



BAREMOS CONDICIÓN FÍSICA

BAREMOS: Flexibilidad

Prueba de sit and reach

Su objetivo es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.



Antes de analizar el resultado haz la siguiente corrección.
SUMA 15 al resultado de la prueba que hiciste en clase.

Prueba de Flexibilidad: Sit and reach

Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	7	7	11	11	12	14	8	13	9	13
2	9	10	13	14	15	17	11	16	12	16
3	11	13	15	17	17	19	15	19	15	20
4	14	17	17	19	20	21	18	22	19	23
5	16	21	19	21	22	24	21	24	21	25
6	18	23	21	23	25	26	25	26	22	27
7	20	26	23	27	28	28	28	29	25	30
8	23	29	25	30	31	30	32	32	28	34
9	24	32	26	32	34	33	33	35	32	36
10	25	35	27	33	37	35	35	38	35	37

BAREMOS: Fuerza explosiva del tren superior

Lanzamiento de balón medicinal: baremo de puntuación.

EDAD	CHICOS 3 Kg						CHICAS 2 Kg						EDAD
	12	13	14	15	16	17+	12	13	14	15	16	17+	
PUNTOS													PUNTOS
10	6,20	7	8	8,90	9,50	10,50	6,20	6,50	7	7,50	8	8,50	10
9,50	6	6,75	7,70	8,65	9,15	10,15	5,95	6,25	6,80	7,25	7,75	8,20	9,50
9	5,80	6,50	7,40	8,40	8,80	9,80	5,70	6	6,60	7	7,50	7,85	9
8,50	5,55	6,25	7,15	8,15	8,50	9,45	5,50	5,75	6,40	6,75	7,20	7,50	8,50
8	5,30	6	6,90	7,90	8,20	9,10	5,30	5,55	6,20	6,50	6,90	7,15	8
7,50	5,05	5,75	6,65	7,60	7,90	8,80	5,10	5,35	6	6,25	6,60	6,80	7,50
7	4,80	5,50	6,40	7,30	7,60	8,50	4,90	5,15	5,80	6	6,30	6,50	7
6,50	4,55	5,25	6,15	7	7,30	8,20	4,70	4,95	5,60	5,75	6	6,20	6,50
6	4,30	5	5,90	6,70	7	7,90	4,50	4,75	5,40	5,50	5,70	5,90	6
5,50	4,05	4,75	5,65	6,40	6,70	7,60	4,30	4,55	5,20	5,30	5,45	5,60	5,50
5	3,80	4,50	5,40	6,10	6,40	7,30	4,10	4,35	5	5,10	5,20	5,30	5
4,50	3,55	4,25	5,15	5,80	6,10	7	3,90	4,15	4,80	4,90	5	5,10	4,50
4	3,30	4	4,90	5,50	5,80	6,70	3,70	3,95	4,60	4,70	4,80	4,90	4
3,50	3,05	3,75	4,65	5,20	5,50	6,40	3,50	3,75	4,40	4,50	4,60	4,70	3,50
3	2,80	3,50	4,40	4,90	5,20	6,10	3,30	3,55	4,20	4,30	4,40	4,50	3
2,50	2,55	3,25	4,15	4,60	4,90	5,80	3,10	3,35	4	4,10	4,20	4,30	2,50
2	2,30	3	3,90	4,30	4,60	5,50	2,90	3,15	3,80	3,90	4	4,10	2
1,50	2,05	2,75	3,65	4	4,30	5,20	2,70	2,95	3,60	3,70	3,80	3,90	1,50
1	1,80	2,50	3,40	3,70	4	4,90	2,50	2,75	3,40	3,50	3,60	3,70	1
0,50	1,55	2,25	3,15	3,40	3,70	4,60	2,30	2,55	3,20	3,30	3,40	3,50	0,50

En las pruebas de acceso a INEF se considera apto, un lanzamiento de más de 5,50 m. en chicas y más de 7,50 m. en chicos

BAREMOS: Fuerza explosiva del tren inferior

BAREMO DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE SALTO DE LONGITUD
DESDE PARADO

