

### TEST DE LOS 2000 M. (CON MIS REDONDEOS)

| 3º ESO (14 AÑOS) |             |               | 4º ESO (15 AÑOS) |             |               | 1º BACH (16 AÑOS) |             |               |
|------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|
| CHICAS           |             | CHICOS        | CHICAS           |             | CHICOS        | CHICAS            |             | CHICOS        |
|                  |             | - 8'00"       |                  |             | - 8'00"       |                   |             | - 8'00"       |
| 10'00"-10'15"    | <b>10</b>   | 8'00"- 8'15"  | 9'45"-10'00"     | <b>10</b>   | 8'00"- 8'15"  | 9'45"-10'00"      | <b>10</b>   | 8'00"- 8'15"  |
| 10'15"-10'30"    | <b>9'75</b> | 8'15"- 8'30"  | 10'00"-10'15"    | <b>9'75</b> | 8'15"- 8'30"  | 10'00"-10'15"     | <b>9'75</b> | 8'15"- 8'30"  |
| 10'30"-10'45"    | <b>9'5</b>  | 8'30"- 8'45"  | 10'15"-10'30"    | <b>9'5</b>  | 8'30"- 8'45"  | 10'15"-10'30"     | <b>9'5</b>  | 8'30"- 8'45"  |
| 10'45"-11'00"    | <b>9'25</b> | 8'45"- 9'00"  | 10'30"-10'45"    | <b>9'25</b> | 8'45"- 9'00"  | 10'30"-10'45"     | <b>9'25</b> | 8'45"- 9'00"  |
| 11'00"-11'15"    | <b>9</b>    | 9'00"- 9'15"  | 10'45"-11'00"    | <b>9</b>    | 9'00"- 9'15"  | 10'45"-11'00"     | <b>9</b>    | 9'00"- 9'15"  |
| 11'15"-11'30"    | <b>8'75</b> | 9'15"- 9'30"  | 11'00"-11'15"    | <b>8'75</b> | 9'15"- 9'30"  | 11'00"-11'15"     | <b>8'75</b> | 9'15"- 9'30"  |
| 11'30"-11'45"    | <b>8'5</b>  | 9'30"-9'45"   | 11'15"-11'30"    | <b>8'5</b>  | 9'30"-9'45"   | 11'15"-11'30"     | <b>8'5</b>  | 9'30"-9'45"   |
| 11'45"-12'00"    | <b>8'25</b> | 9'45"-10'00"  | 11'30"-11'45"    | <b>8'25</b> | 9'45"-10'00"  | 11'30"-11'45"     | <b>8'25</b> | 9'45"-10'00"  |
| 12'00"-12'15"    | <b>8</b>    | 10'00"-10'15" | 11'45"-12'00"    | <b>8</b>    | 10'00"-10'15" | 11'45"-12'00"     | <b>8</b>    | 10'00"-10'15" |
| 12'15"-12'30"    | <b>7'75</b> | 10'15"-10'30" | 12'00"-12'15"    | <b>7'75</b> | 10'15"-10'30" | 12'00"-12'15"     | <b>7'75</b> | 10'15"-10'30" |
| 12'30"-12'45"    | <b>7'5</b>  | 10'30"-10'45" | 12'15"-12'30"    | <b>7'5</b>  | 10'30"-10'45" | 12'15"-12'30"     | <b>7'5</b>  | 10'30"-10'45" |
| 12'45"-13'00"    | <b>7'25</b> | 10'45"-11'00" | 12'30"-12'45"    | <b>7'25</b> | 10'45"-11'00" | 12'30"-12'45"     | <b>7'25</b> | 10'45"-11'00" |
| 13'00"-13'15"    | <b>7</b>    | 11'00"-11'15" | 12'45"-13'00"    | <b>7</b>    | 11'00"-11'15" | 12'45"-13'00"     | <b>7</b>    | 11'00"-11'15" |
| 13'15"-13'30"    | <b>6'75</b> | 11'15"-11'30" | 13'00"-13'15"    | <b>6'75</b> | 11'15"-11'30" | 13'00"-13'15"     | <b>6'75</b> | 11'15"-11'30" |
| 13'30"-13'45"    | <b>6'5</b>  | 11'30"-11'45" | 13'15"-13'30"    | <b>6'5</b>  | 11'30"-11'45" | 13'15"-13'30"     | <b>6'5</b>  | 11'30"-11'45" |
| 13'45"-14'00"    | <b>6'25</b> | 11'45"-12'00" | 13'30"-13'45"    | <b>6'25</b> | 11'45"-12'00" | 13'30"-13'45"     | <b>6'25</b> | 11'45"-12'00" |
| 14'00"-14'15"    | <b>6</b>    | 12'00"-12'15" | 13'45"-14'00"    | <b>6</b>    | 12'00"-12'15" | 13'45"-14'00"     | <b>6</b>    | 12'00"-12'15" |
| 14'15"-14'30"    | <b>5'75</b> | 12'15"-12'30" | 14'00"-14'15"    | <b>5'75</b> | 12'15"-12'30" | 14'00"-14'15"     | <b>5'75</b> | 12'15"-12'30" |
| 14'30"-14'45"    | <b>5'5</b>  | 12'30"-12'45" | 14'15"-14'30"    | <b>5'5</b>  | 12'30"-12'45" | 14'15"-14'30"     | <b>5'5</b>  | 12'30"-12'45" |
