



COMANDO CONJUNTO DE LAS FF. AA.
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA MILITAR



**REGLAMENTO PARA LA
EVALUACIÓN DE LA
CONDICIÓN FÍSICA
DEL PERSONAL PROFESIONAL
DE FUERZAS ARMADAS**



FEDEME-2018

ACUERDO MINISTERIAL N° 134

GRAD.(sp) Oswaldo Jarrín Román
MINISTRO DE DEFENSA NACIONAL

CONSIDERANDO:

Que, el Art. 154 numeral 1 de la Constitución de la República del Ecuador, señala: “A las ministras y ministros de Estado, además de las atribuciones establecidas en la ley, les corresponde:

1. Ejercer la rectoría de las políticas públicas del área a su cargo y expedir los acuerdos y resoluciones administrativas que requieren su gestión”;

Que, el artículo 340 de la Constitución de la República del Ecuador, señala “ El sistema nacional de inclusión y equidad social es el conjunto articulado y coordinado de sistemas, instituciones, políticas , normas programas y servicios que aseguran el ejercicio , garantía y exigibilidad de los derechos reconocidos en la constitución y el cumplimiento de los objetivos del régimen de desarrollo.

(...) el sistema se compone de los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, (...);

Que, el artículo 10 letra g) de la Ley Orgánica de la Defensa Nacional establece lo siguiente: “Las atribuciones y obligaciones del Ministro de Defensa Nacional, son:

(...) g) Expedir las normas, acuerdos, reglamentos internos de gestión de aplicación general en las tres Ramas de las Fuerzas Armadas, así como los reglamentos internos de gestión de cada Fuerza”;

Que, el artículo 91 de la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas dispone que dentro de la calificación anual se valore también la condición física del Militar, sobre la base de parámetros objetivos, como parte de su evaluación permanente e integral;

Que, el artículo 94 de la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas determina que “*Las normas y procedimientos para establecer las calificaciones anuales, constarán en el Reglamento correspondiente.*”;

Que, el Reglamento General a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas en el artículo 67 establece que “*La calificación anual del Militar integrará el siguiente considerando cuantitativo: ... condición física con una valoración del 0,20 de la nota.*”;

Que, el Reglamento General a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas dentro de su artículo 69 dispone que “La condición física del personal discapacitado será valorada por los organismos médicos competentes considerando el grado de discapacidad de la persona evaluada. Las competencias técnico profesionales tendrán una valoración del 0,50 de la nota y las competencias psico-sociales una valoración del 0,50 restante”;

Que, es fundamental actualizar la normativa reglamentaria en relación a la evaluación de la condición física del personal militar de las Fuerzas Armadas, observando el principio

constitucional de que las normas y los actos del poder público guarden conformidad con las disposiciones constitucionales para evitar que carezcan de eficacia jurídica;

Que, la evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas de acuerdo al presente reglamento se orienta a la salud y a mantener al personal uniformado en óptimas condiciones físicas para el cumplimiento de su misión y que en cada fuerza mantenga su especificidad de acuerdo a sus necesidades, especialidades, escenarios y situación geográfica donde el personal militar cumplirá su misión encomendada;

Que, la investigación de las fajas etarias, fisiología del ejercicio y el genotipo humano con relación a la edad, nos permite fundamentar que a partir de los 52 años se originan cambios metabólicos, enfermedades degenerativas y cambios inesperados en la frecuencia cardiaca, siendo necesario tomar medidas preventivas con este personal en su evaluación física mediante un test que nos permita minimizar el riesgo producido; y,

Que, la revisión y nuevas propuestas de los test, instrumentos y destrezas que conforman las pruebas físicas que permiten evaluar la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas, amerita que se realice cada 5 años sobre la base de estudios con proyectos de investigación aprobados por institutos de educación superior, tendientes a optimizar las evaluaciones en la parte física.

En ejercicio de la facultad que le confiere el Art. 154, número 1) de la Constitución de la República, en concordancia con la letra g) del Art. 10 de la Ley Orgánica de la Defensa Nacional;

ACUERDA:

EXPEDIR EL SIGUIENTE REGLAMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL MILITAR DE FUERZAS ARMADAS.

**TÍTULO I
GENERALIDADES**

Art. 1.- Objeto.- Establecer las normas para la evaluación de la condición física a través de la recepción de las pruebas semestrales al personal militar, las mismas que se encuentran ponderadas dentro de la calificación del desempeño profesional.

Art. 2.- Ámbito.- Las normas y procedimientos que se describen son aplicables al personal militar en servicio activo de las Fuerzas Armadas, excepto el personal militar que se encuentre cursando en los centros de formación profesional militar y el personal de conscriptos.

TÍTULO II

DE LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LAS FUERZAS ARMADAS

CAPÍTULO I

ÓRGANOS RESPONSABLES

Art. 3.- Los responsables de la investigación y de la evaluación de la condición física del personal militar en servicio activo de las Fuerzas Armadas son los siguientes órganos:

- a) Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas (FEDEME) investigación; y,
- b) Fuerza Terrestre, Fuerza Naval y Fuerza Aérea; evaluación.

CAPÍTULO II

**DE LAS ATRIBUCIONES DEL COMANDO CONJUNTO DE LAS FUERZAS ARMADAS
(FEDEME)**

Art. 4.- El Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas a través de la Federación deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME), tendrá las siguientes atribuciones:

- a) Emitir directrices para el acondicionamiento físico militar considerando el bienestar y la salud del personal militar.
- b) Promover la investigación en el campo de la cultura física considerando al personal militar de Fuerzas Armadas como principal objeto de estudio.
- c) Determinar una base de datos y estadísticas que permitan fundamentar cambios en el acondicionamiento físico militar.
- d) Organizar talleres para la revisión y análisis de las nuevas propuestas de las pruebas físicas con proyectos de investigación con la participación de institutos de educación superior, organismos competentes y delegados de las fuerzas.
- e) Impartir charlas y conferencias relacionadas a la cultura física, deportes y recreación al personal militar de las fuerzas.

CAPÍTULO III

DE LAS ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES DE CADA UNA DE LAS FUERZAS.

