



TABLA PARA EVALUACIÓN FÍSICA – PRUEBAS FÍSICAS

MUJERES

Velocidad 100 metros planos	
Tiempo (segundos)	Puntaje
Más de 17".1	0
17" - 15".2	3
15".1 - 13".3	4
13".2 o menos de 13".2	5

Abdominales (Tiempo 1 minuto)	
Tiempo (segundos) y Cantidad de repeticiones	Puntaje
Menos de 26	0
26 - 30	3
31 - 34	4
35 o más de 35	5

Flexiones de barras	
Cantidad de repeticiones	Puntaje
Menos de 6	0
6 -7	3
8-9	4
10 o más de 10	5

Velocidad continua (1200 metros)	
Tiempo (minutos)	Puntaje
Más de 6'2"	0
6'2" - 5'6"	3
5'5" - 4'9"	4
4'8" o menos de 4'8"	5

50 metros Natación	
Tiempo (segundos)	Puntaje
Más de 59".8	0
59".8 - 52".8	3
52".9 - 46".9	4
46" o menos de 46"	5



HOMBRES

Velocidad 100 metros planos	
Tiempo (segundos)	Puntaje
Más de 15".6	0
15".6 - 13".7	3
13".8 - 12".1	4
12" o menos de 12"	5

Abdominales (Tiempo 1 minuto)	
Tiempo (segundos) y Cantidad de repeticiones	Puntaje
Menos de 55	0
55 – 62	3
63 – 70	4
71 o más de 71	5

Flexiones de barras	
Cantidad de repeticiones	Puntaje
Menos de 10	0
10 – 11	3
12-13	4
14 o más de 14	5

Velocidad continua (1600 metros)	
Tiempo (minutos)	Puntaje
Más de 8'32"	0
8'32" - 7'35"	3
7'36" - 6'39"	4
6'4" o menos de 6'4"	5

50 metros Natación	
Tiempo (segundos)	Puntaje
Más de 41".6	0
41".6 - 36".7	3
36".8 - 32".1	4
32" o menos de 32"	5