

BAREMOS DE LOS TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA

BAREMOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO – MÁSCULINO-					
NOTA	FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO (cm)	FLEXIÓN DE TRONCO DESDE SENTADO (cm)	FUERZA RESISTENCIA DE BRAZOS (segundos)	FUERZA RESISTENCIA ABDOMINAL 1 MIN (repeticiones)	COURSE NAVETTE (Periodos + recorridos de 20m)
0	20	-5	< 5''	21	4
0.5	21	-4	5''	23	4+2
1	22	-3	7''	25	4+4
1.5	23	-2	12''	27	5
2	24	-1	15''	29	5+4
2.5	25,5	0	17''	31	6
3	27	1	22''	33	6+4
3.5	28,5	2	23''	35	7
4	30	3	25''	37	7+5
4.5	30,5	4	28''	39	8
5	31	5	30''	41	8+5
5.5	32	6	40''	45	8+7
6	33	7	33''	47	9
6.5	34,5	8	35''	49	9+5
7	36	9	38''	51	10
7.5	37,5	10	41''	53	10+5
8	39	11	45''	54	11
8.5	40	12	48''	55	11+5
9	41	13	55''	56	12
9.5	42	14	1min 1''	57	12+3
10	43	15	1min 11''	58	12+6

BAREMOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO – FEMENINO-					
NOTA	FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO (cm)	FLEXIÓN DE TRONCO DESDE SENTADO (cm)	FUERZA RESISTENCIA DE BRAZOS (segundos)	FUERZA RESISTENCIA ABDOMINAL 1MIN (repeticiones)	COURSE NAVETTE (Periodos + recorridos de 20m)
0	23	0	0''	11	2+4
0.5	24	1	0''	12	3
1	25,5	2	0''	13	3+4
1.5	27	3	1''	15	4
2	28,5	4	2''	17	4+4
2.5	30	5	3''	19	4+6
3	30,5	6	3''	21	5
3.5	31	7	4''	23	5+2
4	32	8	5''	25	5+4
4.5	33	9	6''	27	5+6
5	36	10	7''	29	6
5.5	37,5	11	8''	31	6+2
6	39	12	10''	33	6+4
6.5	40	13	11''	35	6+6
7	41	14	12''	37	7
7.5	42	15	15''	39	7+2
8	43	16	18''	41	7+5
8.5	44	17	21''	45	7+7
9	45	18	25''	46	8
9.5	46	19	30''	47	8+2
10	47	20	40''	48	8+5