Art. 5.- Las atribuciones y obligaciones de los Comandantes Generales de Fuerza son:

- a) Emitir la Directiva General para la recepción de las pruebas físicas del personal militar, con base en los planes de preparación física semestrales de las fuerzas.
- b) Disponer se lleve la estadística del rendimiento físico y físico-médico del personal militar.
- c) Proponer reformas técnicamente sustentadas, para el análisis, revisión y aprobación del Jefe del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas.

- d) Disponer la aplicación de la ficha de control médico preventivo del anexo "A", y que se realicen los programas de prevención y mejora.
- e) Disponer a cada uno de los repartos militares la planificación, supervisión y ejecución anual de la actividad física, deportes y recreación, de todo el personal de la unidad a la que pertenece.
- f) Disponer la planificación, supervisión y ejecución de un plan de acondicionamiento físico para el personal que se encuentra en periodo de lactancia, sin nota de evaluación.
- g) Disponer la planificación de actividades físicas para el personal discapacitado, y del deporte adaptado y/o paralímpico entendiéndose éste como una actividad física deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.
- h) Disponer la planificación, supervisión y ejecución de un plan de reacondicionamiento físico para el personal que obtenga una nota inferior a 17/20 en las pruebas físicas semestrales, por el plazo de sesenta días, siendo nuevamente evaluados.
- i) Disponer a los hospitales de especialidad y básicos militares (tercero y segundo nivel), enmarcarse en las normas descritas en el presente reglamento para la emisión de los certificados médicos (anexo "C").
- j) Disponer que el personal militar para ser designados como evaluadores de pruebas físicas, rindan sus pruebas a cargo del departamento/sección de cultura física de cada Fuerza, previa a la evaluación general con una nota de 20/20.
- k) Disponer que el personal militar de evaluadores consideren las fechas estipuladas de inicio y terminación del certificado médico según el anexo "C" y cumplan con los protocolos establecidos en el presente reglamento anexo "E".
- l) Disponer que el personal militar inmediatamente de haber egresado de las Escuelas de Formación de FF.AA, deberá rendir las pruebas físicas según la respectiva tabla, fin tener respaldos de la evaluación física cuando se requiera registrar la nota anterior.
- m) Disponer que un oficial de educación física integre el equipo de la Inspectoría General de cada Fuerza para la evaluación de gestión en repartos, institutos y unidades militares.
- n) Disponer al personal médico que imparta charlas y conferencias, previa coordinación con los organismos de cultura física de cada Fuerza, sobre temas de salud.

TÍTULO III DEL PERSONAL EVALUADO

CAPÍTULO I NORMAS GENERALES

Art. 6.- El personal militar debe ser evaluado físicamente, desde la tabla 1 hasta la tabla 13, dos (2) veces al año.

Art. 7.- El personal militar que rinde normalmente las pruebas de condición física de las tablas 11,12 y 13 (trote, pecho, abdominal) puede reemplazar estas pruebas por el test de Rockport (caminar 1609m.) con baremos, manteniendo la destreza de natación según su tabla.

Art. 8.- El personal militar femenino desde el inicio de la gestación hasta los doce meses posteriores al parto o cesárea, estará exento de realizar actividades y evaluación física, se registrará la nota que obtuvo en la última evaluación física previa esta condición.

Art. 9.- El personal militar femenino a partir del décimo mes posparto o pos cesárea, deberá realizar una sesión de actividad física con moderación de 30 min. (caminata, natación u otra actividad física acorde a su condición de lactancia), según horarios coordinados y establecidos en su unidad; cumplido los 12 meses posparto/pos cesárea está en condiciones de rendir su evaluación física correspondiente.

Art. 10.- El personal que no rinde pruebas físicas sin justificación lícita, válida y oportuna, será calificado con la nota de cero (0).

Art. 11.- El personal militar que teniendo una segunda oportunidad en una evaluación física semestral, obtuviera una nota superior a 17/20, se registrará la nota base de 17/20, en caso de no superar, se registrará la nota inicial obtenida.

Art. 12.- El personal militar que a través de un certificado médico, determine que no puede ejecutar ningún test, instrumento o destreza de las pruebas físicas y requiera una recuperación hasta dos períodos consecutivos de evaluación, se le registrará la nota del semestre anterior, si vuelve a presentar un certificado médico en un tercer periodo, se le registrará la nota base de 17/20 y será una comisión médica la que determine la enfermedad crónica para someterse a las pruebas físicas alternativas o será ésta comisión la que asesore al Órgano Regulador de la Carrera la condición profesional para permanecer en Fuerzas Armadas.

Art. 13.- Las pruebas físicas alternativas que se aplicaran al personal con enfermedades crónicas determinadas por una comisión, junta médica o certificado médico correspondiente emitido por los Hospitales de Especialidad y Básicos Militares (tercer y segundo nivel) son: natación o caminar 1609m. (Test Rockport) con baremos según su tabla.

Art. 14.- El personal militar que se encuentre en comisión de servicios en el exterior por menos de seis meses rendirá las pruebas físicas a su retorno al país, quienes permanezcan más de seis meses se les registrará la nota que obtuvo en la última evaluación física previa esta condición; y la evaluación física subsiguiente que le corresponda será a los tres meses de a ver terminada la comisión en el exterior.

Art. 15.- El personal militar en uso de licencia anual, tiene la obligación de presentarse a rendir las pruebas físicas, en la plaza en la cual se encuentra prestando servicios o en la unidad militar más cercana.

Art. 16.- El personal militar que posea el carnet de discapacidad emitido por el organismo pertinente para la valoración física se acogerá a lo establecido a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas y su Reglamento.

Art. 17.- El personal militar con enfermedades catastróficas, consideradas por el Ministerio de Salud Pública y determinadas por los Hospitales de Especialidad y Básicos Militares (tercer y segundo nivel), no será sometido a la evaluación de pruebas físicas y se acogerá a lo establecido a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas y su Reglamento.

