



### SALTO HORIZONTAL

CHICOS



CHICAS



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA      12 AÑOS    13 AÑOS    14 AÑOS    15 AÑOS    16 AÑOS    17 AÑOS (+)

12 AÑOS    13 AÑOS    14 AÑOS    15 AÑOS    16 AÑOS    17 AÑOS (+)

10	2,00	2,35	2,35	2,61	2,80	2,76
9,5	1,92	2,10	2,23	2,41	2,45	2,53
9	1,85	2,00	2,16	2,30	2,33	2,46
8,5	1,80	1,95	2,10	2,22	2,28	2,41
8	1,77	1,88	2,05	2,19	2,25	2,35
7,5	1,73	1,85	2,00	2,15	2,21	2,30
7	1,70	1,80	0,94	2,16	2,20	2,25
6,5	1,68	1,79	1,90	2,10	2,15	2,20
6	1,64	1,75	1,89	2,07	2,13	2,20
5,5	1,62	1,72	1,85	2,04	2,11	2,17
5	1,60	1,70	1,82	2,01	2,09	2,15
4,5	1,58	1,66	1,80	1,99	2,05	2,12
4	1,55	1,66	1,78	1,97	2,03	2,10
3,5	1,52	1,62	1,75	1,93	2,01	2,05
3	1,51	1,60	1,70	1,88	2,00	2,04
2,5	1,49	1,58	1,66	1,84	1,95	2,00
2	1,45	1,54	1,63	1,80	1,90	1,99
1,5	1,41	1,50	1,59	1,77	1,88	1,92
1	1,35	1,45	1,50	1,73	1,81	1,86
0	1,15	1,32	1,37	1,49	1,59	1,63

10	1,85	1,96	2,14	2,20	2,10	2,18
9,5	1,74	1,83	1,90	2,01	2,02	2,03
9	1,70	1,75	1,85	0,90	1,92	1,96
8,5	1,65	1,70	1,78	1,82	1,89	1,90
8	1,63	1,69	1,71	1,82	1,85	1,87
7,5	1,60	1,65	1,66	1,80	1,81	1,83
7	1,58	1,60	1,65	1,74	1,78	1,80
6,5	1,55	1,60	1,62	1,72	1,75	1,78
6	1,52	1,58	1,60	1,70	1,72	1,75
5,5	1,50	1,54	1,58	1,70	1,68	1,72
5	1,50	1,50	1,54	1,69	1,65	1,70
4,5	1,48	1,48	1,51	1,65	1,62	1,68
4	1,42	1,45	1,48	1,63	1,60	1,65
3,5	1,40	1,43	1,46	1,60	1,58	1,61
3	1,37	1,41	1,43	1,60	1,56	1,60
2,5	1,33	1,40	1,40	1,55	1,53	1,56
2	1,30	1,35	1,38	1,51	1,50	1,52
1,5	1,28	1,30	1,35	1,49	1,47	1,49
1	1,22	1,28	1,28	1,43	1,42	1,42
0	1,09	1,12	1,18	1,24	1,29	1,31



# LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL

CHICOS



CHICAS



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

17 AÑOS (+)

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

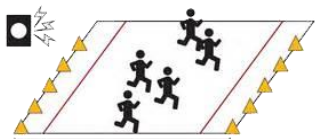
17 AÑOS (+)

10	6,30	7,30	7,30	7,70	9,00	10,00
9,5	6,00	7,10	7,10	7,50	8,65	9,60
9	5,80	6,80	6,80	7,30	8,30	9,20
8,5	5,50	6,60	6,60	7,10	7,95	8,80
8	5,20	6,40	6,40	6,90	7,60	8,40
7,5	5,00	6,20	6,20	6,70	7,25	8,00
7	4,70	5,90	5,90	6,40	6,90	7,60
6,5	4,40	5,70	5,70	6,20	6,55	7,20
6	4,20	5,50	5,50	5,90	6,20	6,80
5,5	4,00	5,30	5,30	5,70	5,85	6,40
5	3,80	5,00	5,00	5,50	5,50	6,00
4,5	3,60	4,80	4,80	5,15	5,20	5,60
4	3,40	4,60	4,60	4,80	4,90	5,40
3,5	3,20	4,30	4,30	4,45	4,50	5,20
3	3,00	4,00	4,00	4,10	4,30	5,00
2,5	2,80	3,80	3,80	3,75	4,10	4,80
2	2,60	3,50	3,50	3,40	3,80	4,60
1,5	2,40	3,20	3,20	3,05	3,60	4,20
1	2,30	3,00	3,00	2,70	3,40	3,80
0	2,10	2,20	2,20	2,35	3,00	3,40