| 14'45"-15'00"    | <b>5'25</b> | 12'45"-13'00" | 14'30"-14'45"    | <b>5'25</b> | 12'45"-13'00" | 14'30"-14'45"     | <b>5'25</b> | 12'45"-13'00" |
| 15'00"-15'15"    | <b>5</b>    | 13'00"-13'15" | 14'45"-15'00"    | <b>5</b>    | 13'00"-13'15" | 14'45"-15'00"     | <b>5</b>    | 13'00"-13'15" |
| 15'15"-15'30"    | <b>4'75</b> | 13'15"-13'30" | 15'00"-15'15"    | <b>4'75</b> | 13'15"-13'30" | 15'00"-15'15"     | <b>4'75</b> | 13'15"-13'30" |
| 15'30"-15'45"    | <b>4'5</b>  | 13'30"-13'45" | 15'15"-15'30"    | <b>4'5</b>  | 13'30"-13'45" | 15'15"-15'30"     | <b>4'5</b>  | 13'30"-13'45" |
| 15'45"-16'00"    | <b>4'25</b> | 13'45"-14'00" | 15'30"-15'45"    | <b>4'25</b> | 13'45"-14'00" | 15'30"-15'45"     | <b>4'25</b> | 13'45"-14'00" |
| 16'00"-16'15"    | <b>4</b>    | 14'00"-14'15" | 15'45"-16'00"    | <b>4</b>    | 14'00"-14'15" | 15'45"-16'00"     | <b>4</b>    | 14'00"-14'15" |
| 16'15"-16'30"    | <b>3'75</b> | 14'15"-14'30" | 16'00"-16'15"    | <b>3'75</b> | 14'15"-14'30" | 16'00"-16'15"     | <b>3'75</b> | 14'15"-14'30" |
| 16'30"-16'45"    | <b>3'5</b>  | 14'30"-14'45" | 16'15"-16'30"    | <b>3'5</b>  | 14'30"-14'45" | 16'15"-16'30"     | <b>3'5</b>  | 14'30"-14'45" |
| 16'45"-17'00"    | <b>3'25</b> | 14'45"-15'00" | 16'30"-16'45"    | <b>3'25</b> | 14'45"-15'00" | 16'30"-16'45"     | <b>3'25</b> | 14'45"-15'00" |
| 17'00"-17'15"    | <b>3</b>    | 15'00"-15'15" | 16'45"-17'00"    | <b>3</b>    | 15'00"-15'15" | 16'45"-17'00"     | <b>3</b>    | 15'00"-15'15" |
| 17'15"-17'30"    | <b>2'75</b> | 15'15"-15'30" | 17'00"-17'15"    | <b>2'75</b> | 15'15"-15'30" | 17'00"-17'15"     | <b>2'75</b> | 15'15"-15'30" |
| 17'30"-17'45"    | <b>2'5</b>  | 15'30"-15'45" | 17'15"-17'30"    | <b>2'5</b>  | 15'30"-15'45" | 17'15"-17'30"     | <b>2'5</b>  | 15'30"-15'45" |
| 17'45"-18'00"    | <b>2'25</b> | 15'45"-16'00" | 17'30"-17'45"    | <b>2'25</b> | 15'45"-16'00" | 17'30"-17'45"     | <b>2'25</b> | 15'45"-16'00" |
| 18'00"- 18'15"   | <b>2</b>    | 16'00"-16'15" | 17'45"-18'00"    | <b>2</b>    | 16'00"-16'15" | 17'45"-18'00"     | <b>2</b>    | 16'00"-16'15" |
| 18'15"- 18'30"   | <b>1'75</b> | 16'15"-16'30" | 18'00"- 18'15"   | <b>1'75</b> | 16'15"-16'30" | 18'00"- 18'15"    | <b>1'75</b> | 16'15"-16'30" |
| 18'30"- 18'45"   | <b>1'5</b>  | 16'30"-16'45" | 18'15"- 18'30"   | <b>1'5</b>  | 16'30"-16'45" | 18'15"- 18'30"    | <b>1'5</b>  | 16'30"-16'45" |
| 18'45"- 19'00"   | <b>1'25</b> | 16'45"-17'00" | 18'30"- 18'45"   | <b>1'25</b> | 16'45"-17'00" | 18'30"- 18'45"    | <b>1'25</b> | 16'45"-17'00" |
| 19'00"- 19'15"   | <b>1</b>    | 17'00"-17'15" | 18'45"- 19'00"   | <b>1</b>    | 17'00"-17'15" | 18'45"- 19'00"    | <b>1</b>    | 17'00"-17'15" |
| 19'15"-19'30"    | <b>0'75</b> | 17'15"-17'30" | 19'00"- 19'15"   | <b>0'75</b> | 17'15"-17'30" | 19'00"- 19'15"    | <b>0'75</b> | 17'15"-17'30" |
| 19'30"-19'45"    | <b>0'5</b>  | 17'30"-17'45" | 19'15"-19'30"    | <b>0'5</b>  | 17'30"-17'45" | 19'15"-19'30"     | <b>0'5</b>  | 17'30"-17'45" |
| 19'45"- 20'00"   | <b>0'25</b> | 17'45"-18'00" | 19'30"-19'45"    | <b>0'25</b> | 17'45"-18'00" | 19'30"-19'45"     | <b>0'25</b> | 17'45"-18'00" |
| + 20'            | <b>0</b>    | +18'          | + 19'45"         | <b>0</b>    | +18'          | + 19'45"          | <b>0</b>    | +18'          |

