

TABLA DE BURPEES

Varones		Damas	
Cantidad	Nota	Cantidad	Nota
0	1.0	0	1.0
1	1.3	1	1.3
2	1.5	2	1.7
3	1.8	3	2.0
4	2.0	4	2.3
5	2.3	5	2.7
6	2.5	6	3.0
7	2.8	7	3.3
8	3.0	8	3.7
9	3.3	9	4.0
10	3.5	10	4.5
11	3.8	11	5.0
12	4.0	12	5.5
13	4.4	13	6.0
14	4.8	14	6.5
15	5.1	15	7.0
16	5.5		
17	5.9		
18	6.3		
19	6.6		
20	7.0		



TABLA DE DOMINADAS

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

Damas	
Segundos	Nota
0	1,0
1	1,2
2	1,4
3	1,6
4	1,8
5	2,0
6	2,2
7	2,4
8	2,6
9	2,8
10	3,0
11	3,2
12	3,4
13	3,6
14	3,8
15	4,0
16	4,3
17	4,6
18	4,9
19	5,2
20	5,5
21	5,8
22	6,1
23	6,4
24	6,7
25	7,0



TABLA DE NAVETA

Varones		Damas	
Cantidad	Nota	Cantidad	Nota
10	7,0	7	7,0
9,5	6,5	6,5	6,5
9	6,0	6	6,0
8,5	5,5	5,5	5,5
8	5,0	5	5,0
7,5	4,5	4,5	4,5
7	4,0	4	4,0
6,5	3,5	3,5	3,5
6	3,0	3	3,0
5,5	2,5	2,5	2,5
5	2,0	2	2,0
4,5	1,5	1,5	1,5
4 y menos	1,0	1 y menos	1,0

TABLA DE TEST ILLINOIS

Varones		Damas	
Tiempo	Nota	Tiempo	Nota
17.70" y menos	7.0	19.70" y menos	7.0
17.71"-18.00"	6.5	19.71"-20.00"	6.5
18.01"-18.30"	6.0	20.01"-20.30"	6.0
18.31"-18.60"	5.5	20.31"-20.60"	5.5
18.61"-18.90"	5.0	20.61"-20.90"	5.0
18.91"-19.20"	4.5	20.91"-21.20"	4.5
19.21"-19.50"	4.0	21.21"-21.50"	4.0
19.51"-19.80"	3.5	21.51"-21.80"	3.5
19.81"-20.10"	3.0	21.81"-22.10"	3.0
20.11"-20.40"	2.5	22.11"-22.40"	2.5
20.41"-20.60"	2.0	22.41"-22.70"	2.0
20.61"-20.80"	1.5	22.71"-23.00"	1.5
20.81"-21.10"	1.0	23.01"-23.30"	1.0

TABLA DE TEST ILLINOIS

