISICA**

TEST DE VALORACION DE LA CONDICION FISICA.....	1
1.-INTRODUCCIÓN. ....	2
OBJETIVOS .....	2
REQUISITOS .....	2
REGISTRO DE LOS DATOS .....	2
2.-TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA. ....	3
1.TALLA:.....	4
2.PESO:.....	4
3.ENVERGADURA: .....	4
4. INDICE DE MASA CORPORAL:.....	4
3. TEST DE VALORACIÓN FISIOLÓGICA .....	5
1. Test de COOPER .....	5
2. Test de RUFFIER-DICKSON .....	5
3. Test de BURPEE .....	6
4. Test de COURSE-NAVETTE .....	6
4. TEST MOTORES .....	7
5. Test de FLEXIBILIDAD DE BRAZOS .....	7
6. Test de FLEXIBILIDAD DE PIERNAS.....	7
7. Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO.....	8
8. Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA .....	8
9. Test de FUERZA DE BRAZOS .....	9
10. Test de fuerza de piernas SALTO VERTICAL .....	10
11. Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL.....	10
12. Test de fuerza, ABDOMINALES .....	10
13. Test de fuerza: LANZAMIENTO DE BALON.....	11
14. Test de COORDINACION MOTRIZ .....	12
15. Test de VELOCIDAD (50 metros) .....	13
16. Test de AGILIDAD .....	13
FICHA DE ANOTACIÓN.....	14
BAREMOS	
PRIMERO DE BACHILLERATO MASCULINO .....	15
CUARTO DE ESO MASCULINO.....	16
TERCERO DE ESO MASCULINO .....	17
PRIMERO DE BACHILLERATO FEMENINO.....	18
CUARTO DE ESO FEMENINO.....	19
TERCERO DE ESO FEMENINO.....	20

## **1.-INTRODUCCIÓN.**

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por **CONDICION FISICA** entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

### **OBJETIVOS**

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

- ❑ Conocer la condición física de la persona.
- ❑ Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable.
- ❑ Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- ❑ Como información inicial y final para el alumnado, teniendo como referencia por una parte su propia evolución a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo establecido en función de la marcas obtenidas por los alumnos/as de la misma edad y sexo en anteriores cursos.

### **REQUISITOS**

Los requisitos son las condiciones generales que debe cumplir cualquier test o prueba para que pueda ser utilizada con un grupo. Entre ellas destacamos como más importantes:

- ❑ Fiabilidad, o fidelidad del instrumento, es la precisión con la que se obtienen los resultados. *Ejemplo: si utilizamos una báscula para el peso, la precisión con que esta lo marca.*
- ❑ Objetividad, en los resultados no hay apreciaciones personales. Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- ❑ Validez o seguridad de que valora realmente lo que se quiere medir
- ❑ Posibilidad. La mayoría de los alumnos/as son capaces de realizar las tareas que propone el test o prueba.

### **REGISTRO DE LOS DATOS**

Consiste en anotar de una manera precisa los resultados obtenidos en cada una de las pruebas en la ficha elaborada para ello. Es una simple recopilación de números que, al ser interpretados, darán una información para valorar las capacidades físicas.

Los datos registrados se pueden analizar y comparar tanto por separado como en su conjunto con referencia a un criterio o a una norma. En nuestro caso este criterio es el baremo que hemos confeccionado en relación a los datos obtenidos por alumnas

y alumnos que han realizado las pruebas en cursos anteriores.

Esta interpretación nos puede dar una idea de los máximos, medios y mínimos aceptables y también de los progresos obtenidos no sólo durante el curso, sino durante el periodo de escolarización (total del cursos que se permanece en el centro), es decir en una etapa muy importante del desarrollo de la persona.

Al final de estos apuntes podéis encontrar la ficha para anotar los resultados obtenidos en las pruebas y el baremo que corresponde a vuestro curso y sexo.

A continuación vamos a describir cada una de las pruebas y medidas que tenéis que realizar en la batería de TEST que hemos elegido. Han sido seleccionados tras años de docencia teniendo en cuenta su facilidad de realización y que den una información lo más completa posible sobre las posibilidades físicas de quien los realiza.