| TEST DE BALÓN MEDICINAL (CON MIS REDONDEOS) |      |        |                  |      |        |                   |      |        |
|---|------|--------|------------------|------|--------|-------------------|------|--------|
| 3º ESO (14 AÑOS)                            |      |        | 4º ESO (15 AÑOS) |      |        | 1º BACH (16 AÑOS) |      |        |
| CHICAS                                      |      | CHICOS | CHICAS           |      | CHICOS | CHICAS            |      | CHICOS |
| 7,5   | 10   | 7,5    | 7,7              | 10   | 7,7    | 8                 | 10   | 8      |
| 7,3   | 9'75 | 7,3    | 7,5              | 9'75 | 7,5    | 7,8               | 9'75 | 7,8    |
| 7,2   | 9'5  | 7,2    | 7,4              | 9'5  | 7,4    | 7,7               | 9'5  | 7,7    |
| 7,0   | 9'25 | 7,0    | 7,2              | 9'25 | 7,2    | 7,5               | 9'25 | 7,5    |
| 6,9   | 9    | 6,9    | 7,1              | 9    | 7,1    | 7,4               | 9    | 7,4    |
| 6,7   | 8'75 | 6,7    | 6,9              | 8'75 | 6,9    | 7,2               | 8'75 | 7,2    |
| 6,6   | 8'5  | 6,6    | 6,8              | 8'5  | 6,8    | 7,1               | 8'5  | 7,1    |
| 6,5   | 8'25 | 6,5    | 6,6              | 8'25 | 6,6    | 6,9               | 8'25 | 6,9    |
| 6,3   | 8    | 6,3    | 6,5              | 8    | 6,5    | 6,8               | 8    | 6,8    |
| 6,1   | 7'75 | 6,1    | 6,3              | 7'75 | 6,3    | 6,6               | 7'75 | 6,6    |
| 6   | 7'5  | 6      | 6,2              | 7'5  | 6,2    | 6,5               | 7'5  | 6,5    |
| 5,8   | 7'25 | 5,8    | 6,0              | 7'25 | 6,0    | 6,3               | 7'25 | 6,3    |
| 5,7   | 7    | 5,7    | 5,9              | 7    | 5,9    | 6,2               | 7    | 6,2    |
| 5,5   | 6'75 | 5,5    | 5,7              | 6'75 | 5,7    | 6,0               | 6'75 | 6,0    |
| 5,4   | 6'5  | 5,4    | 5,6              | 6'5  | 5,6    | 5,9               | 6'5  | 5,9    |
| 5,2   | 6'25 | 5,2    | 4,4              | 6'25 | 4,4    | 5,7               | 6'25 | 5,7    |
| 5,1   | 6    | 5,1    | 5,3              | 6    | 5,3    | 5,6               | 6    | 5,6    |
| 4,9   | 5'75 | 4,9    | 5,1              | 5'75 | 5,1    | 5,4               | 5'75 | 5,4    |
| 4,8   | 5'5  | 4,8    | 5                | 5'5  | 5      | 5,3               | 5'5  | 5,3    |
| 4,6   | 5'25 | 4,6    | 4,8              | 5'25 | 4,8    | 5,1               | 5'25 | 5,1    |
| 4,5   | 5    | 4,5    | 4,7              | 5    | 4,7    | 5                 | 5    | 5      |
| 4,3   | 4'75 | 4,3    | 4,5              | 4'75 | 4,5    | 4,8               | 4'75 | 4,8    |
| 4,2   | 4'5  | 4,2    | 4,4              | 4'5  | 4,4    | 4,7               | 4'5  | 4,7    |
| 4,0   | 4'25 | 4,0    | 4,2              | 4'25 | 4,2    | 4,5               | 4'25 | 4,5    |
| 3,9   | 4    | 3,9    | 4,1              | 4    | 4,1    | 4,4               | 4    | 4,4    |
| 3,7   | 3'75 | 3,7    | 3,9              | 3'75 | 3,9    | 4,2               | 3'75 | 4,2    |
| 3,6   | 3'5  | 3,6    | 3,8              | 3'5  | 3,8    | 4,1               | 3'5  | 4,1    |
| 3,4   | 3'25 | 3,4    | 3,6              | 3'25 | 3,6    | 3,9               | 3'25 | 3,9    |
| 3,3   | 3    | 3,3    | 3,5              | 3    | 3,5    | 3,8               | 3    | 3,8    |
| 3,1   | 2'75 | 3,1    | 3,3              | 2'75 | 3,3    | 3,6               | 2'75 | 3,6    |
| 3   | 2'5  | 3      | 3,2              | 2'5  | 3,2    | 3,5               | 2'5  | 3,5    |
| 2,8   | 2'25 | 2,8    | 3,0              | 2'25 | 3,0    | 3,3               | 2'25 | 3,3    |
| 2,7   | 2    | 2,7    | 2,9              | 2    | 2,9    | 3,2               | 2    | 3,2    |
| 2,5   | 1'75 | 2,5    | 2,7              | 1'75 | 2,7    | 3,0               | 1'75 | 3,0    |
| 2,4   | 1'5  | 2,4    | 2,6              | 1'5  | 2,6    | 2,9               | 1'5  | 2,9    |
| 2,2   | 1'25 | 2,2    | 2,4              | 1'25 | 2,4    | 2,7               | 1'25 | 2,7    |
| 2,1   | 1    | 2,1    | 2,3              | 1    | 2,3    | 2,6               | 1    | 2,6    |
| 1,8   | 0 ½  | 1,8    | 2                | 0 ½  | 2      | 2,3               | 0 ½  | 2,3    |
| 1,5   | 0    | 1,5    | 1,7              | 0    | 1,7    | 2                 | 0    | 2      |