EDAD	CHICOS 3						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	
PUNTOS													PUNTOS
10	1,95	2,10	2,40	2,45	2,50	2,60	1,90	1,95	2	2,10	2,15	2,20	10
9,50	1,88	2,03	2,33	2,39	2,43	2,53	1,83	1,88	1,93	2,03	2,08	2,13	9,50
9	1,82	1,97	2,27	2,33	2,37	2,46	1,76	1,82	1,87	1,96	2,01	2,06	9
8,50	1,77	1,91	2,21	2,27	2,31	2,40	1,70	1,76	1,81	1,90	1,95	2	8,50
8	1,72	1,86	2,16	2,22	2,26	2,34	1,65	1,70	1,75	1,84	1,89	1,94	8
7,50	1,68	1,81	2,11	2,17	2,21	2,29	1,60	1,65	1,70	1,78	1,83	1,88	7,50
7	1,64	1,77	2,07	2,13	2,17	2,24	1,55	1,60	1,65	1,72	1,77	1,82	7
6,50	1,61	1,73	2,03	2,09	2,13	2,20	1,50	1,55	1,60	1,67	1,72	1,77	6,50
6	1,58	1,70	2	2,06	2,09	2,16	1,45	1,51	1,56	1,62	1,67	1,72	6
5,50	1,56	1,67	1,98	2,03	2,06	2,13	1,41	1,47	1,53	1,58	1,63	1,68	5,50
5	1,55	1,65	1,96	2,01	2,03	2,10	1,38	1,44	1,50	1,55	1,60	1,65	5
4,50	1,52	1,62	1,93	1,98	2	2,07	1,35	1,41	1,47	1,52	1,57	1,62	4,50
4	1,49	1,59	1,90	1,95	1,97	2,04	1,32	1,38	1,44	1,49	1,54	1,59	4
3,50	1,46	1,56	1,87	1,92	1,94	2,01	1,29	1,35	1,41	1,46	1,51	1,56	3,50
3	1,43	1,53	1,84	1,89	1,91	1,98	1,26	1,32	1,38	1,43	1,48	1,53	3
2,50	1,40	1,50	1,81	1,86	1,88	1,95	1,23	1,29	1,35	1,40	1,45	1,50	2,50
2	1,37	1,47	1,78	1,83	1,85	1,92	1,20	1,26	1,32	1,37	1,42	1,47	2
1,50	1,34	1,44	1,75	1,80	1,82	1,89	1,17	1,23	1,29	1,34	1,39	1,44	1,50
1	1,31	1,41	1,72	1,77	1,79	1,86	1,14	1,20	1,26	1,31	1,36	1,41	1
0,50	1,28	1,38	1,69	1,74	1,76	1,83	1,11	1,17	1,23	1,28	1,33	1,38	0,50

En las pruebas de acceso a INEF se considera apto, un salto de más de 1,75 m. en chicas y más de 2,18 m. en chicos

BAREMOS: Resistencia aeróbica

BAREMO DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA RESISTENCIA "COURSE NAVETTE"

EDAD	CHICOS						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	
PUNTOS													PUNTOS
10	10,5	11,5	13,0	13,5	14,0	14,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,0	10
9,50	10	11	12,5	13,0	13,5	14	8,5	9	9,5	10	10,5	10,5	9,50
9	9,5	10,5	12,0	12,5	13,0	13,5	8	8,5	9	9,5	10,0	10,0	9
8,50	9	10	11,5	12,0	12,5	13	7,5	8	8,5	9	9,5	9,5	8,50
8	8,5	9,5	11,0	11,5	12,0	12,5	7	7,5	8	8,5	9	9	8
7,50	8	9	10,5	11,0	11,5	12	6,5	7	7,5	8	8,5	8,5	7,50
7	7,5	8,5	10,0	10,5	11,0	11,5	6	6,5	7	7,5	8	8	7
6,50	7	8	9,5	10,0	10,5	11	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	6,50
6	6,5	7,5	9,0	9,5	10,0	10,5	5	5,5	6	6,5	7	7	6
5,50	6	7,0	8,5	9,0	9,5	10	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	5,50
5	5,5	6,5	8,0	8,5	9,0	9,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5
4,50	5	6	7,5	8,0	8,5	9	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	4,50
4	4,5	5,5	7,0	7,5	8,0	8,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4
3,50	4	5	6,5	7,0	7,5	8	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	3,50
3	3,5	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	2	2,5	3	3,5	4	4	3
2,50	3	4	5,5	6,0	6,5	7	-	-	-	-	-	-	2,50
2	2,5	3,5	5,0	5,5	6,0	6,5	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	2
1,50	2	3	4,5	5,0	5,5	6	-	-	-	-	-	-	1,50
1	1,5	2,5	4,0	4,5	5,0	5,5	1	1,5	2	2,5	3	3	1
0,50	1	2	3,5	4,0	4,5	5	-	1	1,5	2	2,5	2,5	0,50

En las pruebas de acceso a INEF se considera apto, un tiempo de más de 6' 30'' en chicas y más de 9' en chicos



BAREMOS: Agilidad

Realizar el circuito en el menor tiempo posible. En el INEF de Pontevedra se considera apto hacerlo en menos de 12 segundos para las chicas y menos de 11 segundos , para los chicos.