La descripción que se hace de cada una de las pruebas o test, os va a permitir entender mejor su utilidad, que pretende medir, su realización de manera correcta y la anotación que debéis realizar de los resultados obtenidos en la misma. Están agrupadas en torno a los aspectos fundamentales que pueden interesarnos para valorar la condición física y ordenadas según se encuentran en la ficha de registro de los test.

Se realizan al comienzo y final de cada curso. Esto permite, por una parte, observar la evolución a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando sus resultados con el Baremo establecido en función de las marcas obtenidas por las personas de la misma edad y sexo en anteriores años.

## ***2.-TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA.***

Nos permiten conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o de posibles malformaciones. Su valoración la vamos a realizar mediante la toma de parámetros antropométricos:

Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal y al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a. Permiten también la comparación en relación con los demás alumnos/as.

Van desde las más sencillas (talla, peso, envergadura, índice de masa corporal), que son las que vamos a aplicar en nuestra batería de test. Hasta los análisis antropométricos más exhaustivos en los que se miden los pliegues cutáneos, diámetros óseos y se establecen porcentajes de los diferentes tejidos corporales.

### 1. TALLA:

mide la estatura descalzo en metros.



### 2. PESO:

mide el peso en kilogramos



### 3. ENVERGADURA:

mide la distancia en mts. desde el extremo de una mano al extremo de la otra.



### 4. INDICE DE MASA CORPORAL:

El índice de masa corporal, conocido también como BMI (body mass index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si el peso de la persona que lo realiza se encuentra por debajo, dentro o por encima del establecido como normal para su tamaño físico por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Calcular el índice de masa corporal es sencillo y nos permite conocer lo que debemos hacer para corregir nuestro problema derivado de nuestro peso en relación a nuestra estatura. Basta con dividir nuestro PESO en Kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.

$$\text{I.M.C} = \text{PESO (Kg)} / \text{TALLA (m}^2\text{)} \text{ (al cuadrado)}$$

Ejemplo,  $\text{IMC} = 65 \text{ kg} / 1,75 \times 1,75$ ;  $\text{IMC} = 65 / 3,06$ ;  **$\text{IMC} = 21,24$**

La siguiente Tabla nos permite saber que es lo que debemos hacer dependiendo de nuestro índice de masa corporal.

<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>Diagnóstico</b>
menos de 16	menos de 17	<b>Desnutrición</b>
17 a 20	18 a 20	<b>Bajo Peso</b>
21 a 24	21 a 25	<b>Normal</b>
25 a 29	26 a 30	<b>Sobrepeso</b>
30 a 34	31 a 35	<b>Obesidad</b>
35 a 39	36 a 40	<b>Obesidad Marcada</b>
40 o más	40 o más	<b>Obesidad Mórbida</b>

Este índice nos interesa nos sólo desde el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. Valores por encima de 26 tendrán dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20. La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima de 30 y por debajo de 17

### 3. TEST DE VALORACIÓN FISIOLÓGICA

#### 1. Test de COOPER

- **Propósito:**  
Medir la resistencia aeróbica del individuo.
- **Material:**  
Pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.
- **Ejecución:**  
A la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos.
- **Anotación:**  
Se anotará el recorrido efectuado en metros. Con este dato se puede establecer una correspondencia con el Volumen de Oxígeno.

#### 2. Test de RUFFIER-DICKSON

- **Propósito:**  
Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Utilizamos para ello las alteraciones que se producen en la frecuencia cardiaca en reposo, ante un esfuerzo y tras la recuperación del mismo en un minuto.
- **Material:**  
Solo es necesario un reloj con segundero.
- **Ejecución:**  
Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable.
  - 1º.- Se toma el pulso en reposo P1 en 15".
  - 2º.- Se hacen 30 flexiones de piernas en 45". El hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15" se deben llevar 10, a los 30" serán 20, para terminar los 45" con 30 flexiones justas.
  - 3º.- Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio P2. Se toma en 15".
  - 4º.- Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones P3 en 15".

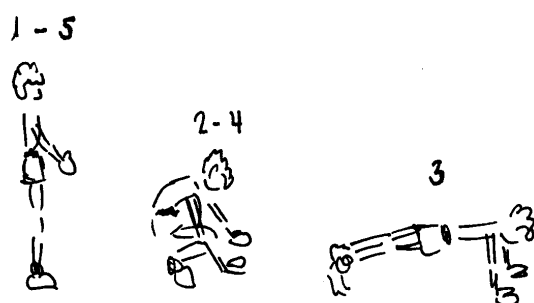
PULSACIONES P1→	SENTADILLAS	AL TERMINAR P2→	TRAS 1' P3→
			

La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente:

$$R-D = \frac{(P1+P2+P3)*4-200}{10}$$

- **Anotación:**  
Se anota el resultado obtenido tras aplicar la fórmula.