10
9,5
9
8,5
8
7,5
7
6,5
6
5,5
5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
0

6,30	6,80	6,80	7,00	7,30	8,00
5,90	6,40	6,40	6,80	6,90	7,40
5,60	6,10	6,10	6,40	6,60	4,05
5,30	5,80	5,80	6,20	6,30	6,80
5,00	5,50	5,50	5,80	5,90	6,30
4,70	5,20	5,20	5,50	5,60	5,80
4,30	4,80	4,80	5,20	5,30	5,45
4,10	4,50	4,50	4,80	4,80	4,93
3,80	4,20	4,20	4,50	4,60	4,70
3,50	3,90	3,90	5,20	4,20	4,48
3,30	3,70	3,70	3,90	4,00	4,25
3,20	3,50	3,50	3,70	3,80	4,03
3,10	3,30	3,30	3,50	3,60	3,80
2,90	3,10	3,10	3,40	3,40	3,58
2,70	3,00	3,00	3,20	3,20	3,35
2,60	2,80	2,80	3,00	3,00	3,12
2,50	2,60	2,60	2,80	2,80	2,90
2,30	2,40	2,40	2,60	2,60	2,68
2,20	2,20	2,20	2,40	2,40	2,45
1,50	1,60	1,60	2,10	2,20	2,23

COURSE NAVETTE



CHICOS



CHICAS



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS (+)

12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS (+)

10	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00
9,5	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50
9	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00
8,5	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
8	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00
7,5	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50
7	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
6,5	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
6	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
5,5	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50
5	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
4,5	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50
4	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
3,5	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
3	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
2,5	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50
2	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
1,5	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
1	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
0	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50

10
9,5
9
8,5
8
7,5
7
6,5
6
5,5
5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
0

9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
8,50	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00
8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50
7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50
5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50
4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
4,00	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
3,50	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50
3,00	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
2,50	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50
2,00	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
1,50	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50
1,00	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00
0,50	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50
0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	2,00

ABDOMINALES 30s



CHICOS



CHICAS



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

17 AÑOS (+)

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

17 AÑOS (+)

10	35	36	37	38	39	40
9,5	33	35	36	37	38	39
9	32	33	35	36	37	38
8,5	30	32	33	35	36	37
8	29	30	32	33	35	36
7,5	28	29	30	32	33	35
7	26	28	29	30	32	33
6,5	25	26	28	29	30	32
6	24	25	26	28	29	30
5,5	23	24	25	26	28	29
5	22	23	24	25	26	28
4,5	21	22	23	24	25	26
4	20	21	22	23	24	25
3,5	19	20	21	22	23	24
3	17	19	20	21	22	23
2,5	16	17	19	20	21	22
2	14	16	17	19	20	21
1,5	13	14	16	17	19	20
1	11	13	15	16	18	19
0	9	11	13	15	16	17

10
9,5
9
8,5
8
7,5
7
6,5
6
5,5
5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
0

33	34	35	36	37	38
31	33	34	35	36	37
29	31	33	34	35	36
28	29	31	32	34	35
27	28	29	30	33	34
26	27	28	29	31	33
25	26	27	28	29	31
24	25	26	27	28	29
23	24	25	26	27	28
21	23	24	25	26	27
20	21	23	24	25	26
18	20	21	23	24	25
17	18	20	22	23	24
16	17	18	20	21	23
14	16	17	18	20	21
13	14	16	17	18	20
11	13	14	16	17	18
10	11	13	14	16	17
8	10	11	13	15	16
7	9	10	11	13	14

