

BAREMOS DE CALIFICACION DE LAS PRUEBAS

LANZAMIENTO DEL BALON

		1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH
	12	13	14	15	16	17
10		7'00	7'00	7'27	7'30	7'25
9.5		6'48	6'70	6'92	7'00	7'10
9		6'36	6'40	6'57	6'72	6'72
8.5		6'04	6'09	6'20	6'37	6'45
8		5'72	5'79	5'95	6'00	6'20
7.5		5'40	5'44	5'70	5'80	5'91
7		5'08	5'19	5'32	5'37	5'40
6.5		4'76	4'89	5'01	5'15	5'15
6		4'44	4'59	4'84	4'87	5'00
5.5		4'12	4'28	4'47	4'50	4'90
5		3'80	3'98	4'15	4'30	4'65
4.5		3'61	3'80	4'00	4'30	4'50
4		3'42	3'61	3'80	4'00	4'30
3.5		3'23	3'42	3'74	3'80	4'00
3		3'05	3'23	3'40	3'50	3'92
2.5		2'86	3'05	3'17	3'20	3'70
2		2'67	2'86	2'99	3'00	3'30
1.5		2'48	2'67	2'70	2'75	3'00
1		2'29	2'49	2'49	2'50	2'92
0		2'10	2'30	2'30	2'30	2'70

ABDOMINALES

		1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH
	12	13	14	15	16	17
10		60	60	64	63	65
9.5		51	60	56	54	54
9		48	48	50	50	50
8.5		46	45	47	49	47
8		43	43	45	45	45
7.5		41	42	43	42	44
7		40	40	42	39	43
6.5		39	39	41	37	42
6		37	37	40	35	40
5.5		36	36	38	34	39
5		35	35	37	33	37
4.5		34	34	35	32	36
4		33	33	33	31	35
3.5		32	31	32	30	33
3		30	30	31	29	32
2.5		29	29	30	28	31
2		27	27	28	26	29
1.5		25	26	27	27	28
1		23	25	26	24	27
0		18	20	25	23	26

COURSE NAVETTE

		1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH
	12	13	14	15	16	17
10		9'	10'	10'	9'5	9'5
9.5		8	8'5	8'5	8'5	8'5
9		7'5	7'5	8	7'5	7'5
8.5		7'5	7	7'5	7	7'5
8		7	7	7	7	7
7.5		7	6'5	6'5	6'5	6'5
7		6'5	6	6'5	6'5	6
6.5		6	5'5	6	6	6
6		6	5'5	6	5'5	6
5.5		6	5	5'5	5'5	5'5
5		5'5	5	5'5	5	5'5
4.5		5'5	5	5	5	5
4		5	4'5	5	4'5	5
3.5		5	4'5	5	4'5	4'5
3		4'5	4'5	5	4'5	4'5
2.5		4'5	4	4'5	4	4
2		4'5	4	4	4	4
1.5		4	3'5	4	3'5	3'5
1		4	3	3'5	3'5	3'5
0		3'5	2'5	3	2'5	3

VELOCIDAD(50m.)

		1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH
	12	13	14	15	16	17
10		6"9	7"	6"8	6"6	6"4
9.5		7"1	7"2	7"	6"8	6"6
9		7"3	7"4	7"1	7"	6"8
8.5		7"5	7"6	7"3	7"2	7"
8		7"7	7"8	7"5	7"4	7"2
7.5		8"	8"	7"7	7"6	7"4
7		8"2	8"3	8"0	7"8	7"6
6.5		8"4	8"5	8"2	8"	7"8
6		8"6	8"7	8"4	8"2	8"0
5.5		8"8	8"9	8"6	8"4	8"2
5		9"	9"1	8"8	8"6	8"4
4.5		9"5	9"4	9"0	8"8	8"7
4		9"9	9"8	9"2	9"1	9"
3.5		10"3	10"1	9"4	9"3	9"3
3		10"8	10"5	9"6	9"5	9"5
2.5		11"2	10"8	9"9	9"7	9"7
2		11"7	11"2	10"8	10"	10"
1.5		12"1	11"5	10"3	10"3	10"3
1		12"6	11"9	10"6	10"5	10"3
0		13"	12"2	10"9	10"7	10"5

SALTO HORIZONTAL

FLEXION PROFUNDA DEL TRONCO

1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO 1ºBACH

	12	13	14	15	16	17
10		1'96	2'14	2'20	2'10	2'18
9.5		1'83	1'90	2'01	2'02	2'03
9		1'75	1'85	1'90	1'92	1'96
8.5		1'70	1'78	1'82	1'89	1'90
8		1'69	1'71	1'81	1'85	1'87
7.5		1'65	1'66	1'80	1'81	1'83
7		1'62	1'65	1'74	1'78	1'80
6.5		1'60	1'62	1'72	1'75	1'78
6		1'58	1'60	1'70	1'72	1'75
5.5		1'54	1'58	1'67	1'68	1'72
5		1'50	1'54	1'69	1'65	1'70
4.5		1'48	1'53	1'65	1'62	1'68
4		1'45	1'48	1'63	1'60	1'65
3.5		1'42	1'46	1'60	1'58	1'61
3		1'41	1'43	1'58	1'56	1'60
2.5		1'40	1'40	1'55	1'53	1'56
2		1'35	1'38	1'51	1'50	1'52
1.5		1'30	1'35	1'49	1'47	1'49
1		1'28	1'28	1'43	1'42	1'42
0		1'20	1'21	1'32	1'35	1'39

