

# Test de Lanzamiento de balón (Test de Fuerza).

Expresada en metros y centímetros



CHICOS							CHICAS							
EIDADES							EIDADES							
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	6'50	7'00	7'47	7'82	8'10	9'45	10	6'50	7'00	7'00	7'27	7'30	7'55	10
9,5	6'23	6'75	7'24	7'54	8'00	9'15	9,5	6'19	6'68	6'70	6'92	7'00	7'10	9,5
9	5'97	6'50	7'02	7'35	7'83	8'90	9	5'89	6'36	6'40	6'57	6'72	6'72	9
8,5	5'70	6'25	6'79	7'15	7'45	8'45	8,5	5'58	6'04	6'09	6'20	6'37	6'45	8,5
8	5'44	6'00	6'57	6'94	7'20	8'20	8	5'27	5'72	5'79	5'95	6'00	6'20	8
7,5	5'17	5'75	6'34	6'72	6'90	7'81	7,5	4'96	5'40	5'44	5'70	5'80	5'91	7,5
7	4'91	5'50	6'11	6'40	6'55	7'35	7	4'66	5'08	5'19	5'32	5'37	5'40	7
6,5	4'64	5'25	5'89	6'10	6'30	7'05	6,5	4'35	4'76	4'89	5'01	5'15	5'15	6,5
6	4'38	5'00	5'66	5'92	6'00	6'70	6	4'04	4'44	4'59	4'84	4'87	5'00	6
5,5	4'11	4'75	5'44	5'67	5'90	6'30	5,5	3'74	4'12	4'28	4'17	4'50	4'90	5,5
5	3'85	4'50	5'21	5'45	5'70	6'00	5	3'43	3'80	3'98	4'15	4'30	4'65	5
4,5	3'66	4'27	4'96	5'20	5'50	5'90	4,5	3'28	3'61	3'80	4'00	4'20	4'50	4,5
4	3'48	4'04	4'72	5'00	5'20	5'55	4	3'13	3'42	3'61	3'83	4'00	4'30	4
3,5	3'30	3'82	4'47	4'85	4'52	5'30	3,5	2'99	3'23	3'42	3'74	3'80	4'00	3,5
3	3'12	3'59	4'23	4'60	4'80	5'00	3	2'84	3'05	3'23	3'40	3'50	3'92	3
2,5	2'93	3'36	3'98	4'27	4'70	4'85	2,5	2'69	2'86	3'05	3'17	3'20	3'70	2,5
2	2'75	3'13	3'74	4'00	4'20	4'70	2	2'54	2'67	2'86	2'99	3'00	3'30	2
1,5	2'57	2'91	3'49	3'82	3'91	4'20	1,5	2'40	2'48	2'67	2'70	2'75	3'00	1,5
1	2'38	2'68	3'25	3'50	3'72	3'90	1	2'25	2'29	2'49	2'49	2'50	2'92	1
0,5	2'20	2'45	3'00	3'20	3'50	3'50	0,5	2'10	2'10	2'30	2'30	2'30	2'70	0,5
0	2'04	2'30	2'50	2'88	3'01	3'12	0	1'02	2'01	2'11	2'20	2'20	2'12	0



# Test de Abdominales. 30" (Test de Fuerza)

Expresada en repeticiones



1

CHICOS							CHICAS							
EIDADES							EIDADES							
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	32	34	33	35	35	44	10	30	30	32	33	30	34	10
9,5	28	30	30	31	32	34	9,5	25	26	26	30	29	29	9,5
9	25	28	29	29	30	32	9	24	23	25	27	27	28	9
8,5	25	26	27	29	29	31	8,5	23	22	23	26	27	27	8,5
8	24	25	26	28	29	30	8	22	21	22	26	26	26	8
7,5	23	24	26	27	28	29	7,5	21	20	21	25	25	25	7,5
7	22	23	25	27	28	29	7	20	20	20	24	24	25	7
6,5	21	22	25	26	27	28	6,5	20	20	19	24	23	24	6,5
6	21	22	24	26	27	28	6	19	19	19	23	23	24	6
5,5	20	21	23	25	26	27	5,5	18	18	18	22	23	23	5,5
5	20	21	23	25	26	27	5	18	18	17	22	22	22	5
4,5	20	20	22	24	25	26	4,5	17	18	17	22	22	21	4,5
4	19	20	22	24	25	26	4	17	17	16	21	22	21	4
3,5	18	20	21	23	25	25	3,5	16	17	15	20	21	21	3,5
3	17	19	20	23	24	25	3	16	16	15	20	20	20	3
2,5	17	18	19	23	23	24	2,5	15	15	14	20	20	20	2,5
2	16	17	18	22	23	23	2	15	14	14	19	19	19	2
1,5	16	16	17	21	22	22	1,5	14	14	13	19	18	18	1,5
1	15	15	16	20	21	21	1	12	13	12	18	17	17	1
0,5	14	14	14	18	20	20	0,5	10	12	8	16	14	16	0,5
0	11	11	12	15	14	17	0	8	9	8	11	12	11	0