\*\*\* Las niñas lanzan balón de 2kg y los niños balón de 3kg.

\*\*\* En el libro de Bachiller y ESO, los baremos están calculados tanto chicos como chicas con balón de 3kg.

### TEST DE COOPER (CON MIS REDONDEOS)

| 3º ESO (14 AÑOS) |             |        | 4º ESO (15 AÑOS) |             |        | 1º BACH (16 AÑOS) |             |        |
|------------------|-------------|--------|------------------|-------------|--------|-------------------|-------------|--------|
| CHICAS           |             | CHICOS | CHICAS           |             | CHICOS | CHICAS            |             | CHICOS |
| 12               | <b>10</b>   | 14     | 13               | <b>10</b>   | 15     | 13                | <b>10</b>   | 15     |
| 11 ¾             | <b>9,75</b> | 13 ¾   | 12 ¾             | <b>9,75</b> | 14 ¾   | 12 ¾              | <b>9,75</b> | 14 ¾   |
| 11 ½             | <b>9,5</b>  | 13 ½   | 12 ½             | <b>9,5</b>  | 14 ½   | 12 ½              | <b>9,5</b>  | 14 ½   |
| 11 ¼             | <b>9,25</b> | 13 ¼   | 12 ¼             | <b>9,25</b> | 14 ¼   | 12 ¼              | <b>9,25</b> | 14 ¼   |
| 11               | <b>9</b>    | 13     | 12               | <b>9</b>    | 14     | 12                | <b>9</b>    | 14     |
| 10 ¾             | <b>8,75</b> | 12 ¾   | 11 ¾             | <b>8,75</b> | 13 ¾   | 11 ¾              | <b>8,75</b> | 13 ¾   |
| 10 ½             | <b>8,5</b>  | 12 ½   | 11 ½             | <b>8,5</b>  | 13 ½   | 11 ½              | <b>8,5</b>  | 13 ½   |
| 10 ¼             | <b>8,25</b> | 12 ¼   | 11 ¼             | <b>8,25</b> | 13 ¼   | 11 ¼              | <b>8,25</b> | 13 ¼   |
| 10               | <b>8</b>    | 12     | 11               | <b>8</b>    | 13     | 11                | <b>8</b>    | 13     |
| 9 ¾              | <b>7,75</b> | 11 ¾   | 10 ¾             | <b>7,75</b> | 12 ¾   | 10 ¾              | <b>7,75</b> | 12 ¾   |
| 9 ½              | <b>7,5</b>  | 11 ½   | 10 ½             | <b>7,5</b>  | 12 ½   | 10 ½              | <b>7,5</b>  | 12 ½   |
| 9 ¼              | <b>7,25</b> | 11 ¼   | 10 ¼             | <b>7,25</b> | 12 ¼   | 10 ¼              | <b>7,25</b> | 12 ¼   |
| 9                | <b>7</b>    | 11     | 10               | <b>7</b>    | 12     | 10                | <b>7</b>    | 12     |
| 8 ¾              | <b>6,75</b> | 10 ¾   | 9 ¾              | <b>6,75</b> | 11 ¾   | 9 ¾               | <b>6,75</b> | 11 ¾   |
| 8 ½              | <b>6,5</b>  | 10 ½   | 9 ½              | <b>6,5</b>  | 11 ½   | 9 ½               | <b>6,5</b>  | 11 ½   |
| 8 ¼              | <b>6,25</b> | 10 ¼   | 9 ¼              | <b>6,25</b> | 11 ¼   | 9 ¼               | <b>6,25</b> | 11 ¼   |
| 8                | <b>6</b>    | 10     | 9                | <b>6</b>    | 11     | 9                 | <b>6</b>    | 11     |
| 7 ¾              | <b>5,75</b> | 9 ¾    | 8 ¾              | <b>5,75</b> | 10 ¾   | 8 ¾               | <b>5,75</b> | 10 ¾   |
| 7 ½              | <b>5,5</b>  | 9 ½    | 8 ½              | <b>5,5</b>  | 10 ½   | 8 ½               | <b>5,5</b>  | 10 ½   |
| 7 ¼              | <b>5,25</b> | 9 ¼    | 8 ¼              | <b>5,25</b> | 10 ¼   | 8 ¼               | <b>5,25</b> | 10 ¼   |
| 7                | <b>5</b>    | 9      | 8                | <b>5</b>    | 10     | 8                 | <b>5</b>    | 10     |
| 6 ¾              | <b>4,75</b> | 8 ¾    | 7 ¾              | <b>4,75</b> | 9 ¾    | 7 ¾               | <b>4,75</b> | 9 ¾    |
| 6 ½              | <b>4,5</b>  | 8 ½    | 7 ½              | <b>4,5</b>  | 9 ½    | 7 ½               | <b>4,5</b>  | 9 ½    |
| 6 ¼              | <b>4,25</b> | 8 ¼    | 7 ¼              | <b>4,25</b> | 9 ¼    | 7 ¼               | <b>4,25</b> | 9 ¼    |
| 6                | <b>4</b>    | 8      | 7                | <b>4</b>    | 9      | 7                 | <b>4</b>    | 9      |
| 5 ¾              | <b>3,75</b> | 7 ¾    | 6 ¾              | <b>3,75</b> | 8 ¾    | 6 ¾               | <b>3,75</b> | 8 ¾    |
| 5 ½              | <b>3,5</b>  | 7 ½    | 6 ½              | <b>3,5</b>  | 8 ½    | 6 ½               | <b>3,5</b>  | 8 ½    |
| 5 ¼              | <b>3,25</b> | 7 ¼    | 6 ¼              | <b>3,25</b> | 8 ¼    | 6 ¼               | <b>3,25</b> | 8 ¼    |
| 5                | <b>3</b>    | 7      | 6                | <b>3</b>    | 8      | 6                 | <b>3</b>    | 8      |
| 4 ¾              | <b>2,75</b> | 6 ¾    | 5 ¾              | <b>2,75</b> | 7 ¾    | 5 ¾               | <b>2,75</b> | 7 ¾    |
| 4 ½              | <b>2,5</b>  | 6 ½    | 5 ½              | <b>2,5</b>  | 7 ½    | 5 ½               | <b>2,5</b>  | 7 ½    |
| 4 ¼              | <b>2,25</b> | 6 ¼    | 5 ¼              | <b>2,25</b> | 7 ¼    | 5 ¼               | <b>2,25</b> | 7 ¼    |
| 4                | <b>2</b>    | 6      | 5                | <b>2</b>    | 7      | 5                 | <b>2</b>    | 7      |
| 3 ¾              | <b>1,17</b> | 5 ¾    | 4 ¾              | <b>1,17</b> | 6 ¾    | 4 ¾               | <b>1,17</b> | 6 ¾    |
| 3 ½              | <b>1,5</b>  | 5 ½    | 4 ½              | <b>1,5</b>  | 6 ½    | 4 ½               | <b>1,5</b>  | 6 ½    |
| 3 ¼              | <b>1,25</b> | 5 ¼    | 4 ¼              | <b>1,25</b> | 6 ¼    | 4 ¼               | <b>1,25</b> | 6 ¼    |
| 3                | <b>1</b>    | 5      | 4                | <b>1</b>    | 6      | 4                 | <b>1</b>    | 6      |
| 2 ¾              | <b>0,75</b> | 4 ¾    | 3 ¾              | <b>0,75</b> | 5 ¾    | 3 ¾               | <b>0,75</b> | 5 ¾    |
| 2 ½              | <b>0,5</b>  | 4 ½    | 3 ½              | <b>0,5</b>  | 5 ½    | 3 ½               | <b>0,5</b>  | 5 ½    |
| 2 ¼              | <b>0,25</b> | 4 ¼    | 3 ¼              | <b>0,25</b> | 5 ¼    | 3 ¼               | <b>0,25</b> | 5 ¼    |
| 2                | <b>0</b>    | 4      | 3                | <b>0</b>    | 5      | 3                 | <b>0</b>    | 5      |

183 x 7 = 1281 m.  
 183 x 8 = 1464 m.  
 183 x 9 = 1647 m.  
 183 x 10 = 1830 m.  
 183 x 11 = 2013 m.  
 183 x 12 = 2196 m.  
 183 x 13 = 2379 m.  
 183 x 14 = 2562 m.  
 183 x 15 = 2745 m.  
 183 x 16 = 2928 m.  
 183 x 17 = 3111 m.

