

Test de los Abdominales. 1 minuto (Test de Fuerza).

Expresada en repeticiones



CHICOS							CHICAS							
EIDADES							EIDADES							
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	68	68	70	69	70	65	10	61	60	57	64	63	65	10
9,5	56	58	59	59	61	62	9,5	52	51	51	56	54	54	9,5
9	52	54	54	55	59	59	9	48	48	48	50	50	50	9
8,5	50	52	52	52	55	56	8,5	45	46	45	47	49	47	8,5
8	48	50	51	50	53	54	8	43	43	43	45	45	45	8
7,5	46	48	49	49	51	52	7,5	41	41	42	43	42	44	7,5
7	45	46	48	48	50	51	7	40	40	40	41	39	43	7
6,5	43	45	46	47	49	50	6,5	40	39	39	41	37	42	6,5
6	42	44	45	46	47	49	6	39	37	38	40	35	40	6
5,5	40	42	44	45	46	48	5,5	37	36	37	38	34	39	5,5
5	39	41	42	44	45	46	5	36	35	35	37	33	37	5
4,5	38	40	41	42	44	45	4,5	35	34	34	35	32	36	4,5
4	36	39	40	41	42	44	4	33	33	33	33	31	35	4
3,5	35	38	39	40	40	43	3,5	32	32	32	32	30	33	3,5
3	33	36	38	39	39	40	3	31	30	31	31	30	32	3
2,5	31	35	36	38	38	38	2,5	30	29	30	30	29	31	2,5
2	30	33	35	35	35	37	2	29	27	28	28	26	29	2
1,5	28	31	32	34	33	36	1,5	27	25	27	27	25	28	1,5
1	25	29	31	33	33	35	1	23	23	26	26	25	27	1
0,5	19	25	27	28	31	31	0,5	19	18	25	24	24	26	0,5
0	17	18	19	21	21	24	0	15	14	19	20	20	21	0

Test de Flexión profunda del tronco (Test de Flexibilidad).

Expresada en centímetros



CHICOS							CHICAS							
EIDADES							EIDADES							
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	48	55	50	51	51	48	10	51	49	43	49	48	45	10
9,5	46	52	48	49	49	45	9,5	49	47	41	46	46	42	9,5
9	44	50	46	47	47	43	9	46	44	40	45	44	41	9
8,5	42	47	45	44	44	41	8,5	44	43	38	44	42	40	8,5
8	39	44	41	42	42	39	8	42	41	36	41	40	38	8
7,5	37	41	39	40	40	37	7,5	39	38	35	38	37	36	7,5
7	35	39	37	39	38	35	7	37	36	33	36	34	35	7
6,5	33	36	35	38	36	33	6,5	34	33	31	32	32	33	6,5
6	31	33	33	34	35	31	6	32	30	30	31	30	31	6
5,5	29	30	30	32	31	29	5,5	30	28	28	29	28	29	5,5
5	26	28	28	30	29	27	5	27	27	26	26	25	27	5
4,5	25	26	26	28	26	25	4,5	25	26	25	24	23	25	4,5
4	23	24	24	26	25	23	4	23	24	22	23	22	23	4
3,5	21	22	22	23	22	21	3,5	22	22	20	21	20	20	3,5
3	19	20	20	21	21	19	3	20	20	19	20	19	19	3
2,5	17	18	18	18	19	17	2,5	18	18	17	18	17	18	2,5
2	15	16	16	17	17	15	2	16	16	16	17	15	15	2
1,5	14	14	14	15	15	13	1,5	14	13	14	15	12	13	1,5
1	12	12	12	13	13	11	1	12	12	12	11	11	12	1
0,5	10	10	10	12	12	10	0,5	10	9	10	10	10	11	0,5
0	8	8	9	7	8	4	0	10	8	9	9	9	10	0