BAREMOS: Equilibrio estático

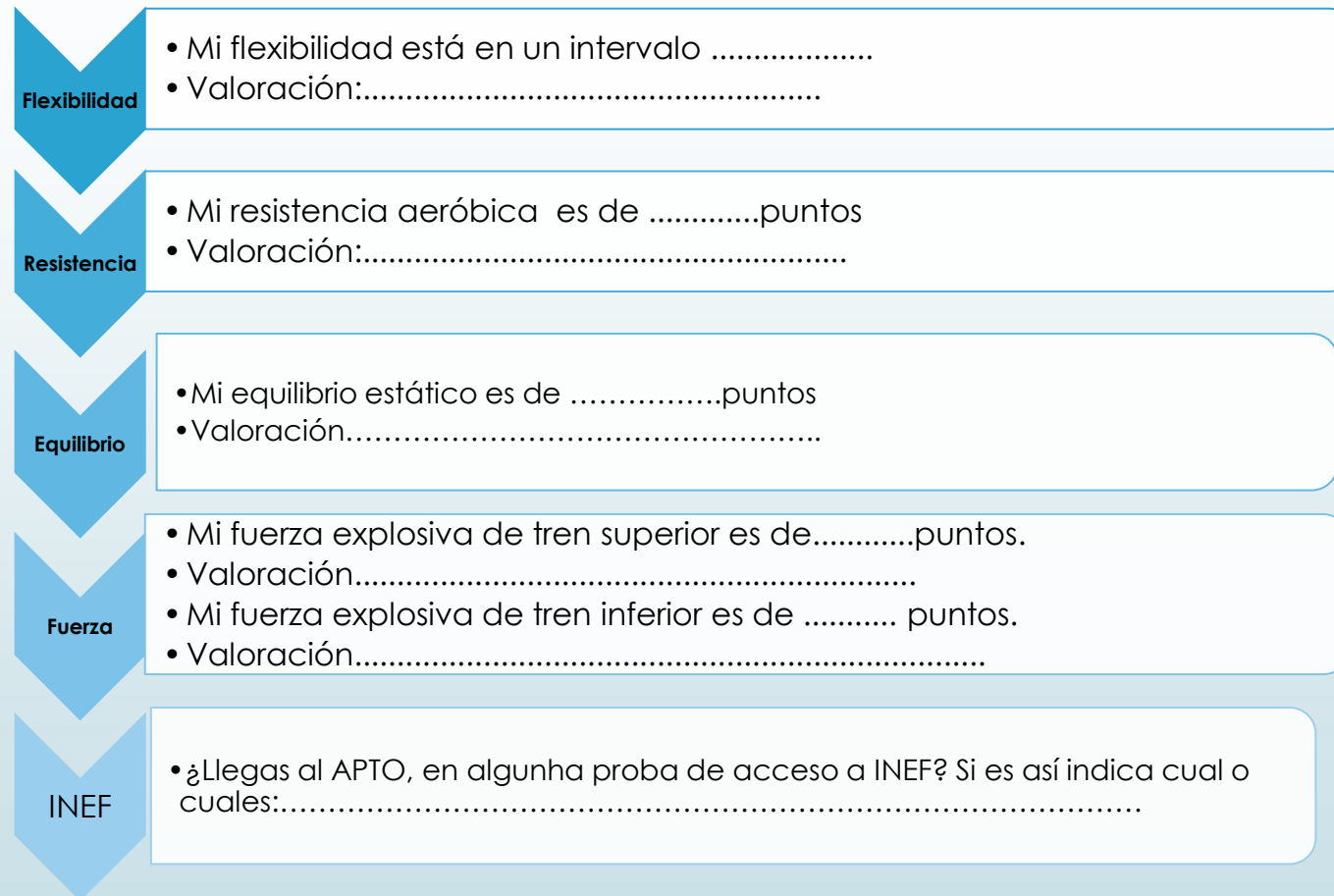
TIEMPO CONSEGUIDO	PUNTUACIÓN
2 minutos	100
1,32 minutos	75
1,05 minutos	50
0,37 minutos	25
0,10 minutos	0

Si no encuentras tu resultado, puedes hacer una regla de tres, pero también tendrás que hacer una conversión de unidades. De minutos a segundos y después con el resultado final, de segundos a minutos, para poder buscar tu resultado en la tabla.

120 sg (2 min)-----100
(El tiempo que aguantaste en segundos)-----x

$$X = \frac{t(\text{sg}) * 100}{120\text{sg}} =$$

Por lo tanto puedo decir que mi condición física se encuentra en los siguientes niveles:



En función de estos datos: ¿Cómo consideras que es tu nivel de condición física? ¿Qué tienes que mejorar? ¿Qué objetivos te propones de mejora? ¿Cómo lo vas a conseguir?