**TEST DE COURSE NAVETTE (CON MIS REDONDEOS)**

| 3° ESO (14 AÑOS) |            | 4° ESO (15 AÑOS) |        |            | 1° BACH (16 AÑOS) |        |            |        |
|------------------|------------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|------------|--------|
| CHICAS           |            | CHICOS           | CHICAS |            | CHICOS            | CHICAS |            | CHICOS |
| 8                | <b>10</b>  | 10 ½             | 8 ½    | <b>10</b>  | 11                | 8 ½    | <b>10</b>  | 11     |
| 7 ½              | <b>9 ½</b> | 10               | 8      | <b>9 ½</b> | 10 ½              | 8      | <b>9 ½</b> | 10 ½   |
| 7                | <b>9</b>   | 9 ½              | 7 ½    | <b>9</b>   | 10                | 7 ½    | <b>9</b>   | 10     |
| 6 ½              | <b>8 ½</b> | 9                | 7      | <b>8 ½</b> | 9 ½               | 7      | <b>8 ½</b> | 9 ½    |
| 6                | <b>8</b>   | 8 ½              | 6 ½    | <b>8</b>   | 9                 | 6 ½    | <b>8</b>   | 9      |
| 5 ½              | <b>7 ½</b> | 8                | 6      | <b>7 ½</b> | 8 ½               | 6      | <b>7 ½</b> | 8 ½    |
| 5                | <b>7</b>   | 7 ½              | 5 ½    | <b>7</b>   | 8                 | 5 ½    | <b>7</b>   | 8      |
| 4 ½              | <b>6 ½</b> | 7                | 5      | <b>6 ½</b> | 7 ½               | 5      | <b>6 ½</b> | 7 ½    |
| 4                | <b>6</b>   | 6 ½              | 4 ½    | <b>6</b>   | 7                 | 4 ½    | <b>6</b>   | 7      |
| 3 ½              | <b>5 ½</b> | 6                | 4      | <b>5 ½</b> | 6 ½               | 4      | <b>5 ½</b> | 6 ½    |
| 3                | <b>5</b>   | 5 ½              | 3 ½    | <b>5</b>   | 6                 | 3 ½    | <b>5</b>   | 6      |
| 2 ½              | <b>4 ½</b> | 5                | 3      | <b>4 ½</b> | 5 ½               | 3      | <b>4 ½</b> | 5 ½    |
| 2                | <b>4</b>   | 4 ½              | 2 ½    | <b>4</b>   | 5                 | 2 ½    | <b>4</b>   | 5      |
| 1 ½              | <b>3 ½</b> | 4                | 2      | <b>3 ½</b> | 4 ½               | 2      | <b>3 ½</b> | 4 ½    |
| 1                | <b>3</b>   | 3 ½              | 1 ½    | <b>3</b>   | 4                 | 1 ½    | <b>3</b>   | 4      |
| 0 ½              | <b>2 ½</b> | 3                | 1      | <b>2 ½</b> | 3 ½               | 1      | <b>2 ½</b> | 3 ½    |
| 0                | <b>2</b>   | 2 ½              | 0 ½    | <b>2</b>   | 3                 | 0 ½    | <b>2</b>   | 3      |
| 0                | <b>1 ½</b> | 2                | 0      | <b>1 ½</b> | 2 ½               | 0      | <b>1 ½</b> | 2 ½    |
| 0                | <b>1</b>   | 1 ½              | 0      | <b>1</b>   | 2                 | 0      | <b>1</b>   | 2      |
| 0                | <b>0 ½</b> | 1                | 0      | <b>0 ½</b> | 1 ½               | 0      | <b>0 ½</b> | 1 ½    |
| 0                | <b>0</b>   | 0 ½              | 0      | <b>0</b>   | 1                 | 0      | <b>0</b>   | 1      |