### 3. Test de BURPEE



➤ **Propósito:**

Mide el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.

➤ **Material:**

Un reloj y una superficie lisa.

➤ **Ejecución:**

Repetir tantas veces como se pueda en un minuto este ejercicio completo (de la secuencia 1 a la 5).

➤ **Anotación:**

El número de repeticiones conseguidas.

### 4. Test de COURSE-NAVETTE

➤ **Propósito:**

Medir la capacidad aeróbica máxima.

➤ **Material:**

— Un gimnasio, sala o espacio con una pista de 20 m de longitud.

— Magnetófono:

— Una cinta de audio grabada con los sonidos que marcan el ritmo de carrera.

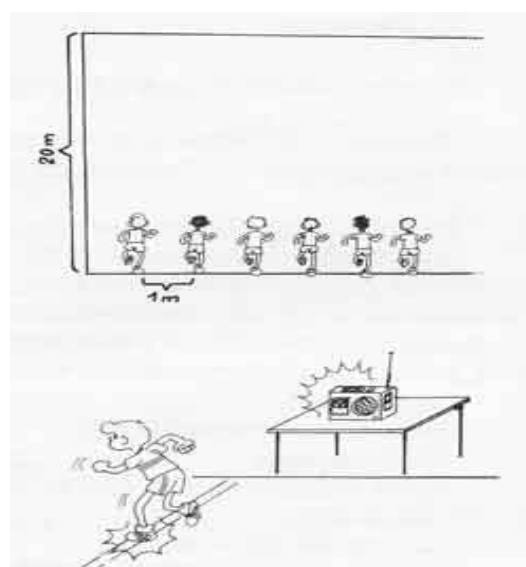
➤ **Ejecución:**

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

➤ **Anotación:**

Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado.



## 4. TEST MOTORES

Los test motores incluyen tres bloques. El primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad. El segundo las pruebas que miden la fuerza. El tercero las pruebas que miden la coordinación motriz, la velocidad y la agilidad.

### TEST DE FLEXIBILIDAD

#### 5. Test de FLEXIBILIDAD DE BRAZOS

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.

➤ **Material:**

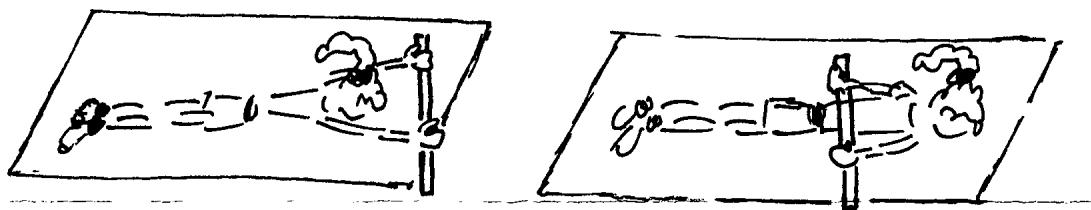
Sirve cualquier objeto alargado no muy grueso que se pueda coger con ambas manos: un palo, una cuerda, etc. Nosotros utilizamos una pica con un metro pegado.

➤ **Ejecución:**

En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.

➤ **Anotación:**

La distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio, anotada en centímetros.



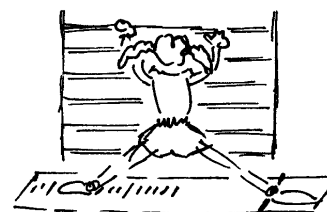
#### 6. Test de FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de las piernas con caderas en abducción, es decir separándolas o abriéndolas al máximo.

➤ **Material:**

Un tablero con una cinta métrica.



➤ **Ejecución:**

De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia delante (podemos ayudarnos sujetándonos en una espaldera), tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.

➤ **Anotación:**

La distancia conseguida en centímetros, midiendo desde el interior de un talón hasta el interior del otro. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

## 7. Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

➤ **Material:**

Un cajón o un banco y un metro.