CAPÍTULO II

DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

Art. 18.- La evaluación física tiene test, instrumentos y destrezas conformados de la siguiente manera:

1. PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA
1.1 Pruebas de resistencia (aeróbica).
- Correr de 3219 m. y caminar 1609 m. (test de Rockport).
1.2 Pruebas de fuerza.
- Flexión y extensión de codo (instrumento para evaluar fuerza tren superior).
- Flexión y extensión de cadera (instrumento para evaluar fuerza abdominal).
2. PRUEBAS DE DESTREZA MILITAR
- Nadar (instrumento para evaluar destreza en agua).
- Trepar el cabo (instrumento para evaluar coordinación y fuerza).
3. PRUEBAS ALTERNATIVAS PARA ENFERMOS CRÓNICOS
- Nadar según la tabla con baremo (instrumento físico).
- Caminar 1609 m. (test. de Rockport para obtener el VO2 máx.).

Art. 19.- El personal militar para presentarse a rendir pruebas físicas, deberá asistir con la “ficha de control médico preventivo” de acuerdo al anexo “A” del presente reglamento, en donde certifique que se encuentre apto para cumplir con la evaluación, en caso de que el mencionado documento certifique que no lo es, deberá cumplir las recomendaciones médicas emitidas y presentarse a su evaluación posteriormente.

Art. 20.- Si por segunda ocasión es diagnosticado “NO APTO”, antes de la siguiente evaluación con base a la ficha de control médico preventivo, el evaluado será derivado al Centro de Salud Militar correspondiente que certifique su condición y siga el proceso correspondiente.

Art. 21.- El personal militar será evaluado conforme a las siguientes tablas por edades:

HOMBRES Y MUJERES		
TABLA	DESDE	HASTA
1	-	24 años, 11 meses
2	25	27 años, 11 meses
3	28	30 años, 11 meses
4	31	33 años, 11 meses
5	34	36 años, 11 meses
6	37	39 años, 11 meses
7	40	42 años, 11 meses
8	43	45 años, 11 meses
9	46	48 años, 11 meses
10	49	51 años, 11 meses
11	52	54 años, 11 meses
12	55	57 años, 11 meses
13	58 años en adelante	

Art. 22.- Los resultados obtenidos por el personal militar en las pruebas físicas se regirán de acuerdo a los siguientes test, instrumentos o destrezas los cuales serán agrupados en capacidades físicas y destrezas militares:

PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA.

TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA						
TEST DE LAS 2 MILLAS CORRER <u>3219m</u>	TABLAS	HOMBRES		MUJERES		PUNTAJE
		TIEMPO		TIEMPO		
	1	00:12:26		00:14:32		150 Puntos
	2	00:12:57		00:15:36		
	3	00:13:29		00:16:07		
	4	00:13:50		00:16:49		
	5	00:14:11		00:17:10		
	6	00:14:32		00:18:03		
	7	00:15:14		00:18:24		
	8	00:15:57		00:18:35		
	9	00:16:49		00:18:45		
	10	00:17:42		00:18:56		
	11	00:18:03		00:19:06		
	12	00:18:14		00:19:17		
	13	00:18:25		00:19:28		
OPCIÓN 2 TEST ROCKPORT CAMINAR <u>1609m.</u>	11	VO2 MAX.=33,00		VO2 MAX.=24,60		300 Puntos
	12	VO2 MAX.=31,00		VO2 MAX.=22,80		
	13	VO2 MAX.=30,00		VO2 MAX.=22,50		

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA FUERZA TREN SUPERIOR							
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO	TABLA	HOMBRES		MUJERES		TIEMPO	PUNTAJE
		REPET.		REPET.			
	1	60		45		1 min. 30 seg.	100 Puntos
	2	56		43			
	3	52		41			
	4	48		38			
	5	43		35			
	6	38		32			
	7	33		28			
	8	27		24			
	9	21		20			
	10	15		16			
	11	12		11			
	12	10		6			
	13	8		4			

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA FUERZA ABDOMINAL					
<u>FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA</u>	TABLA	HOMBRES	MUJERES	TIEMPO	PUNTAJE
		REPET.	REPET.		
1	1	65	55	1 min. 30 seg.	100 Puntos
2	2	62	53		
3	3	59	50		
4	4	56	47		
5	5	52	44		
6	6	48	41		
7	7	43	37		
8	8	38	33		
9	9	32	29		
10	10	26	24		
11	11	20	18		
12	12	15	13		
13	13	10	9		

PRUEBAS DE DESTREZA MILITAR

NADAR CON REGISTRO SI o NO (DESTREZA)					
TABLA	NADAR	HOMBRES	MUJERES	PUNTAJE	PUNTAJE OPCIÓN 2
		TIEMPO/REG.(SI)	TIEMPO/REG.(SI)		
1	200 m.	00:05:30	00:07:00	150 Puntos	200 Puntos
2		00:05:40	00:07:10		
3		00:05:50	00:07:20		
4	150 m.	00:04:30	00:05:38		
5		00:04:40	00:05:47		
6		00:04:50	00:05:58		
7	100 m.	00:03:20	00:04:15		
8		00:03:30	00:04:50		
9	75 m.	00:02:45	00:03:19		
10		00:02:52	00:03:26		
11	50 m.	00:02:00	00:02:23		
12		00:02:10	00:02:33		
13		00:02:20	00:02:43		

TREPAR EL CABO CON REGISTRO SI o NO (DESTREZA)					
TABLAS	HOMBRES		MUJERES		PUNTAJE
	DISTANCIA	TIEMPO REG. (SI)	DISTANCIA	TIEMPO REG. (SI)	
1	5 m.	00:00:10	3 m.	00:00:15	100 Puntos
2		00:00:12		00:00:20	
3		00:00:14		00:00:25	

PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS PARA PERSONAL MILITAR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

NADAR SEGÚN LA TABLA CON BAREMO						ALTERNATIVO DE NATACIÓN	CAMILAR 1609 M CON BAREMO			
TABLA	DISTANCIA	HOMBRES	MUJERES	PUNTAJE	ALTERNATIVO DE CAMINAR 1609 M. TEST DE ROCKPORT	TABLA	HOMBRES	MUJERES	PUNTAJE	
		TIEMPO	TIEMPO				VO2 MAX	VO2 MAX		
1	200m.	00:05:30	00:07:00	600 Puntos		1	52,4	41,0	600 Puntos	
2		00:05:40	00:07:10			2	49,5	38,5		
3		00:05:50	00:07:20			3	46,5	37,0		
4	150m.	00:04:30	00:05:38	500 Puntos		4	44,9	35,6	500 Puntos	
5		00:04:40	00:05:47			5	43,0	33,6		
6		00:04:50	00:05:58			6	41,0	31,5		
7	100m.	00:03:20	00:04:15			7	38,9	28,9		
8		00:03:30	00:04:50			8	37,3	27,7		
9	75m.	00:02:45	00:03:19			9	35,7	26,5		
10		00:02:52	00:03:26			10	35,0	26,3		
11	50m.	00:02:00	00:02:23			11	32,0	23,6		
12		00:02:10	00:02:33			12	30,0	21,8		
13		00:02:20	00:02:43			13	29,0	21,5		