**TEST DE SALTO HORIZONTAL (CON MIS REDONDEOS)**

| 3º ESO (14 AÑOS) |             | 4º ESO (15 AÑOS) |        |             | 1º BACH (16 AÑOS) |        |             |        |
|------------------|-------------|------------------|--------|-------------|-------------------|--------|-------------|--------|
| CHICAS           |             | CHICOS           | CHICAS |             | CHICOS            | CHICAS |             | CHICOS |
| 1.70             | <b>10</b>   | 2.00             | 1.75   | <b>10</b>   | 2.10              | 1.75   | <b>10</b>   | 2.20   |
| 1.65             | <b>9'75</b> | 1.95             | 1.70   | <b>9'75</b> | 2.05              | 1.70   | <b>9'75</b> | 2.15   |
| 1.60             | <b>9'5</b>  | 1.90             | 1.65   | <b>9'5</b>  | 2.00              | 1.65   | <b>9'5</b>  | 2.10   |
| 1.55             | <b>9'25</b> | 1.85             | 1.60   | <b>9'25</b> | 1.95              | 1.60   | <b>9'25</b> | 2.05   |
| 1.50             | <b>9</b>    | 1.80             | 1.55   | <b>9</b>    | 1.90              | 1.55   | <b>9</b>    | 2.00   |
| 1.45             | <b>8'75</b> | 1.75             | 1.50   | <b>8'75</b> | 1.85              | 1.50   | <b>8'75</b> | 1.95   |
| 1.40             | <b>8'5</b>  | 1.70             | 1.45   | <b>8'5</b>  | 1.80              | 1.45   | <b>8'5</b>  | 1.90   |
| 1.35             | <b>8'25</b> | 1.65             | 1.40   | <b>8'25</b> | 1.75              | 1.40   | <b>8'25</b> | 1.85   |
| 1.30             | <b>8</b>    | 1.60             | 1.35   | <b>8</b>    | 1.70              | 1.35   | <b>8</b>    | 1.80   |
| 1.25             | <b>7'75</b> | 1.55             | 1.30   | <b>7'75</b> | 1.65              | 1.30   | <b>7'75</b> | 1.75   |
| 1.20             | <b>7'5</b>  | 1.50             | 1.25   | <b>7'5</b>  | 1.60              | 1.25   | <b>7'5</b>  | 1.70   |
| 1.15             | <b>7'25</b> | 1.45             | 1.20   | <b>7'25</b> | 1.55              | 1.20   | <b>7'25</b> | 1.65   |
| 1.10             | <b>7</b>    | 1.40             | 1.15   | <b>7</b>    | 1.50              | 1.15   | <b>7</b>    | 1.60   |
| 1.05             | <b>6'75</b> | 1.35             | 1.10   | <b>6'75</b> | 1.45              | 1.10   | <b>6'75</b> | 1.55   |
| 1.00             | <b>6'5</b>  | 1.30             | 1.05   | <b>6'5</b>  | 1.40              | 1.05   | <b>6'5</b>  | 1.50   |
| 0.95             | <b>6'25</b> | 1.25             | 1.00   | <b>6'25</b> | 1.35              | 1.00   | <b>6'25</b> | 1.45   |
| 0.90             | <b>6</b>    | 1.20             | 0.95   | <b>6</b>    | 1.30              | 0.95   | <b>6</b>    | 1.40   |
| 0.85             | <b>5'75</b> | 1.15             | 0.90   | <b>5'75</b> | 1.25              | 0.90   | <b>5'75</b> | 1.35   |
| 0.80             | <b>5'5</b>  | 1.10             | 0.85   | <b>5'5</b>  | 1.20              | 0.85   | <b>5'5</b>  | 1.30   |
| 0.75             | <b>5'25</b> | 1.05             | 0.80   | <b>5'25</b> | 1.15              | 0.80   | <b>5'25</b> | 1.25   |
| 0.70             | <b>5</b>    | 1.00             | 0.75   | <b>5</b>    | 1.10              | 0.75   | <b>5</b>    | 1.20   |
| 0.65             | <b>4'75</b> | 0.95             | 0.70   | <b>4'75</b> | 1.05              | 0.70   | <b>4'75</b> | 1.15   |
| 0.60             | <b>4'5</b>  | 0.90             | 0.65   | <b>4'5</b>  | 1.00              | 0.65   | <b>4'5</b>  | 1.10   |
| 0.55             | <b>4'25</b> | 0.85             | 0.60   | <b>4'25</b> | 0.95              | 0.60   | <b>4'25</b> | 1.05   |
| 0.50             | <b>4</b>    | 0.80             | 0.55   | <b>4</b>    | 0.90              | 0.55   | <b>4</b>    | 1.00   |
| 0.45             | <b>3'75</b> | 0.75             | 0.50   | <b>3'75</b> | 0.85              | 0.50   | <b>3'75</b> | 0.95   |
| 0.40             | <b>3'5</b>  | 0.70             | 0.45   | <b>3'5</b>  | 0.80              | 0.45   | <b>3'5</b>  | 0.90   |
| 0.35             | <b>3'25</b> | 0.65             | 0.40   | <b>3'25</b> | 0.75              | 0.40   | <b>3'25</b> | 0.85   |
| 0.30             | <b>3</b>    | 0.60             | 0.35   | <b>3</b>    | 0.70              | 0.35   | <b>3</b>    | 0.80   |
| 0.25             | <b>2'75</b> | 0.55             | 0.30   | <b>2'75</b> | 0.65              | 0.30   | <b>2'75</b> | 0.75   |
| 0.20             | <b>2'5</b>  | 0.50             | 0.25   | <b>2'5</b>  | 0.60              | 0.25   | <b>2'5</b>  | 0.70   |
| 0.15             | <b>2'25</b> | 0.45             | 0.20   | <b>2'25</b> | 0.55              | 0.20   | <b>2'25</b> | 0.65   |
| 0.10             | <b>2</b>    | 0.40             | 0.15   | <b>2</b>    | 0.50              | 0.15   | <b>2</b>    | 0.60   |
| 0.05             | <b>1'75</b> | 0.35             | 0.10   | <b>1'75</b> | 0.45              | 0.10   | <b>1'75</b> | 0.55   |
| 0                | <b>1'5</b>  | 0.30             | 0.05   | <b>1'5</b>  | 0.40              | 0.05   | <b>1'5</b>  | 0.50   |
| 0                | <b>1'25</b> | 0.25             | 0      | <b>1'25</b> | 0.35              | 0      | <b>1'25</b> | 0.45   |
| 0                | <b>1</b>    | 0.20             | 0      | <b>1</b>    | 0.30              | 0      | <b>1</b>    | 0.40   |
| 0                | <b>0'75</b> | 0.15             | 0      | <b>0'75</b> | 0.25              | 0      | <b>0'75</b> | 0.35   |
| 0                | <b>0'5</b>  | 0.10             | 0      | <b>0'5</b>  | 0.20              | 0      | <b>0'5</b>  | 0.30   |
| 0                | <b>0'25</b> | 0.05             | 0      | <b>0'25</b> | 0.15              | 0      | <b>0'25</b> | 0.25   |
| 0                | <b>0</b>    | 0                | 0      | <b>0</b>    | 0.10              | 0      | <b>0</b>    | 0.20   |