➤ **Ejecución:**

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

➤ **Anotación:**

Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



## 8. Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

➤ **Material:**

Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.

➤ **Ejecución:**

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta.

➤ **Anotación:**

La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.





## TEST DE FUERZA

### 9. Test de FUERZA DE BRAZOS

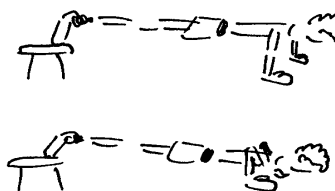
#### **Chicos**

➤ **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

➤ **Material:**

Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.



➤ **Ejecución:**

Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

➤ **Anotación:**

Numero de repeticiones realizadas de forma correcta.

#### **Chicas**

➤ **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.

➤ **Material:**

Barra de madera o metal de unos 28 cm de largo suspendida del suelo.

➤ **Ejecución:**

Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda.



El cronómetro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y se detiene cuando la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.

➤ **Anotación:**

Se anotan los segundos que se permanece en suspensión.

## 10. Test de fuerza de piernas SALTO VERTICAL

### ➤ Propósito:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

### ➤ Material:

Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.

### ➤ Ejecución:

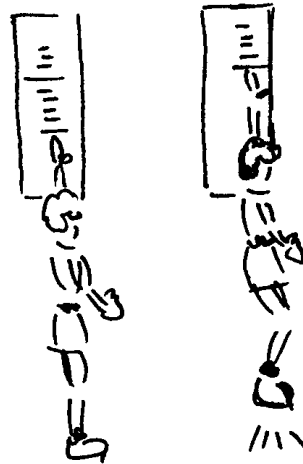
1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala.

2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.

3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo).

### ➤ Anotación:

La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



## 11. Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL

### ➤ Propósito:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

### ➤ Material:

Un metro y una superficie lisa.

### ➤ Ejecución:

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

### ➤ Anotación:

La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



## 12. Test de fuerza, ABDOMINALES

### ➤ Propósito:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

### ➤ Material:

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

### ➤ Ejecución:

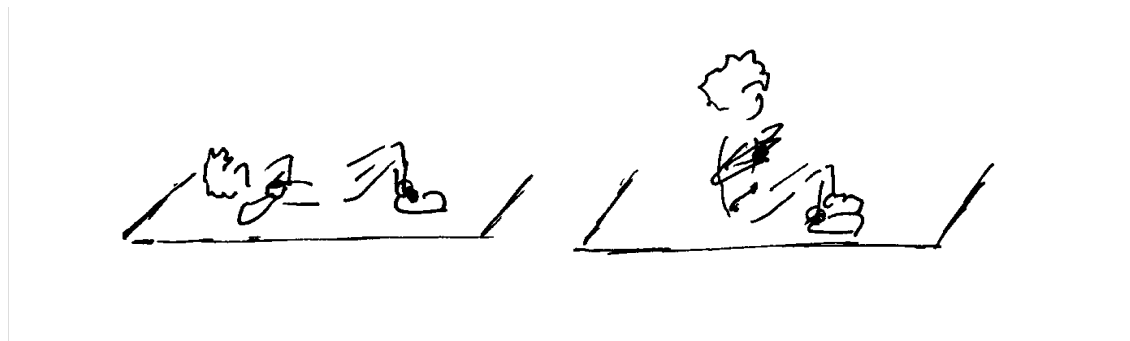
Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

➤ **Anotación:**

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.



### 13. Test de fuerza: LANZAMIENTO DE BALON

➤ **Propósito:**

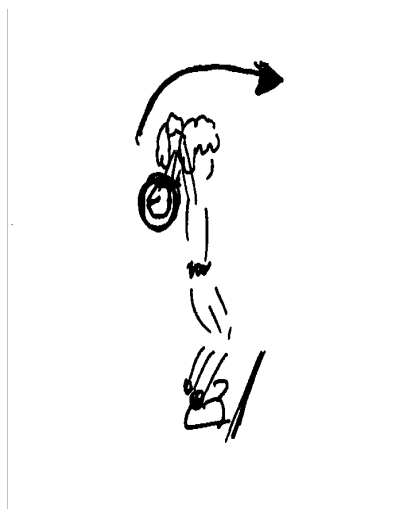
Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

➤ **Material:**

Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.