El test de Rockport consiste en caminar rápido 1609 m., el resultado depende de ciertos factores que se considera en la siguiente fórmula:

$$\text{VO2 máx.} = \text{VO2 máx.} = 132,6 - 0,017 \text{ (peso)} - 0,39 \text{ (edad)} + 6,31 \text{ (sexo)} - 3,27 \text{ (tiempo)} - 0,156 \text{ (FC)}$$

P = Peso corporal (en lbs.)

E= Edad.

S = Sexo (0 = mujeres; 1= varones).

T = Tiempo transcurrido durante la prueba (min., seg.).

FC = Frecuencia cardíaca o pulso palpado extrapolado a un minuto (lat./min.)

CAPÍTULO III

DE LA CALIFICACIÓN

Art. 23.- Las pruebas físicas están conformadas por test, instrumentos y destrezas donde los test e instrumentos se califican con puntaje que indican los baremos de acuerdo a la cantidad de repeticiones, distancias y tiempos según la tabla, y en cambio las destrezas militares (nadar y trepar el cabo), tendrán el puntaje según la consideración de si ó no al cumplir con los tiempos y distancias que se indica en cada tabla.

TABLAS DE LA 1 A LA 3

Se consideran 5 pruebas, las mismas que serán evaluadas en 2 días de acuerdo al orden indicado y con la siguiente valoración:

		PRUEBAS FÍSICAS	PUNTAJE
1er DÍA	1.	Flexión y extensión de codo. (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior).	100 puntos
	2.	Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal).	100 puntos
	3.	Correr 3219 m. (con baremos). (Es un test y un instrumento que permiten obtener VO2 máx. como método indirecto).	150 Puntos
2do DÍA	4.	Trepar el cabo (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza de subir el cabo vertical con coordinación y fuerza).	100 puntos
	5.	Nadar (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua).	150 puntos
		Total:	600 puntos

TABLAS DE LA 4 A LA 10

Se consideran 4 pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

		PRUEBAS FÍSICAS	PUNTAJE
1er DÍA	1.	Flexión y extensión de codo. (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior).	100 puntos
	2.	Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal).	100 puntos
	3.	Correr 3219 m. (con baremos). (Es un test y un instrumento que permiten obtener VO2 máx. como método indirecto).	150 puntos
	4.	Nadar (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua).	150 puntos
		Total:	500 Puntos

TABLA 11,12 y13 opción uno.

Se considera cuatro pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

PRUEBAS FÍSICAS		PUNTAJE
1er DÍA	1. Flexión y extensión de codo (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior)	100 puntos
	2. Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal)	100 puntos
	3. Correr 3219m. (test de las 2 millas) permiten obtener VO2 Máx.	150 Puntos
	4. Nadar (Si ó No) (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua)	150 puntos
		Total: 500 Puntos

TABLA 11,12 y13 opción dos.

Se considera dos pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

PRUEBAS FÍSICAS PARA TABLAS 11,12 Y13		PUNTAJE
CAPACIDAD AERÓBICA		
1. Caminar 1609 m. (Test de Rockport) para medir el VO2 Max.		300 Puntos
DESTREZA MILITAR		
2. Nadar de acuerdo a la tabla (SI o No).		200 Puntos
		Total: 500 Puntos

PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS PARA EL PERSONAL CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

TABLA 1 a la 13

Se considera una sola prueba (caminar ó nadar) de acuerdo a la indicación del certificado médico, la misma que será evaluada en un solo día con la siguiente valoración:

PRUEBA FÍSICA ALTERNATIVA (ENFERMOS CRÓNICOS)		PUNTAJE	PUNTAJE
		Tabla 1,2 y 3	Tabla 4 a la 13
1er DÍA	CAPACIDAD AERÓBICA Caminar 1609 m. (test de Rockport) con baremo.	600 Puntos	500 Puntos
	CAPACIDAD AERÓBICA Nadar de acuerdo a la tabla con baremo.		
		Total: 600 Puntos	500 puntos

Art. 24.- La puntuación de los test e instrumento se indican en los baremos (anexo “E”) los mismos que se respaldan en una herramienta matemática conocida como “Interpolación lineal” método aplicado cuando se conoce un valor máximo y un valor mínimo.

DISPOSICIONES GENERALES

PRIMERA.-Las Fuerzas serán las encargadas de identificar las destrezas militares de interés general y específico con la finalidad de establecer un plan de entrenamiento para mejorar el alistamiento operacional, *“sin que ello signifique alterar el tenor del presente reglamento; o, retroceder en derechos, siempre concebidos en términos de equidad e igualdad.”*

SEGUNDA.-Las Fuerzas planificarán y ejecutarán la preparación física - militar en base al régimen interno de cada una y la ubicación geográfica de la unidad militar, con un mínimo de tres sesiones de entrenamiento físico y una sesión de recreación semanales, de al menos sesenta minutos continuos.

TERCERA.-Las fuerzas elaborarán la directiva general para la aplicación de este reglamento y actualizarán sus sistemas informáticos de evaluación física de acuerdo a los nuevos baremos en un plazo no mayor a 30 días.

CUARTA.-Las Fuerzas subirán a la plataforma informática de personal, el formato del anexo “A” (ficha de control médico preventivo) y “B” (hoja de registro de evaluación física) para ser descargados por el personal antes de su evaluación y presentar al personal evaluador, y el anexo “C” (certificado médico), para ser descargados por el personal que lo requiera según su condición de salud y ser legalizado por las entidades y autoridades competentes.

DISPOSICIONES FINALES

PRIMERA.-Derógese el Reglamento de Cultura Física para las Fuerzas Armadas publicado en la orden General N° 028 de 10 de Febrero de 2010.