### TEST DE SALTO VERTICAL (CON MIS REDONDEOS)

| 3º ESO (14 AÑOS) |             | 4º ESO (15 AÑOS) |        |             | 1º BACH (16 AÑOS) |        |             |        |
|------------------|-------------|------------------|--------|-------------|-------------------|--------|-------------|--------|
| CHICAS           |             | CHICOS           | CHICAS |             | CHICOS            | CHICAS |             | CHICOS |
| 0.35             | <b>10</b>   | 0.40             | 0.40   | <b>10</b>   | 0.45              | 0.40   | <b>10</b>   | 0.45   |
| 0.34             | <b>9'75</b> | 0.39             | 0.39   | <b>9'75</b> | 0.44              | 0.39   | <b>9'75</b> | 0.44   |
| 0.33             | <b>9'5</b>  | 0.38             | 0.38   | <b>9'5</b>  | 0.43              | 0.38   | <b>9'5</b>  | 0.43   |
| 0.32             | <b>9'25</b> | 0.37             | 0.37   | <b>9'25</b> | 0.42              | 0.37   | <b>9'25</b> | 0.42   |
| 0.31             | <b>9</b>    | 0.36             | 0.36   | <b>9</b>    | 0.41              | 0.36   | <b>9</b>    | 0.41   |
| 0.30             | <b>8'75</b> | 0.35             | 0.35   | <b>8'75</b> | 0.40              | 0.35   | <b>8'75</b> | 0.40   |
| 0.29             | <b>8'5</b>  | 0.34             | 0.34   | <b>8'5</b>  | 0.39              | 0.34   | <b>8'5</b>  | 0.39   |
| 0.28             | <b>8'25</b> | 0.33             | 0.33   | <b>8'25</b> | 0.38              | 0.33   | <b>8'25</b> | 0.38   |
| 0.27             | <b>8</b>    | 0.32             | 0.32   | <b>8</b>    | 0.37              | 0.32   | <b>8</b>    | 0.37   |
| 0.26             | <b>7'75</b> | 0.31             | 0.31   | <b>7'75</b> | 0.36              | 0.31   | <b>7'75</b> | 0.36   |
| 0.25             | <b>7'5</b>  | 0.30             | 0.30   | <b>7'5</b>  | 0.35              | 0.30   | <b>7'5</b>  | 0.35   |
| 0.24             | <b>7'25</b> | 0.29             | 0.29   | <b>7'25</b> | 0.34              | 0.29   | <b>7'25</b> | 0.34   |
| 0.23             | <b>7</b>    | 0.28             | 0.28   | <b>7</b>    | 0.33              | 0.28   | <b>7</b>    | 0.33   |
| 0.22             | <b>6'75</b> | 0.27             | 0.27   | <b>6'75</b> | 0.32              | 0.27   | <b>6'75</b> | 0.32   |
| 0.21             | <b>6'5</b>  | 0.26             | 0.26   | <b>6'5</b>  | 0.31              | 0.26   | <b>6'5</b>  | 0.31   |
| 0.20             | <b>6'25</b> | 0.25             | 0.25   | <b>6'25</b> | 0.30              | 0.25   | <b>6'25</b> | 0.30   |
| 0.19             | <b>6</b>    | 0.24             | 0.24   | <b>6</b>    | 0.29              | 0.24   | <b>6</b>    | 0.29   |
| 0.18             | <b>5'75</b> | 0.23             | 0.23   | <b>5'75</b> | 0.28              | 0.23   | <b>5'75</b> | 0.28   |
| 0.17             | <b>5'5</b>  | 0.22             | 0.22   | <b>5'5</b>  | 0.27              | 0.22   | <b>5'5</b>  | 0.27   |
| 0.16             | <b>5'25</b> | 0.21             | 0.21   | <b>5'25</b> | 0.26              | 0.21   | <b>5'25</b> | 0.26   |
| 0.15             | <b>5</b>    | 0.20             | 0.20   | <b>5</b>    | 0.25              | 0.20   | <b>5</b>    | 0.25   |
| 0.14             | <b>4'75</b> | 0.19             | 0.19   | <b>4'75</b> | 0.24              | 0.19   | <b>4'75</b> | 0.24   |
| 0.13             | <b>4'5</b>  | 0.18             | 0.18   | <b>4'5</b>  | 0.23              | 0.18   | <b>4'5</b>  | 0.23   |
| 0.12             | <b>4'25</b> | 0.17             | 0.17   | <b>4'25</b> | 0.22              | 0.17   | <b>4'25</b> | 0.22   |
| 0.11             | <b>4</b>    | 0.16             | 0.16   | <b>4</b>    | 0.21              | 0.16   | <b>4</b>    | 0.21   |
| 0.10             | <b>3'75</b> | 0.15             | 0.15   | <b>3'75</b> | 0.20              | 0.15   | <b>3'75</b> | 0.20   |
| 0.9              | <b>3'5</b>  | 0.14             | 0.14   | <b>3'5</b>  | 0.19              | 0.14   | <b>3'5</b>  | 0.19   |
| 0.8              | <b>3'25</b> | 0.13             | 0.13   | <b>3'25</b> | 0.18              | 0.13   | <b>3'25</b> | 0.18   |
| 0.7              | <b>3</b>    | 0.12             | 0.12   | <b>3</b>    | 0.17              | 0.12   | <b>3</b>    | 0.17   |
| 0.6              | <b>2'75</b> | 0.11             | 0.11   | <b>2'75</b> | 0.16              | 0.11   | <b>2'75</b> | 0.16   |
| 0.5              | <b>2'5</b>  | 0.10             | 0.10   | <b>2'5</b>  | 0.15              | 0.10   | <b>2'5</b>  | 0.15   |
| 0.4              | <b>2'25</b> | 0.9              | 0.9    | <b>2'25</b> | 0.14              | 0.9    | <b>2'25</b> | 0.14   |
| 0.3              | <b>2</b>    | 0.8              | 0.8    | <b>2</b>    | 0.13              | 0.8    | <b>2</b>    | 0.13   |
| 0.2              | <b>1'75</b> | 0.7              | 0.7    | <b>1'75</b> | 0.12              | 0.7    | <b>1'75</b> | 0.12   |
| 0.1              | <b>1'5</b>  | 0.6              | 0.6    | <b>1'5</b>  | 0.11              | 0.6    | <b>1'5</b>  | 0.11   |
| 0                | <b>1'25</b> | 0.5              | 0.5    | <b>1'25</b> | 0.10              | 0.5    | <b>1'25</b> | 0.10   |
| 0                | <b>1</b>    | 0.4              | 0.4    | <b>1</b>    | 0.9               | 0.4    | <b>1</b>    | 0.9    |
| 0                | <b>0'75</b> | 0.3              | 0.3    | <b>0'75</b> | 0.8               | 0.3    | <b>0'75</b> | 0.8    |
| 0                | <b>0'5</b>  | 0.2              | 0.2    | <b>0'5</b>  | 0.7               | 0.2    | <b>0'5</b>  | 0.7    |
| 0                | <b>0'25</b> | 0.1              | 0.1    | <b>0'25</b> | 0.6               | 0.1    | <b>0'25</b> | 0.6    |
| 0                | <b>0</b>    | 0                | 0      | <b>0</b>    | 0.5               | 0      | <b>0</b>    | 0.5    |

