



# 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

BAREMO DO TEST DE COOPER: Lembra cada volta ao patio eran 140m.

# PONTE A PRUEBA

## TEST DE COOPER

El test de Cooper o de los 12 minutos es una de las técnicas más sencillas para evaluar la capacidad aeróbica de una persona y así poder planificar de manera correcta los futuros entrenamientos

### ¿Qué es?

Se trata de una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Fue diseñada en 1968 por el doctor Kenneth Cooper para el ejército de los Estados Unidos. Su objetivo es evaluar la capacidad aeróbica y verificar el consumo máximo de oxígeno ( $VO_2$  máx) realizando una actividad física de exigencia.

### ¿Cómo hacerlo?

Lo habitual y recomendable es efectuarlo en una pista de atletismo, dado que normalmente posee 400 m exactos. De lo contrario, en un circuito que esté marcado, con un cronómetro o con algún sistema de medición con GPS. En todos los casos, la idea es recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos. Se puede caminar o disminuir la velocidad, pero la consigna es no parar.

### ¿Cómo evaluarte?

Al finalizar la prueba, se debe comparar la distancia recorrida con las tablas de

### DÓNDE HACER EL TEST:

Lo ideal es hacerlo en una pista de atletismo. En ella, el corredor podrá medir con mayor precisión la distancia que recorra en 12 minutos.



**12 min**

es el tiempo en el que hay que correr la mayor distancia posible

Cooper (ver cuadro). El análisis se hace por comparación, con los resultados de pruebas anteriores.

### Recomendaciones previas

Esta prueba busca exigir al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular. Antes de hacerla, conviene consultar a un médico para que nos evalúe y autorice a realizarla sin riesgos. No es recomendable para personas obesas, fumadoras, hipertensas o que sufran de alguna enfermedad cardiovascular o respiratoria.

### Antes de hacerlo

Se recomienda estirar los músculos

antes y después de la prueba. Elegir un calzado ergonómico y liviano. El área donde se realice debe ser plana, sin desniveles pronunciados. Para un mejor rendimiento, realizarla a primera hora de la mañana o al final de la tarde. Una vez terminada la prueba, no hay que detenerse abruptamente, hay que caminar a ritmo lento hasta normalizar el ritmo respiratorio y cardíaco.

### Beneficios

Conviene hacerla cada tres meses, ya que se trata de una prueba sencilla que permite conocer las condiciones físicas y mantener un control sobre la evolución del entrenamiento.

# Calcula os metros que corriches 140x n° de voltas

## TABLA DE RESULTADOS

En la tabla se pueden observar los valores adecuados a cada edad, dependiendo también del sexo de la persona. Es aconsejable realizar un *planning* previo a la prueba, para evitar arrancar a correr a gran velocidad y llegar al punto de agotamiento muy pronto.

### Hombres:

Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
<b>Muy mala</b>	Menos de 1.600 m	Menos de 1.500 m	Menos de 1.400 m	Menos de 1.300 m
<b>Mala</b>	1.600 a 2.199 m	1.500 a 1.899 m	1.400 a 1.699 m	1.300 a 1.599 m
<b>Regular</b>	2.200 a 2.399 m	1.900 a 2.299 m	1.700 a 2.099 m	1.600 a 1.999 m
<b>Buena</b>	2.400 a 2.800 m	2.300 a 2.700 m	2.100 a 2.500 m	2.000 a 2.400 m
<b>Excelente</b>	Más de 2.800 m	Más de 2.700 m	Más de 2.500 m	Más de 2.400 m

### Mujeres:

Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
<b>Muy mala</b>	Menos de 1.500 m	Menos de 1.400 m	Menos de 1.200 m	Menos de 1.100 m
<b>Mala</b>	1.500 a 1.799 m	1.400 a 1.699 m	1.200 a 1.499 m	1.200 a 1.399 m
<b>Regular</b>	1.800 a 2.199 m	1.700 a 1.999 m	1.500 a 1.899 m	1.400 a 1.699 m
<b>Buena</b>	2.200 a 2.700 m	2.000 a 2.500 m	1.900 a 2.300 m	1.700 a 2.200 m
<b>Excelente</b>	Más de 2.700 m	Más de 2.500 m	Más de 2.300 m	Más de 2.200 m