SEGUNDA.-El presente reglamento entrará en vigencia a partir de la fecha de su publicación en la Orden General del Ministerio de Defensa Nacional.

ANEXOS:

Anexo “A”.- Ficha de control médico preventivo.

Anexo “B”.- Hoja de registro de evaluación física.

Anexo “C”.- Certificado médico.

Anexo “D”.- Tiempo o marca máxima y mínima para generar nota en cada test, instrumento o destreza y aplicar la interpolación lineal para obtener baremos.

Anexo “E”.- Descripción de cada test, instrumento o destreza en base a una ficha técnica del procedimiento de ejecución, evaluación y control.

Anexo “F”.- Baremos de calificación.

Anexo “G”.-Fotos ilustrativas de los Test, instrumentos y destrezas.

Publíquese y comuníquese.-

Dado en el Distrito Metropolitano de Quito, a **26 de junio 2018**

GRAD. (sp) Oswaldo Jarrín Román
MINISTRO DE DEFENSA NACIONAL

GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.- Es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas como: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y apto para la práctica de un deporte o una determinada actividad física.

ACTIVIDAD FÍSICA. Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

BAREMO.- Es una tabla de cálculo con ponderaciones, datos y valores que evita la tarea de realizar operaciones matemáticas al personal interesado o evaluado.

CAPACIDADES FÍSICAS.- Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

CONDICIÓN FÍSICA: Es el nivel de nuestra "forma" física, podemos medirla mediante pruebas que valoren el nivel de nuestras capacidades físicas.- Es un conjunto de cualidades que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzo físico.

CERTIFICADO MÉDICO: Documento legal a través del cual un médico de modo oficial expone aspectos de la salud de un paciente; generalmente a petición de éste, su contenido debe ajustarse a lo que el médico ha observado personalmente, debiendo ser veraz y no deberá entregarse a personas distintas del paciente.

DESTREZA MILITAR: Capacidad técnica y física de un militar donde desarrolle una serie de cualidades motrices tales como la resistencia, coordinación, agilidad, flexibilidad, fuerza, velocidad y relajación.

EDUCACIÓN FÍSICA.- Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano.

ENFERMEDADES CATASTRÓFICAS: Son aquellas en las que los pacientes necesitan tratamientos continuos, son casi siempre devastadoras e incurables, tienen un alto impacto que conlleva alteraciones emocionales, físicas y cardiovasculares.

ENFERMEDADES CRÓNICAS: Son alteraciones anormales que se detectan en la estructura o morfología de una cierta parte o área de la estructura corporal que puede presentarse por daños internos o externos, generando problemas de salud y disminución por un tiempo determinado en las capacidades de la persona y estas afecciones son de larga duración y por lo general de progresión lenta.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes, destinadas a estimular los procesos fisiológicos de super compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las

diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

INTERPOLACIÓN LINEAL.- Es una herramienta matemática que permite encontrar valores desconocidos entre dos valores conocidos (un máximo y un mínimo).

Ejemplo:

PUNTOS		REPETICIONES	
X0	0	Y0	0
X1	?	Y1	59
X2	100	Y2	60

$$X_1 = (((X_0 - X_2) * (Y_1 - Y_2)) / (Y_0 - Y_2)) + X_2$$

PROTOCOLO.- Es un conjunto de reglas, actividades, parámetros y procedimientos que debe respetar tanto el personal evaluador como el evaluado durante la ejecución del test, instrumento y destreza.

PRUEBA FÍSICA ALTERNATIVA: Cualidades físicas de bajo impacto diseñada para evaluar la condición física aeróbica del personal militar que sufre lesiones permanentes ó crónicas.

RESISTENCIA FÍSICA: Es la capacidad donde se conjugan las cualidades físicas de los seres humanos que nos permite llevar a cabo un trabajo durante un tiempo prolongado, retrasando o soportando la fatiga; pero con cierta intensidad y volumen.

SALUD: Se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo, tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

TEST DE LAS DOS MILLAS.- Es una prueba de esfuerzo físico considerada como un método indirecto que permite medir el Volumen máximo de oxígeno (VO₂ máx.), y básicamente consiste en correr 3219m en un terreno plano en el menor tiempo posible, la fórmula de cálculo es: **VO₂ Max= 128,81-[5,696xtiempo (min)]**; entre otros test muy similares tenemos el test de Cooper, test de Balke y otros.

TEST DE ROCKPORT (CAMILAR 1609m.).- Fue desarrollado por los fisiólogos del ejercicio y cardiólogos en ejercicio del Departamento de Ciencia de la Universidad de Massachusetts en Amherst. Los investigadores buscaron un bajo impacto, salvo prueba que involucra un ejercicio muy apreciado y apeló a la gama más amplia de usuarios.

Básicamente consiste en desplazarse una milla, caminando rápido, lo menos forzado posible, pero a paso veloz a tu propio ritmo, por lo menos un pie siempre debe estar en contacto con el suelo (sino es trotar o correr).

La fórmula es:

$$\text{VO}_2 \text{ máx.} = 132,6 - 0,17 (\text{P}) - 0,39 (\text{E}) + 6,31 (\text{S}) - 3,27 (\text{T}) - 0,156 (\text{FC})$$

S = Sexo (0 = mujeres; 1= varones)

P = Masa o peso corporal (en lbs.)

T = Tiempo transcurrido durante la prueba (minutos y segundos) para uso de fórmula todo en minutos

FC = Frecuencia cardíaca o pulso palpado extrapolado a un minuto (latidos/minuto)

VO2 MÁXIMO.- Se define como la cantidad de oxígeno que consume mientras se realiza una actividad física con intensidad y existen 2 métodos para obtener el Vo2 máximo (métodos directos en laboratorio y métodos indirectos con test de campo) además fisiológicamente representa la integración de sistemas como el respiratorio, cardiovascular y neuromuscular permitiendo que el ser humano capte, transporte y utilice oxígeno.

