

## Test de Flexión anterior del tronco (Test de Fuerza).

Expresada en centímetros



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

## Test del Puente (Test de Fuerza).

Expresada en un índice, véase el desarrollo de la prueba



| CHICAS  |    |    |    |    |    |     | CHICOS  |    |    |    |    |    |     |     |
|---------|----|----|----|----|----|-----|---------|----|----|----|----|----|-----|-----|
| EIDADES |    |    |    |    |    |     | EIDADES |    |    |    |    |    |     |     |
|         | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17+ |         | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17+ |     |
| 10      |    |    | 15 |    |    |     | 10      |    |    | 25 |    |    |     | 10  |
| 9,5     |    |    | 18 |    |    |     | 9,5     |    |    | 28 |    |    |     | 9,5 |
| 9       |    |    | 21 |    |    |     | 9       |    |    | 31 |    |    |     | 9   |
| 8,5     |    |    | 28 |    |    |     | 8,5     |    |    | 33 |    |    |     | 8,5 |
| 8       |    |    | 31 |    |    |     | 8       |    |    | 37 |    |    |     | 8   |
| 7,5     |    |    | 34 |    |    |     | 7,5     |    |    | 40 |    |    |     | 7,5 |
| 7       |    |    | 37 |    |    |     | 7       |    |    | 43 |    |    |     | 7   |
| 6,5     |    |    | 39 |    |    |     | 6,5     |    |    | 45 |    |    |     | 6,5 |
| 6       |    |    | 41 |    |    |     | 6       |    |    | 46 |    |    |     | 6   |
| 5,5     |    |    | 47 |    |    |     | 5,5     |    |    | 50 |    |    |     | 5,5 |
| 5       |    |    | 47 |    |    |     | 5       |    |    | 52 |    |    |     | 5   |
| 4,5     |    |    | 47 |    |    |     | 4,5     |    |    | 56 |    |    |     | 4,5 |
| 4       |    |    | 50 |    |    |     | 4       |    |    | 59 |    |    |     | 4   |
| 3,5     |    |    | 51 |    |    |     | 3,5     |    |    | 60 |    |    |     | 3,5 |
| 3       |    |    | 55 |    |    |     | 3       |    |    | 61 |    |    |     | 3   |
| 2,5     |    |    | 57 |    |    |     | 2,5     |    |    | 64 |    |    |     | 2,5 |
| 2       |    |    | 60 |    |    |     | 2       |    |    | 66 |    |    |     | 2   |
| 1,5     |    |    | 61 |    |    |     | 1,5     |    |    | 68 |    |    |     | 1,5 |
| 1       |    |    | 65 |    |    |     | 1       |    |    | 70 |    |    |     | 1   |
| 0,5     |    |    | 67 |    |    |     | 0,5     |    |    | 75 |    |    |     | 0,5 |
| 0       |    |    | 70 |    |    |     | 0       |    |    | 78 |    |    |     | 0   |