FLEXIÓN PROFUNDA TRONCO



CHICOS



CHICAS



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

17 AÑOS (+)

12 AÑOS

13 AÑOS

14 AÑOS

15 AÑOS

16 AÑOS

17 AÑOS (+)

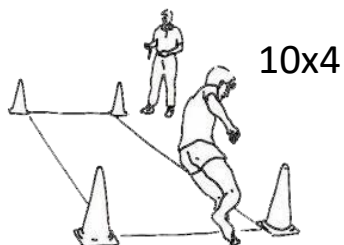
10	48	55	50	51	51	48
9,5	46	52	48	49	49	44
9	44	50	46	47	47	41
8,5	42	47	43	44	44	39
8	39	44	41	42	42	37
7,5	37	41	39	40	40	35
7	35	39	37	39	38	33
6,5	33	36	35	38	36	31
6	31	33	33	34	35	29
5,5	29	30	30	32	31	27
5	26	28	28	30	29	25
4,5	25	26	26	28	26	23
4	23	24	24	26	25	21
3,5	21	22	22	23	22	19
3	19	20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

10
9,5
9
8,5
8
7,5
7
6,5
6
5,5
5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
0

51	49	43	49	48	45
49	47	41	46	46	42
46	44	40	45	44	41
44	43	38	44	42	40
42	41	36	41	40	38
39	38	35	38	37	36
37	36	33	36	34	35
34	33	31	32	32	33
32	30	30	31	30	31
30	28	28	29	28	29
27	27	26	26	25	27
25	26	25	24	23	25
23	24	22	23	22	23
22	22	20	21	20	20
20	20	19	20	19	19
18	18	17	18	17	18
16	16	16	17	15	15
14	13	14	15	12	13
12	12	12	11	11	12
10	8	9	9	9	10

CHICOS

CHICAS



10x4



EDAD

NOTA

EDAD

NOTA 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS (+)

12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS (+)

10	11,40	11,10	10,80	10,40	10,10	10,00
9,5	11,50	11,20	10,90	10,50	10,20	10,10
9	11,60	11,30	11,00	10,60	10,30	10,20
8,5	11,70	11,40	11,10	10,70	10,40	10,30
8	11,80	11,50	11,20	10,80	10,50	10,40
7,5	12,00	11,60	11,30	10,90	10,60	10,50
7	12,10	11,70	11,40	10,95	10,65	10,55
6,5	12,20	11,80	11,50	11,00	10,70	10,60
6	12,30	11,90	11,60	11,10	10,80	10,70
5,5	12,40	12,00	11,70	11,20	10,90	10,80
5	12,60	12,10	11,80	11,30	11,00	10,90
4,5	12,70	12,20	11,85	11,40	11,10	11,00
4	12,80	12,30	11,90	11,50	11,20	11,10
3,5	12,90	12,40	12,00	11,60	11,30	11,20
3	13,00	12,50	12,10	11,70	11,40	11,30
2,5	13,10	12,60	12,20	11,75	11,50	11,40
2	13,20	12,70	12,30	11,80	11,55	11,55
1,5	13,30	12,80	12,40	11,90	11,60	11,50
1	13,40	12,90	12,50	12,00	11,70	11,60
0	13,50	13,00	12,60	12,10	11,80	11,70

10	11,70	11,90	11,80	11,70	11,60	11,50
9,5	11,80	12,00	11,90	11,80	11,70	11,60
9	11,90	12,10	12,00	11,90	11,80	11,70
8,5	12,00	12,20	12,10	12,00	11,90	11,80
8	12,10	12,30	12,20	12,10	12,00	11,90
7,5	12,30	12,40	12,30	12,20	12,10	12,00
7	12,40	12,50	12,40	12,30	12,20	12,10
6,5	12,50	12,60	12,50	12,40	12,30	12,20
6	12,60	12,70	12,70	12,50	12,40	12,30
5,5	12,70	12,90	12,80	12,70	12,60	12,50
5	12,90	13,00	12,90	12,80	12,70	12,60
4,5	13,00	13,10	13,00	12,90	12,80	12,70
4	13,10	13,20	13,10	13,00	12,90	12,80
3,5	13,30	13,30	13,20	13,10	13,00	12,90
3	13,40	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00
2,5	13,50	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10
2	13,60	13,60	13,50	13,40	13,30	13,20
1,5	13,80	13,70	13,60	13,50	13,40	13,30
1	13,90	13,80	13,70	13,60	13,50	13,40
0	14,00	13,90	13,80	13,70	13,60	13,50