➤ **Ejecución:**

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.



Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza.

El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

➤ **Anotación:**

Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

## OTROS TEST

### 14. Test de COORDINACION MOTRIZ

➤ **Propósito:**

Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

➤ **Material:**

Un balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco postes verticales de 1.70 metros de altura, colocados en línea y separados dos metros entre si.

➤ **Ejecución:**

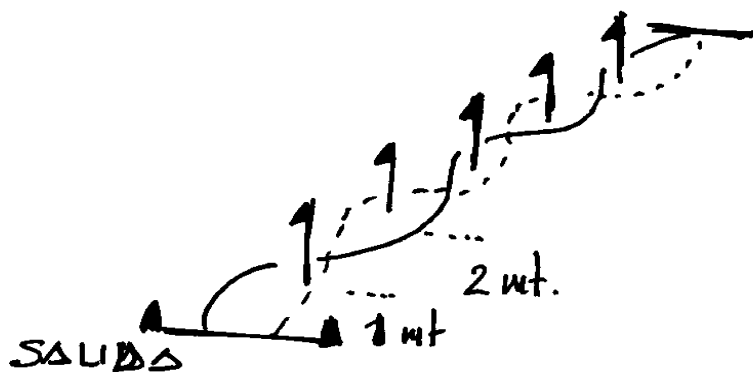
La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, según indica el gráfico, botando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Como reglas más importantes tenemos:

- ❑ En el comienzo de la prueba, el primer bote se debe realizar antes de que el segundo pie que se mueve se separe del suelo.
- ❑ El balón se puede botar indistintamente con una u otra mano, pero sin que descansa en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo.
- ❑ Al terminar de botar el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido.
- ❑ No se puede derribar ningún poste, ni salirse del recorrido marcado.

➤ **Anotación:**

Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo.

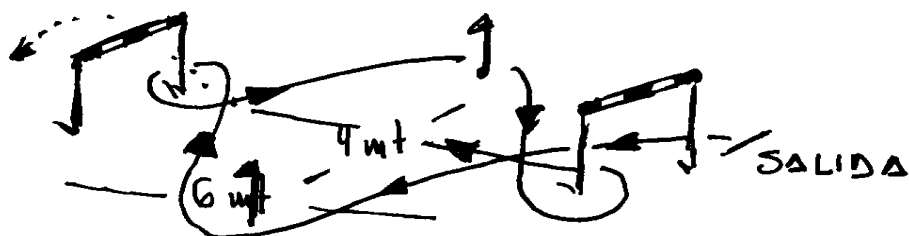


### 15. Test de VELOCIDAD (50 metros)

- **Propósito:**  
Medir la velocidad de desplazamiento.
- **Material:**  
Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.
- **Ejecución:**  
Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.  
El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.
- **Anotación:**  
El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

### 16. Test de AGILIDAD

- **Propósito:**  
Medir la agilidad de movimientos.
- **Material:**  
Dos vallas de atletismo a 0.70 metros de altura, dos palos con base de 1,70 metros de altura, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si este no está marcado.
- **Ejecución:**  
Tras la marca de salida, a la voz de "listos" (el profesor/a levanta el brazo) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el profesor/a baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a pone el pie en el suelo tras saltar la última valla.  
No se puede derribar ninguno de los palos laterales.
- **Anotación:**  
El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



## FICHA DE ANOTACIÓN

Test de Valoración de la Aptitud Física I.E.S. "Seritium"  
 C.F.G.S. Animación de Actividades Físicas y Deportivas

APELLIDOS \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_ F. Nacim. \_\_\_\_\_

DIRECC. \_\_\_\_\_ Tlf. \_\_\_\_\_

DEPORTES \_\_\_\_\_



<b>Curso</b>								
<b>Año</b>								
<b>Medidas Antropométricas</b>								
TALLA								
PESO								
ENVERGADURA								
Ind. Masa Corporal								
<b>Valoración de la Condición Fisiológica</b>								
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
1. COOPER								
2. Ruffier/Dickson								
3. BURPEE								
4. Course Navette								
<b>Pruebas Motoras</b>								
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
5. Flxb. BRAZOS								
6. Flxb. PIERNAS								
7. Flxb. TRONCO								
8. Flxb. PROFUNDA								
9. Fz. BRAZOS								
10. Fz. S. VERTICAL								
11. Fz. S. Horizontal								
12. Fz. ABDOMINAL								
13. Fz. L. BALON								
14. COORDINACION								
15. Velocidad. 50 Mt								
16. AGILIDAD								
NOTA MEDIA								
LESIONES U OTRAS INCIDENCIAS								

## BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA **PRIMERO DE BACHILLERATO MASCULINO**

1º Bato Masc		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1900	2150	2300	2450	2543	2700	2850	2950	3150	3250
2	R/D	14	12	10	8	6,5	5	4	3	2	1
3	Burpee	21	23	26	29	32	34	36	38	40	41
4	C/N	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9	10	11	12	12,5
5	Flx. Brazos	93	87	81	75	69	65	62	59	54	40
6	Flx. Piernas	140	147	154	158	163	168	171	176	181	185
7	Flx. Tronco	-4	-1	2	5	7	9	12	15	18	20
8	Flx. Profunda	24	27	30	31	33	36	39	41	43	45
9	F. Brazos	10	15	20	25	29	33	37	41	46	50
10	S. Vertical	28	33	38	44	48	50	52	55	57	60
11	S. Horizontal	157	165	180	190	195	205	220	230	240	250
12	Abdominales	28	32	37	44	48	53	56	59	62	65
13	L. Balón	3,8	4,2	5,3	6	6,5	7	7,6	8,1	9	10
14	C. Coordinación	14	13	12	11	10,1	9,5	9	8,5	8	7,6
15	V. 50 metros	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7,2	7	6,8	6,6	6,4
16	C. Agilidad	14,4	13,3	12,2	11,4	10,7	10,3	9,8	9,6	9,4	9,2

**BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA**  
**CUARTO DE ESO MASCULINO**

4º ESO Masc		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1880	2100	2261	2400	2535	2672	2810	2900	3080	3225
2	R/D	14,5	13	11	8,5	7	5,6	4,4	3,2	2,2	1,5
3	Burpee	20	22	25	28	31	33	35	37	38	39
4	C/N	4	5	6	7	8	8,5	9	10	10,5	11,5
5	Flx. Brazos	93	87	81	75	69	65	62	59	54	40
6	Flx. Piernas	132	140	148	155	162	168	171	174	177	180
7	Flx. Tronco	-7	-3	0	3	6	9	12	15	18	20
8	Flx. Profunda	23	26	28	29	32	35	37	41	43	47
9	F. Brazos	9	15	20	23	25	28	31	34	38	41
10	S. Vertical	26	33	37	41	45	50	54	56	57	58
11	S. Horizontal	150	160	172	180	188	203	210	217	225	230
12	Abdominales	30	34	38	42	44	48	50	52	55	58
13	L. Balón	4,2	4,9	5,2	5,6	6	6,5	7	7,5	8	8,5
14	C. Coordinación	14,1	13,1	12,2	11,4	10,5	10	9,5	9	8,7	8,4
15	V. 50 metros	8,65	8,5	8,25	8	7,73	7,5	7,25	7	6,84	6,64
16	C. Agilidad	14	13	12	11,5	11	10,8	10,55	10,25	9,98	9,75



## BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA **TERCERO DE ESO MASCULINO**

3º ESO Masc		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1860	2000	2150	2300	2460	2600	2750	2850	3000	3100
2	R/D	15	13,5	11,5	9	8	7	5,5	4	3	2
3	Burpee	18	21	24	26	28	30	32	33	34	35
4	C/N	4	5	6	6,5	7,5	8	8,5	9	10	11
5	Flx. Brazos	90	82	76	70	64	60	56	52	48	45
6	Flx. Piernas	140	145	150	155	159	165	170	175	180	185
7	Flx. Tronco	-8	-4	1	4	5	8	11	13	15	18
8	Flx. Profunda	22	25	27	28	31	34	36	40	42	44
9	F. Brazos	10	15	17	20	23	28	33	38	43	48
10	S. Vertical	30	33	36	39	42	48	52	55	58	60
11	S. Horizontal	148	159	170	178	185	196	201	208	215	220
12	Abdominales	28	33	36	40	42	46	48	50	54	57
13	L. Balón	4	4,6	5	5,3	5,6	6	6,4	7	7,4	8
14	C. Coordinación	14,2	13,2	12,5	11,6	10,6	10,2	9,8	9,3	8,85	8,55
15	V. 50 metros	9,5	9	8,6	8,2	7,78	7,5	7,2	7	6,8	6,65
16	C. Agilidad	14,2	13,1	12,2	11,6	11,13	10,9	10,6	10,3	10,1	9,9

## BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA **PRIMERO DE BACHILLERATO FEMENINO**

1º Bat Fem		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1700	1800	1900	2000	2100	2250	2400	2550	2700	2800
2	R/D	15	12	11	9	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	3
3	Burpee	19	21	24	27	29	31	33	35	36	37
4	C/N	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
5	Flx. Brazos	85	81	76	68	58	54	48	44	42	40
6	Flx. Piernas	144	150	154	158	162	166	170	174	178	182
7	Flx. Tronco	0	2	4	7	9	12	14	16	18	20
8	Flx. Profunda	22	25	28	31	34	36	38	40	42	44
9	F. Brazos	12	17	22	27	30	34	38	42	45	48
10	S. Vertical	23	26	29	32	35	38	41	43	45	47
11	S. Horizontal	140	148	155	162	169	174	179	184	189	192
12	Abdominales	28	30	33	36	38	42	45	48	51	54
13	L. Balón	4	4,2	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5
14	C. Coordinación	13,6	13,3	12,8	12,1	11,5	11,1	10,6	10,1	9,9	9,4
15	V. 50 metros	9,65	9,2	8,9	8,6	8,3	8,25	8,15	7,9	7,75	7,6
16	C. Agilidad	14,1	13,8	13,2	12,6	12,1	11,95	11,7	11,3	11	10,7

**BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA**  
**CUARTO DE ESO FEMENINO**

4º ESO Fem		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1650	1750	1850	1950	2050	2200	2350	2500	2650	2750
2	R/D	15,5	12,5	10	9	8	7	6	5	4	3,5
3	Burpee	18	20	23	26	28	30	32	34	35	36
4	C/N	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
5	Flx. Brazos	85	80	73	67	60	56	50	46	43	41
6	Flx. Piernas	142	148	152	156	159	162	166	170	174	178
7	Flx. Tronco	-1	1	3	6	8	11	13	15	17	19
8	Flx. Profunda	21	24	27	30	33	35	37	39	41	43
9	F. Brazos	10	15	20	25	29	33	37	41	44	46
10	S. Vertical	22	25	28	31	34	37	40	42	44	46
11	S. Horizontal	138	146	153	160	165	172	177	182	187	190
12	Abdominales	26	29	32	35	36	41	44	47	50	52
13	L. Balón	3,8	4	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3
14	C. Coordinación	13,8	13,4	12,9	12,3	11,6	11,2	10,7	10,2	10	9,6
15	V. 50 metros	9,7	9,3	9	8,7	8,4	8,3	8,1	7,95	7,8	7,65
16	C. Agilidad	14,3	13,9	13,3	12,7	12,2	12	11,8	11,4	11,05	10,8

## BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA **TERCERO DE ESO FEMENINO**

3º ESO Fem		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1600	1700	1800	1900	2000	2150	2300	2450	2600	2700
2	R/D	16	13	11	10	9	8	7	6	5	4
3	Burpee	17	19	22	25	27	29	31	32	34	35
4	C/N	3	3,5	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
5	Flx. Brazos	87	81	75	69	62	58	52	47	44	42
6	Flx. Piernas	140	145	150	154	157	160	164	168	172	175
7	Flx. Tronco	-2	0	2	5	7	10	12	14	16	18
8	Flx. Profunda	20	23	26	29	32	34	36	38	40	42
9	F. Brazos	8	13	18	23	27	31	35	39	42	44
10	S. Vertical	20	23	26	29	32	35	38	40	42	44
11	S. Horizontal	132	139	146	152	157	162	168	174	180	185
12	Abdominales	25	28	31	33	34	38	42	46	48	50
13	L. Balón	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6
14	C. Coordinación	14	13,6	13,1	12,5	11,8	11,4	10,9	10,4	10,2	9,7
15	V. 50 metros	9,8	9,4	9,1	8,8	8,5	8,35	8,2	8	7,85	7,7
16	C. Agilidad	14,5	14	13,4	12,8	12,35	12,15	11,9	11,5	11,1	10,9