

TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA

PROVA 1: F/R TREN SUPERIOR (60''). En repeticions.												
NOIS							NOIES					
Nota	13	14	15	16	17+		Nota	13	14	15	16	17+
10	50	55	60	65	70		10	40	45	50	55	60
9	45	50	55	60	65		9	35	40	45	50	55
8	40	45	50	55	60		8	30	35	40	45	50
7	35	40	45	50	55		7	25	30	35	40	45
6	30	35	40	45	50		6	20	25	30	35	40
5	25	30	35	40	45		5	15	20	25	30	35
4	20	25	30	35	40		4	12	18	22	25	30
3	15	20	25	30	35		3	10	15	20	22	25
2	10	15	20	25	30		2	8	12	18	18	22
1	7	12	15	20	25		1	6	10	15	15	18
PROVA 2: F/R ABDOMINALS (60''). En repeticions.												
NOIS							NOIES					
Nota	13	14	15	16	17+		Nota	13	14	15	16	17+
10	51	54	56	59	62		10	46	47	49	50	52
9	49	52	54	57	60		9	44	45	47	48	50
8	47	50	52	55	58		8	42	53	45	46	48
7	45	48	50	53	56		7	38	39	41	42	44
6	41	44	46	49	52		6	34	35	37	38	40
5	37	40	42	45	48		5	30	31	33	34	36
4	33	36	38	41	44		4	26	27	29	30	32
3	29	34	36	37	40		3	22	23	25	26	28
2	25	30	32	33	36		2	18	19	21	22	22
1	21	26	28	29	32		1	14	15	17	18	20

PROVA 3: F/R HIPEREXTENSIONS LUMBARS (60''). En repeticions.											
NOIS						NOIES					
NOTA	13	14	15	16	17+	NOTA	13	14	15	16	17+
10	80	83	85	87	90	10	68	71	73	75	78
9	76	79	81	83	86	9	64	67	69	71	74
8	72	75	77	79	82	8	60	63	65	67	70
7	68	71	73	75	78	7	56	59	61	63	66
6	64	67	69	71	74	6	52	55	57	59	62
5	60	63	65	67	70	5	48	51	53	55	58
4	56	59	61	63	66	4	44	47	49	51	54
3	52	55	57	59	62	3	40	43	45	47	50
2	48	51	53	55	58	2	36	39	41	43	46
1	44	47	49	51	54	1	32	35	37	39	42
PROVA 4: FLEXIBILITAT. En cms.											
NOIS						NOIES					
NOTA	13	14	15	16	17+	NOTA	13	14	15	16	17+
10	33	35	37	39	41	10	37	39	41	43	45
9	30	32	34	36	38	9	34	36	38	40	42
8	27	29	31	33	35	8	31	33	35	37	39
7	24	26	28	30	32	7	28	30	32	34	36
6	21	23	25	27	29	6	25	27	29	31	33
5	18	20	22	24	26	5	22	24	26	28	30
4	15	17	19	21	23	4	19	21	23	25	27
3	12	14	16	18	20	3	16	18	20	22	24
2	9	11	13	15	17	2	13	15	17	19	21
1	6	8	10	12	14	1	10	12	14	16	18

PROVA 5: SALT HORIZONTAL SENSE IMPULS . En mts i cms												
NOIS							NOIES					
NOTA	13	14	15	16	17+		NOTA	13	14	15	16	17+
10	2,25	2,35	2,45	2,55	2,65		10	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15
9	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45		9	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
8	1,90	2,00	2,10	2,20	2,35		8	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85
7	1,80	1,90	2,00	2,10	2,25		7	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75
6	1,70	1,80	1,90	2,00	2,15		6	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70
5	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05		5	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60
4	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00		4	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55
3	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95		3	1,30	1,35	1,35	1,45	1,45
2	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90		2	1,25	1,30	1,30	1,40	1,40
1	1,45	1,55	1,65	1,75	1,85		1	1,20	1,25	1,25	1,35	1,35

PROVA 6: CURSA DE 6 X 9 MTS (AGILITAT) En segons i centèsimes												
NOIS							NOIES					
NOTA	13	14	15	16	17+		NOTA	13	14	15	16	17+
10	13.50	13.00	12.75	12.50	12.00		10	14.50	14.00	13.75	13.50	13.00
9	14.00	13.50	13.25	13.00	12.50		9	15.00	14.50	14.25	14.00	13.50
8	14.50	14.00	13.75	13.50	13.00		8	15.50	15.00	14.75	14.50	14.00
7	15.00	14.50	14.25	14.00	13.50		7	16.00	15.50	15.25	15.00	14.50
6	15.50	15.00	14.75	14.50	14.00		6	16.50	16.00	15.75	15.50	15.00
5	16.00	15.50	15.25	15.00	14.50		5	17.00	16.50	16.25	16.00	15.50
4	16.50	16.00	15.75	15.50	15.00		4	17.50	17.00	16.75	16.50	16.00
3	17.00	16.50	16.25	16.00	15.50		3	18.00	17.50	17.25	17.00	16.50
2	17.50	17.00	16.75	16.50	16.00		2	18.50	18.00	17.75	17.50	17.00
1	18.00	17.50	17.25	17.00	16.50		1	19.00	18.50	18.25	18.00	17.50

PROVA 7: TEST DE COOPER 12' (RESISTÈNCIA) En metres

NOIS						NOIES					
NOTA	13	14	15	16	17+	NOTA	13	14	15	16	17+
10	2.400	2.500	2.600	2.700	2.800	10	2.200	2.300	2.400	2.500	2.600
9	2.300	2.400	2.500	2.600	2.700	9	2.100	2.200	2.300	2.400	2.500
8	2.200	2.300	2.400	2.500	2.600	8	1.900	2.100	2.200	2.300	2.400
7	2.000	2.100	2.200	2.300	2.400	7	1.800	1.900	2.000	2.100	2.200
6	1.900	2.000	2.100	2.200	2.300	6	1.700	1.800	1.900	2.000	2.100
5	1.800	1.900	2.000	2.100	2.200	5	1.600	1.700	1.800	1.900	2.000
4	1.700	1.800	1.900	2.000	2.100	4	1.500	1.600	1.700	1.800	1.900
3	1.600	1.700	1.800	1.900	2.000	3	1.400	1.500	1.600	1.700	1.800
2	1.500	1.600	1.700	1.800	1.900	2	1.300	1.400	1.500	1.600	1.700
1	1.400	1.500	1.600	1.700	1.800	1	1.200	1.300	1.400	1.500	1.600