ZONAS DE LA FRECUENCIA CARDIACA.- Se basan en porcentajes de la frecuencia cardiaca de las personas de acuerdo a la edad, sexo, actividad física, actividad mental, psicológica, estado de salud y otros factores y estas son:

- Zona de peligro (220-edad) o el 90% y 100% de la F.C.M
- Zona de umbral anaeróbico 80% y 90% de la F.C.M
- Zona de manejo de peso 70%al 80% de la F.C.M
- Zona aeróbica del 60% al 70% del F.C.M
- Zona cardiaca de seguridad 50% al 60% de la F.C.M

Anexo "A"

FICHA DE CONTROL MÉDICO PREVENTIVO

CONTROL MÉDICO PREVENTIVO - PRUEBAS FÍSICAS

1.- DATOS DEL EVALUADO (Información a ser llenada por el Evaluado)

NOMBRE:			
GRADO:		EDAD:	
FECHA:		UNIDAD:	
ESTATURA:		PESO:	

ORD.	PREGUNTA	SI	NO
1	Ha consumido alimentos en las últimas 3 horas		
2	Ha consumido alcohol en las últimas 24 horas		
3	Padece alguna enfermedad		
4	Se encuentra tomando alguna medicación		

El Evaluado certifica que los datos aquí presentados son correctos y validos

FIRMA EVALUADO

2.- DATOS SANIDAD (Información a ser llenada por personal de enfermería)

Tensión Arterial		
Pulso		
APTO PARA RENDIR PRUEBAS FÍSICAS	SI	NO

Observaciones:

**FIRMA Y SELLO
SANIDAD**

Observaciones:

- 1.- Numeral 1 deberá ser llenado por el personal evaluado.
- 2.- Numeral 2 deberá ser llenado por el personal de sanidad correspondiente.
- 3.- Todos las Fichas de Control Preventivo legalizadas deberán ser entregadas al evaluador.

Anexo "B"

HOJA DE REGISTRO DE EVALUACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL

FUERZA.....

Evaluación Física Militar

Reporte individual semestral para la evaluación

Año.....Periodo...



Foto

Cédula:.....

Unidad:.....

Especialidad:.....

Fecha de nacimiento:.....

Grado:.....

Edad: años...meses....días.....

Apellidos y Nombres:.....

Tabla:.....

Discapacidad ISSFA:.....

discapacidad M.S.P:.....

Condición N°.....

Observación:.....

Certificado médico..... desde/...../..... hasta/...../.....

Fecha de evaluación:...../...../.....

Frecuencia cardíaca:

Frecuencia respiratoria:.....

Presión arterial:.....

Apto: si.....no.....

Responsable -----

Grado -----

Apellidos y Nombres -----

firma

ORD.	PRUEBA	MARCA	REGISTRO	OBSERVACIÓN
1	Correr 3219m. con baremo			
2	Flexión y extensión de codo			
3	Flexión y extensión de cadera			
4	Trepar el cabo			
5	Nadar como destreza (si ó no)			
6	Caminar 1609 m. con baremo			

PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS

ORD.	PRUEBA	MARCA	REGISTRO	OBSERVACIÓN
1	Nadar según la tabla con baremo			
2	Caminar 1609 m. con baremo			

NOTA: /20

EVALUADOR

C.I

EVALUADO

C.I

Anexo "C"

CERTIFICADO MÉDICO

HOSPITAL (TERCERO Y SEGUNDO NIVEL)
INFORME MÉDICO PARA LA RECEPCIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS AL PERSONAL
DE OFICIALES Y TROPA DE LAS FUERZAS ARMADAS

H CLÍNICA..... INFORME N°.....
APELLIDOS Y NOMBRES:.....
GRADO..... EDAD..... UNIDAD MILITAR:.....
FUERZA TERRESTRE FUERZA NAVAL FUERZA AÉREA
ESPECIALIDAD / SERVICIO:.....
DIAGNÓSTICO..... CÓDIGO (CIE10).....
FECHA...../...../...../

REPOSO

FECHA INICIO...../...../...../ FECHA TERMINA...../...../...../

FECHA DE EVALUACIÓN.....

OBSERVACIÓN.....
.....

PRUEBAS FÍSICAS:

NORMAL NO PUEDE DAR PRUEBAS FÍSICAS

ENFERMEDAD:

CRÓNICA

PRUEBA FÍSICA ALTERNATIVA

CAMINAR 1609m. (TEST DE ROCKPORT) NADAR SEGÚN LA TABLA CON BAREMO

MÉDICO TRATANTE

LÍDER DE SERVICIO

DIRECTOR DE SERVICIOS DE SALUD (3RO Y 2DO NIVEL)

JEFE DE RR.HH UNIDAD

COMANDANTE DE LA UNIDAD

Anexo “D”

**TIEMPO O MARCA MÁXIMA Y MÍNIMA PARA GENERAR NOTA EN CADA TEST,
INSTRUMENTO O DESTREZA ADEMÁS ES UN REQUERIMIENTO PARA OBTENER LOS
BAREMOS POR MEDIO DE LA INTERPOLACIÓN LINEAL.**

PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA								
TABLA	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA		FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO		CAPACIDAD AERÓBICA CORRER 3219M VO2 MAX.		CAPACIDAD AERÓBICA TEST DE ROCKPORT (PARA TABLAS 11,12,Y 13) VO2 MAX.	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
1	65/0	55/0	60/0	45/0	00:12:26 00:16:26	00:14:32 00:18:32	-	-
2	62/0	53/0	56/0	43/0	00:12:57 00:16:57	00:15:36 00:19:36	-	-
3	59/0	50/0	52/0	41/0	00:13:29 00:17:29	00:16:07 00:20:07	-	-
4	56/0	47/0	48/0	38/0	00:13:50 00:17:50	00:16:49 00:20:49	-	-
5	52/0	44/0	43/0	35/0	00:14:11 00:18:11	00:17:10 00:21:10	-	-
6	48/0	41/0	38/0	32/0	00:14:32 00:18:32	00:18:03 00:22:03	-	-
7	43/0	37/0	33/0	28/0	00:15:14 00:19:14	00:18:24 00:22:24	-	-
8	38/0	33/0	27/0	24/0	00:15:57 00:19:57	00:18:35 00:22:35	-	-
9	32/0	29/0	21/0	20/0	00:16:49 00:20:49	00:18:45 00:22:45	-	-
10	26/0	24/0	15/0	16/0	00:17:42 00:21:42	00:18:56 00:22:56	-	-
11	20/0	18/0	12/0	11/0	00:18:03 00:22:03	00:19:06 00:23:06	33,0 27,0	24,6 18,6
12	15/0	13/0	10/0	6/0	00:18:14 00:22:14	00:19:17 00:23:17	31,0 26,0	22,8 17,8
13	10/0	9/0	8/0	4/0	00:18:25 00:22:25	00:19:28 00:23:28	30,0 25,0	22,5 17,5

