

ANEXO II

Tabla de salto vertical

EDAD/PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
18 a 21	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	60	63	66	69	70	71
22 a 24	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	60	63	66	69	70
25 a 27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	60	63	66	69
28 a 30	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	60	63	66
31 a 33	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	60	63
34 a 36	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	50	52	54	56	58	60
37 a 39	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	50	52	54	56	58
40 a 42	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	50	52	54	56
43 a 45	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	45	47	50	52	54
46 a 48	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	45	47	50	52
49 a 51	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	45	47	50
52 a 54	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	45	47
55 a 59	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	45
60 a 64	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	41	43

Los valores de la tabla son en centímetros.

Tabla de flexiones de brazos

EDAD/PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
18 a 21	9	10	12	14	16	18	19	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
22 a 24	8	9	10	12	14	15	16	17	19	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
25 a 27	7	8	10	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
28 a 30	7	8	9	10	11	12	13	15	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
31 a 33	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	19	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
34 a 36	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38
37 a 39	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
40 a 42	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
43 a 45	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
46 a 48	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
49 a 51	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
52 a 54	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
55 a 59	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
60 a 64	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

La tabla se da en número de veces que hay que flexionar los brazos

Tabla de 50 metros lanzados

EDAD/PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
18 a 21	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"	
22 a 24	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	
25 a 27	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	
28 a 30	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	
31 a 33	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	
34 a 36	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"6	8"4	8"2	8"	7"8	7"6	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	
37 a 39	9"9	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"7	8"6	8"3	8"1	7"9	7"7	7"5	7"3	7"1	7"	6"9"	6"8	6"7	6"6	
40 a 42	10"1	10"	9"9	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"7	8"5	8"3	8"1	7"9	7"7	7"5	7"3	7"1	7"	6"9	6"8	
43 a 45	10"4	10"3	10"2	10"1	10"	9"9	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"7	8"5	8"3	8"1	7"9	7"7	7"5	7"3	7"1	
46 a 48	10"8	10"7	10"6	10"5	10"4	10"3	10"2	10"1	10"	9"9	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"8	8"7	8"5	8"3	8"1	7"9	
49 a 51	11"3	11"2	11"1	11"	10"9	10"8	10"7	10"6	10"5	10"4	10"3	10"2	10"1	10"	9"8	9"7	9"6	9"5	9"4	9"3	9"2	9"	8"8	8"6	8"4	
52 a 54	11"8	11"7	11"6	11"5	11"4	11"3	11"2	11"1	11"	10"9	10"8	10"7	10"6	10"5	10"4	10"3	10"1	10"	9"9	9"8	9"7	9"5	9"3	9"1	9"	
55 a 59	12"5	12"4	12"3	12"2	12"1	12"	11"9	11"8	11"7	11"6	11"5	11"4	11"3	11"2	11"1	11"	10"9	10"7	10"5	10"4	10"3	10"2	10"	9"8	9"7	
60 a 64	13"2	13"1	13"	12"9	12"8	12"7	12"6	12"5	12"4	12"3	12"2	12"	11"8	11"7	11"6	11"5	11"4	11"3	11"2	11"	10"9	10"8	10"7	10"5	10"3	10"2

La tabla se da en segundos y décimas

Tabla de 3000 metros

EDAD/PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
18 a 21	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15	11'	10'45	10'30	10'15
22 a 24	17'	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15	11'	10'45	10'30
25 a 27	17'30	17'15	17'	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15	11'
28 a 30	17'45	17'30	17'15	17'	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15
31 a 33	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30
34 a 36	18'10	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'40	16'20	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45
37 a 39	18'30	18'20	18'10	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30	16'15	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'	12'45	12'30
40 a 42	18'50	18'40	18'30	18'20	18'10	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30	16'15	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30	13'15	13'
43 a 45	19'10	19'	18'50	18'40	18'30	18'20	18'10	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30	16'15	16'	15'40	15'20	15'	14'45	14'30	14'15	14'	13'45	13'30
46 a 48	19'30	19'20	19'10	19'	18'50	18'40	18'30	18'20	18'10	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30	16'15	16'	15'45	15'30	15'15	15'	14'45	14'30	14'15
49 a 51	20'30	20'20	20'10	20'	19'50	19'40	19'30	19'20	19'10	19'	18'50	18'40	18'30	18'15	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30	16'15	16'	15'45	15'30
52 a 54	21'30	21'20	21'10	21'	20'50	20'40	20'30	20'20	20'10	20'	19'50	19'40	19'30	19'15	19'	18'45	18'30	18'15	18'	17'45	17'30	17'15	17'	16'45	16'30
55 a 59	22'30	22'20	22'10	22'	21'50	21'40	21'30	21'20	21'10	21'	20'50	20'40	20'30	20'15	20'	19'45	19'30	19'15	19'	18'45	18'30	18'15	18'	17'45	17'30
60 a 64	23'30	23'20	23'10	23'	22'50	22'40	22'30	22'20	22'10	22'	21'50	21'40	21'30	21'15	21'	20'45	20'30	20'15	20'	19'45	19'30	19'15	19'	18'45	18'30

La tabla se da en minutos y segundos

Tabla de test de Ruffier

EDAD/PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
55 a 59	24	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2,5	2	1,65	1,2	0,8	0,4	0
60 a 64	25	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0