# 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

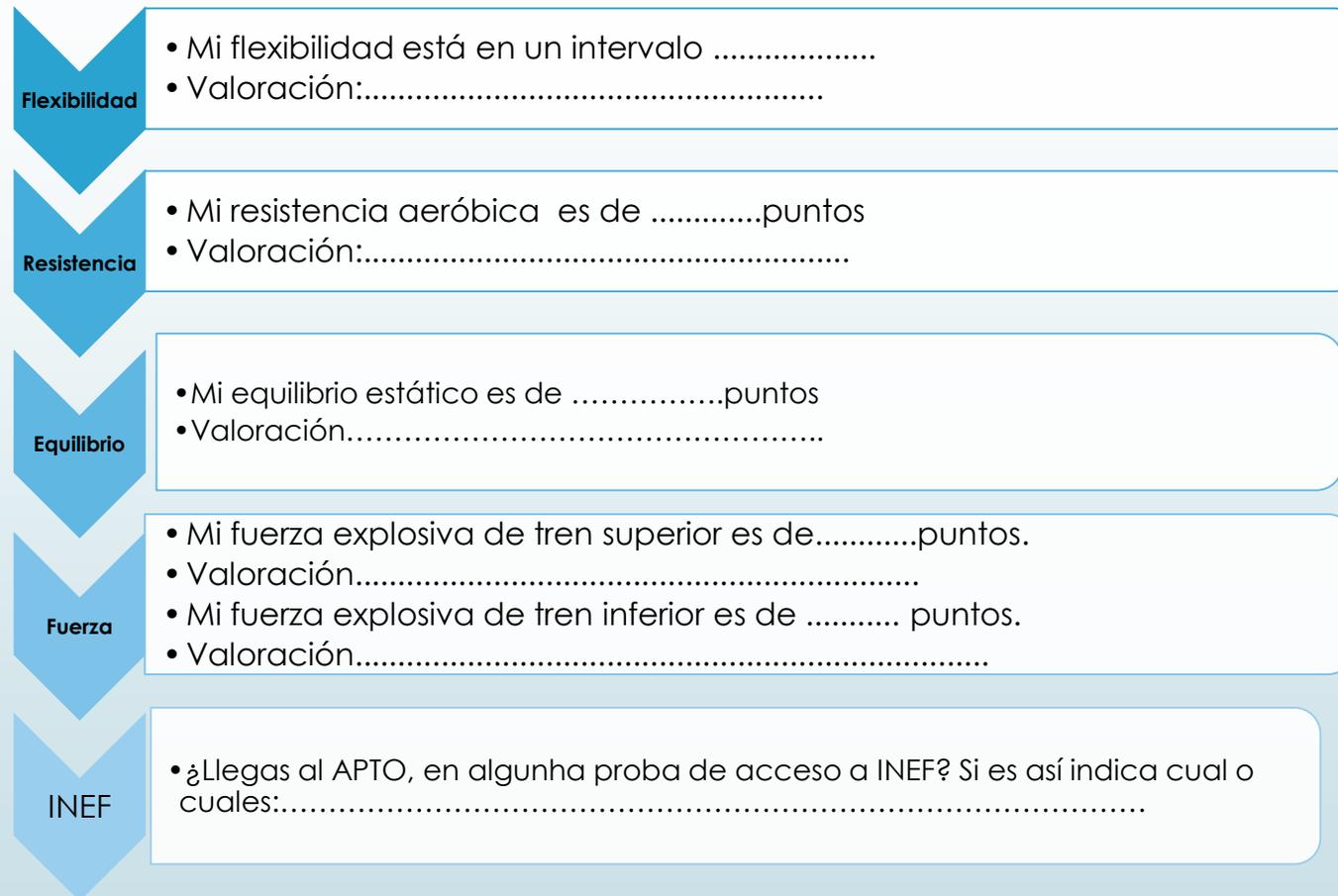
TIEMPO CONSEGUIDO	PUNTUACIÓN
2 minutos	100
1,32 minutos	75
1,05 minutos	50
0,37 minutos	25
0,10 minutos	0

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?