LAS DESTREZAS FÍSICAS MILITARES (REGISTRA SI Ó NO) SIEMPRE Y CUANDO CUMPLA CON EL TIEMPO Y LA MARCA ESTABLECIDA:

DESTREZAS FÍSICAS MILITARES				
TABLA	NADAR (SI/NO)		TREPAR EL CABO (SI/NO)	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
1	00:05:30	00:07:00	00:00:10	00:00:15
2	00:05:40	00:07:10	00:00:12	00:00:20
3	00:05:50	00:07:20	00:00:14	00:00:25
4	00:04:30	00:05:38	-	-
5	00:04:40	00:05:47	-	-
6	00:04:50	00:05:58	-	-
7	00:03:20	00:04:15	-	-
8	00:03:30	00:04:50	-	-
9	00:02:45	00:03:19	-	-
10	00:02:52	00:03:26	-	-
11	00:02:00	00:02:23	-	-
12	00:02:10	00:02:33	-	-
13	00:02:20	00:02:43	-	-

PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS CON BAREMOS PARA TABLA 1 A LA 13
PARA EL PERSONAL CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

INSTRUMENTO NATACIÓN CON PUNTUACIÓN						CAMILAR 1609 m. (TEST DE ROCKPORT)					
ALTERNATIVO DE NATACIÓN	TABLA	DISTANCIA	HOMBRE	MUJER	PUNTAJE	ALTERNATIVO DE CAMINAR 1609 m	TABLA	HOMBRE	MUJER	PUNTAJE	
			TIEMPO	TIEMPO				VO2 MAX	VO2 MAX		
	1	200m.	00:05:30 00:07:09	00:07:00 00:09:06	600 Puntos		1	52,4 45,4	41,0 34,0	600 Puntos	
	2		00:05:40 00:07:22	00:07:10 00:09:19			2	49,5 42,5	38,5 31,5		
	3		00:05:50 00:07:35	00:07:20 00:09:32			3	46,5 39,5	37,0 30,0		
	4	150m.	00:04:30 00:05:51	00:05:38 00:07:20	500 Puntos		4	44,9 37,9	35,6 28,6	500 Puntos	
	5		00:04:40 00:06:04	00:05:47 00:07:31			5	43,0 36,0	33,6 26,6		
	6		00:04:50 00:06:17	00:05:58 00:07:45			6	41,0 34,0	31,5 24,5		
	7	100m.	00:03:20 00:04:20	00:04:15 00:05:32			7	38,9 31,9	28,9 21,9		
	8		00:03:30 00:04:33	00:04:50 00:06:17			8	37,3 30,3	27,7 20,7		
	9	75m.	00:02:45 00:03:35	00:03:19 00:04:19			9	35,7 28,7	26,5 19,5		
	10		00:02:52 00:03:44	00:03:26 00:04:28			10	35,0 28,0	26,3 19,3		
	11	50m.	00:02:00 00:02:36	00:02:23 00:03:06			11	32,0 27,0	23,6 18,6		
	12		00:02:10 00:02:49	00:02:33 00:03:19			12	30,0 26,0	21,8 17,8		
	13		00:02:20 00:03:02	00:02:43 00:03:32			13	29,0 25,0	21,5 17,5		

Anexo “E”

DESCRIPCIÓN DEL TEST, INSTRUMENTO O DESTREZA EN BASE A UNA FICHA TÉCNICA QUE DESCRIBE EL PROCEDIMIENTO DE EJECUCIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL A LO QUE LLAMAREMOS PROTOCOLO:

Protocolo de la prueba de capacidad aeróbica, correr 3219 m. (test de las dos millas) para obtener el VO2 Max., con baremo.

OBJETIVO:	Determinar la capacidad aeróbica con el VO2 máx.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none">- Posición inicial: Posición alta (de pie) en la línea de partida.- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados inicia el recorrido de 3.219 m., completándolo en el menor tiempo posible considerando que es un test de esfuerzo y permite medir el VO2 máx.- Finalización: Llegar a la línea de meta, y registrar el tiempo en la hoja de registro.	
NORMAS GENERALES DE EJECUCIÓN	
	<ul style="list-style-type: none">- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza.- Realizar el calentamiento correspondiente.- El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo- Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida.- Cada ejecutante, debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada.- En caso de mareo, aumento de pulsaciones, perdida de equilibrio, vómito, punzadas en el pecho, son síntomas de un infarto, se debe detener la actividad y solicitar ayuda inmediata.
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none">- Señalar con la debida anticipación el recorrido de 3219m. en terreno plano, marcar cada 400 m. y alistar el material correspondiente.- Los tiempos se tomarán en minutos y segundos con un cronómetro deportivo digital.- Coordinar una ambulancia con la tripulación de auxilio y personal de control durante el recorrido.- Explicar el recorrido a los evaluados con las normas de seguridad, las razones por las que puede ser suspendido el test y los tiempos máximos y mínimos en cada tabla.	<ul style="list-style-type: none">- Cumplir con las normas generales de ejecución.- Iniciar el test con ritmo e intensidad progresiva, fin evitar la zona de frecuencia cardiaca anaeróbica o de peligro donde se genera la fatiga.- El ritmo de carrera es de un maximal, dosifique de acuerdo a la capacidad física personal.- Complete la distancia con el mayor esfuerzo posible.- Completado el test, realizar recuperación activa y estiramiento correspondiente.- Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación de acuerdo a la tabla de baremos.
OBSERVACIONES:	La fórmula para el cálculo del VO2 Max: 128,81-[5,696xtiempo (min)]

Protocolo de la prueba de capacidad aeróbica, caminar 1609 m. (test de Rockport) para obtener el VO2 Max., con baremo.