**TEST DE VELOCIDAD (CON MIS REDONDEOS)**

| 3º ESO (14 AÑOS) |             |        | 4º ESO (15 AÑOS) |             |        | 1º BACH (16 AÑOS) |             |        |
|------------------|-------------|--------|------------------|-------------|--------|-------------------|-------------|--------|
| CHICAS           |             | CHICOS | CHICAS           |             | CHICOS | CHICAS            |             | CHICOS |
| 8,0              | <b>10</b>   | 7,2    | 7,8              | <b>10</b>   | 7,0    | 7,8               | <b>10</b>   | 7,0    |
| 8,1              | <b>9'75</b> | 7,3    | 7,9              | <b>9'75</b> | 7,1    | 7,9               | <b>9'75</b> | 7,1    |
| 8,2              | <b>9'5</b>  | 7,4    | 8,0              | <b>9'5</b>  | 7,2    | 8,0               | <b>9'5</b>  | 7,2    |
| 8,3              | <b>9'25</b> | 7,5    | 8,1              | <b>9'25</b> | 7,3    | 8,1               | <b>9'25</b> | 7,3    |
| 8,4              | <b>9</b>    | 7,6    | 8,2              | <b>9</b>    | 7,4    | 8,2               | <b>9</b>    | 7,4    |
| 8,5              | <b>8'75</b> | 7,7    | 8,3              | <b>8'75</b> | 7,5    | 8,3               | <b>8'75</b> | 7,5    |
| 8,6              | <b>8'5</b>  | 7,8    | 8,4              | <b>8'5</b>  | 7,6    | 8,4               | <b>8'5</b>  | 7,6    |
| 8,7              | <b>8'25</b> | 7,9    | 8,5              | <b>8'25</b> | 7,7    | 8,5               | <b>8'25</b> | 7,7    |
| 8,8              | <b>8</b>    | 8,0    | 8,6              | <b>8</b>    | 7,8    | 8,6               | <b>8</b>    | 7,8    |
| 8,9              | <b>7'75</b> | 8,1    | 8,7              | <b>7'75</b> | 7,9    | 8,7               | <b>7'75</b> | 7,9    |
| 9,0              | <b>7'5</b>  | 8,2    | 8,8              | <b>7'5</b>  | 8,0    | 8,8               | <b>7'5</b>  | 8,0    |
| 9,1              | <b>7'25</b> | 8,3    | 8,9              | <b>7'25</b> | 8,1    | 8,9               | <b>7'25</b> | 8,1    |
| 9,2              | <b>7</b>    | 8,4    | 9,0              | <b>7</b>    | 8,2    | 9,0               | <b>7</b>    | 8,2    |
| 9,3              | <b>6'75</b> | 8,5    | 9,1              | <b>6'75</b> | 8,3    | 9,1               | <b>6'75</b> | 8,3    |
| 9,4              | <b>6'5</b>  | 8,6    | 9,2              | <b>6'5</b>  | 8,4    | 9,2               | <b>6'5</b>  | 8,4    |
| 9,5              | <b>6'25</b> | 8,7    | 9,3              | <b>6'25</b> | 8,5    | 9,3               | <b>6'25</b> | 8,5    |
| 9,6              | <b>6</b>    | 8,8    | 9,4              | <b>6</b>    | 8,6    | 9,4               | <b>6</b>    | 8,6    |
| 9,7              | <b>5'75</b> | 8,9    | 9,5              | <b>5'75</b> | 8,7    | 9,5               | <b>5'75</b> | 8,7    |
| 9,8              | <b>5'5</b>  | 9,0    | 9,6              | <b>5'5</b>  | 8,8    | 9,6               | <b>5'5</b>  | 8,8    |
| 9,9              | <b>5'25</b> | 9,1    | 9,7              | <b>5'25</b> | 8,9    | 9,7               | <b>5'25</b> | 8,9    |
| 10,0             | <b>5</b>    | 9,2    | 9,8              | <b>5</b>    | 9,0    | 9,8               | <b>5</b>    | 9,0    |
| 10,1             | <b>4'75</b> | 9,3    | 9,9              | <b>4'75</b> | 9,1    | 9,9               | <b>4'75</b> | 9,1    |
| 10,2             | <b>4'5</b>  | 9,4    | 10,0             | <b>4'5</b>  | 9,2    | 10,0              | <b>4'5</b>  | 9,2    |
| 10,3             | <b>4'25</b> | 9,5    | 10,1             | <b>4'25</b> | 9,3    | 10,1              | <b>4'25</b> | 9,3    |
| 10,4             | <b>4</b>    | 9,6    | 10,2             | <b>4</b>    | 9,4    | 10,2              | <b>4</b>    | 9,4    |
| 10,5             | <b>3'75</b> | 9,7    | 10,3             | <b>3'75</b> | 9,5    | 10,3              | <b>3'75</b> | 9,5    |
| 10,6             | <b>3'5</b>  | 9,8    | 10,4             | <b>3'5</b>  | 9,6    | 10,4              | <b>3'5</b>  | 9,6    |
| 10,7             | <b>3'25</b> | 9,9    | 10,5             | <b>3'25</b> | 9,7    | 10,5              | <b>3'25</b> | 9,7    |
| 10,8             | <b>3</b>    | 10,0   | 10,6             | <b>3</b>    | 9,8    | 10,6              | <b>3</b>    | 9,8    |
| 10,9             | <b>2'75</b> | 10,1   | 10,7             | <b>2'75</b> | 9,9    | 10,7              | <b>2'75</b> | 9,9    |
| 11,0             | <b>2'5</b>  | 10,2   | 10,8             | <b>2'5</b>  | 10,0   | 10,8              | <b>2'5</b>  | 10,0   |
| 11,1             | <b>2,25</b> | 10,3   | 10,9             | <b>2,25</b> | 10,1   | 10,9              | <b>2,25</b> | 10,1   |
| 11,2             | <b>2</b>    | 10,4   | 11,0             | <b>2</b>    | 10,2   | 11,0              | <b>2</b>    | 10,2   |
| 11,3             | <b>1'75</b> | 10,5   | 11,1             | <b>1'75</b> | 10,3   | 11,1              | <b>1'75</b> | 10,3   |
| 11,4             | <b>1'5</b>  | 10,6   | 11,2             | <b>1'5</b>  | 10,4   | 11,2              | <b>1'5</b>  | 10,4   |
| 11,5             | <b>1'25</b> | 10,7   | 11,3             | <b>1'25</b> | 10,5   | 11,3              | <b>1'25</b> | 10,5   |
| 11,6             | <b>1</b>    | 10,8   | 11,4             | <b>1</b>    | 10,6   | 11,4              | <b>1</b>    | 10,6   |
| 11,7             | <b>0'75</b> | 10,9   | 11,5             | <b>0'75</b> | 10,7   | 11,5              | <b>0'75</b> | 10,7   |
| 11,8             | <b>0'5</b>  | 11     | 11,6             | <b>0'5</b>  | 10,8   | 11,6              | <b>0'5</b>  | 10,8   |
| 11,9             | <b>0'25</b> | 11,1   | 11,7             | <b>0'25</b> | 10,9   | 11,7              | <b>0'25</b> | 10,9   |
| 12,0             | <b>0</b>    | 11,2   | 11,8             | <b>0</b>    | 11,0   | 11,8              | <b>0</b>    | 11,0   |