1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO 1ºBACH

	12	13	14	15	16	17
10		49	43	49	48	45
9.5		47	41	46	46	42
9		44	40	45	44	41
8.5		43	48	44	42	40
8		41	36	41	40	38
7.5		38	35	38	37	36
7		36	33	36	34	35
6.5		33	31	32	32	33
6		30	30	31	30	31
5.5		28	28	29	28	29
5		27	26	26	25	27
4.5		26	25	24	23	25
4		24	22	23	22	23
3.5		22	20	21	20	20
3		20	19	20	19	19
2.5		18	17	18	17	18
2		16	16	17	15	15
1.5		13	14	15	12	13
1		12	12	11	11	12
0		9	10	10	10	11

FLEXION ANTERIOR DEL TRONCO

SALTOS EN 1 MINUTO

1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO 1ºBACH

	12	13	14	15	16	17
10		49	49	49	48	47
9.5		43	44	46	46	44
9		40	42	44	43	43
8.5		38	40	43	42	42
8		37	39	42	41	41
7.5		36	38	41	39	40
7		35	37	40	38	40
6.5		33	36	39	37	39
6		32	35	37	36	37
5.5		31	34	37	35	36
5		31	33	36	34	35
4.5		30	32	34	33	34
4		29	31	33	33	33
3.5		27	30	32	32	33
3		26	29	32	31	32
2.5		24	28	31	30	31
2		23	26	30	28	29
1.5		22	24	28	26	28
1		20	23	25	23	26
0		17	18	19	14	22

1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO 1ºBACH

	12	13	14	15	16	17
10		250	300			
9.5		244	292			
9		228	274			
8.5		212	256			
8		196	238			
7.5		180	220			
7		164	202			
6.5		148	184			
6		132	166			
5.5		116	148			
5		100	130			
4.5		90	116			
4		80	103			
3.5		70	90			
3		60	77			
2.5		50	64			
2		40	51			
1.5		30	38			
1		20	25			
0		10	12			

(MANTENERSE EN LA BARRA)
TEST DE FLEXION DE BRAZOS

	12	13	14	15	16	17
10					40"5	
9.5					30"6	
9					25"2	
8.5					21"4	
8					18"	
7.5					15"1	
7					12"8	
6.5					11"6	
6					10"2	
5.5					8"6	
5					7"6	
4.5					6"7	
4					5"6	
3.5					4"7	
3					3"8	
2.5					3"4	
2					2"6	
1.5					1"0	
1					0	
0					0	

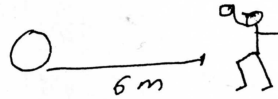
AGILIDAD (CIRCULO)
 $\Delta - 2m$ $\cdot - 2m$ A } 61

1°ESO 2°ESO 3°E 4°E 1°B

	12	13	14	15	16	17
10					10"3	9"9
9.5					10"4	10"1
9					10"7	10"3
8.5					10"9	10"6
8					11"	10"8
7.5					11"1	10"9
7					11"3	11"
6.5					11"4	11"1
6					11"5	11"2
5.5					11"6	11"3
5					11"7	11"4
4.5					11"8	11"5
4					11"9	11"7
3.5					12"	11"8
3					12"1	11"9
2.5					12"2	12"
2					12"5	12"1
1.5					12"7	12"2
1					12"8	12"5
0					12"9	12"7

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
(9m x 6 veces)

	12	13	14	15	16	17
10				13"	13"9	
9.5				13"2	13"	
9				13"4	13"3	
8.5				13"8	13"6	
8				14"	13"9	
7.5				14"4	14"2	
7				14"9	14"4	
6.5				15"2	14"6	
6				15"4	14"8	
5.5				15"6	15"	
5				16"	15"2	
4.5				16"2	15"6	
4				16"7	16"	
3.5						
3						
2.5						
2						
1.5						
1						
0						



COORDINACION (Owlto - manual)
LANZAMIENTO A DIANA (1')

	12	13	14	15	16	17
10			21			
9.5			18			
9			17			
8.5			16			
8			15			
7.5			14			
7			13			
6.5			12			
6			11			
5.5			10			
5			9			
4.5			8			
4			7			
3.5			6			
3			5			
2.5			4			
2			3			
1.5			2			
1			1			
0			0			

RESISTENCIA (Test de Couper 12')
Expresado en vueltas

	1°ES	2°ES	3°ES	4°ES	1°B
10	14,5	15	15	15,5	15,5
9.5					
9	13,5	13,5	13,5	14	14
8.5					
8	12	12,5	12,5	13	13
7.5					
7	11,5	11,5	12	12	12,5
6.5					
6	11	11	11,5	11,5	12
5.5					
5	10	10,5	11	11,5	11,5
4.5					
4	9,5	10	10,5	11	11
3.5					
3	9,5	9,5	10	10	10,5
2.5					
2	8,5	9	9,5	9,5	10
1.5					
1	7,5	8	8	8,5	8,5
0	6,5	7	7	7	8

RESISTENCIA (2 vueltas)
4°ESO

	12	13	14	15	16	17
10					4'5	
9.5						
9					4'6	
8.5						
8					5'2	
7.5						
7					5'5	
6.5						
6					5'9	
5.5						
5					6'3	
4.5						
4					6'7	
3.5						
3					7'1	
2.5						
2					7'5	
1.5						
1					7'9	
0					8'3	