OBJETIVO:	Determinar la capacidad aeróbica con el VO2 Máx.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Posición alta (de pie) en la línea de partida. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia el recorrido de 1609 m., completándolo en el menor tiempo posible considerando que este test es un método indirecto de medir el VO2 máx. - Finalización: Cuando cruce la línea de meta y se registra el tiempo en minutos y segundos. 	
NORMAS GENERALES DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Presentar al evaluador inicialmente los siguientes datos (peso y edad) - Realizar el calentamiento correspondiente. - El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo - Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida. - Cada ejecutante al finalizar el test debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada e inmediatamente obtener la frecuencia cardiaca. - En caso de mareo, aumento de pulsaciones, perdida de equilibrio, vómito, punzadas en el pecho son síntomas de un infarto se debe detener la actividad y solicitar ayuda inmediata. - No es permitido trotar en este test puede ser descalificado. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Explicar las normas generales de ejecución. - Señalar con la debida anticipación el recorrido de 1609m. en terreno generalmente plano, marcar cada 400 m. y alistar el material correspondiente. - Los tiempos se tomarán en minutos y segundos con un cronómetro deportivo digital. - Coordinar una ambulancia con la tripulación de auxilio y personal de control durante el recorrido. - Explicar el recorrido a los evaluados con las normas de seguridad, las razones por las que puede ser suspendido el test, los tiempos máximos y mínimos en cada tabla. - Registrar la frecuencia cardiaca de cada evaluado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas generales de ejecución. - Iniciar el test con ritmo e intensidad progresiva, sin evitar la zona de frecuencia cardiaca anaeróbica o de peligro donde se genera la fatiga. - El ritmo de carrera es de un maximal, dosifique de acuerdo a la capacidad física personal. - Complete la distancia con el mayor esfuerzo posible. - Completado el test tomarse la frecuencia cardiaca y entregar el dato al evaluador. - Realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener el VO2 max que permite determinar la calificación de acuerdo a la tabla de baremos.
OBSERVACIONES:	La fórmula para el cálculo es: $VO2 \text{ máx} = 132,6 - 0,17 \text{ (peso)} - 0,39 \text{ (edad)} + 6,31 \text{ (sexo)} - 3,27 \text{ (tiempo)} - 0,156 \text{ (FC)}$.

Protocolo de la prueba de flexión y extensión de codo, que permite medir la resistencia a la fuerza del tren superior con baremos.

OBJETIVO:	Evaluar la resistencia a la fuerza en los músculos extensores del codo y hombro.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: El evaluado se coloca boca abajo con los brazos estirados más el apoyo de las palmas y los pies formando una línea entre el tronco, la cadera y los tobillos. Las mujeres rodillas juntas al piso en extensión formando una línea entre el tronco, la cadera y las rodillas. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo, sin cambiar la posición inicial. - Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto y 30 segundos, el evaluador pitará señalando el final de la prueba. 	
NORMAS DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Realizar el calentamiento correspondiente especialmente del tren superior. - Al flexionar el ejecutante debe topar con el pecho en la parte superior de la mano del evaluador, situado en forma horizontal bajo el evaluado y para las mujeres se pedirá apoyo a otra mujer o de ser el caso se pondrá un jokey y; al hacer la extensión, la articulación del codo debe extenderse por completo. - El cuerpo para los hombres durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo que no sean las manos y las puntas de los pies. - El cuerpo para las mujeres durante la ejecución del ejercicio debe adoptar la posición con apoyo de rodillas, pies levantados y cruzados, y palmas de las manos en el piso a la altura de los hombros; esta prueba se lo realizará en un piso de consistencia suave. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una explicación de las normas de ejecución. - Se debe realizar una demostración previa. - Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán. - Si el ejecutante se detiene en la flexión y modifique la posición la prueba se dará por terminada en ese momento. - Verificar que no se cambie la correcta posición corporal del evaluado durante la prueba. - Las flexiones se contabilizarán en voz alta. - Indicar al ejecutante cuando le resten 15 seg. del tiempo asignado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas de ejecución. - La prueba inicia con los brazos estirados - La flexión y extensión del codo deben ser continuas - El ritmo de ejecución no debe deformar el gesto motor. - Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente del tren superior. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 min., y 30 seg., y la calificación se registra de acuerdo a las tablas de baremos.
OBSERVACIONES:	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.

Protocolo de la prueba de flexión y extensión de cadera, que permite medir la fuerza abdominal con baremos.

OBJETIVO:	Evaluar la resistencia a la fuerza abdominal.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: El evaluado se coloca en posición supina (boca arriba) con los brazos cruzados, palmas de las manos a la altura de los hombros, las piernas estiradas y cruzadas. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera. Finalización: - Cuando se cumpla 1 min. y 30 seg., el evaluador pitará señalando el final de la prueba. 	
NORMAS DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Realizar el calentamiento correspondiente. - La flexión de cadera es un movimiento coordinado y simultaneo, de recoger levemente las piernas al levantar la espalda máximo 30 grados del piso, los codos una leve separación del cuerpo sin despegar las palmas de las manos de la altura los hombros. - La ejecución debe ser continua, sin detenerse, en un piso plano y de consistencia suave (césped-colchoneta) - Los pies al recoger deben topar y arrastrarse por el piso. - Si durante la flexión despega las palmas de las manos de la altura de los hombros no se contabiliza la abdominal. - Si para realizar la flexión toma impulso con los brazos; no se contabiliza la abdominal. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Seleccione el sector de acuerdo a las normas de ejecución. - Explicar las normas de ejecución al grupo de evaluados. - Se debe realizar una demostración previa de las abdominales indicando la correcta ejecución y cuales abdominales podrían ser incorrectas. - La flexión y extensión mal ejecutadas no se contabilizará. - La flexión y extensión de forma continua es la abdominal que se contabiliza en voz alta. - El tiempo para la ejecución es de 1 min. y 30 seg. y se debe indicar al evaluado cuando le resten 15 seg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas de ejecución - La prueba inicia con la posición inicial - La flexión y extensión es continua - Recuerde al flexionar no sobrepassar los 30° entre la espalda y el piso - La flexión y extensión mal ejecutada no será contabilizada - Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente de los músculos del abdomen. - Proceda a legalizar su registro
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 min. y 30 seg., y la calificación se registra de acuerdo a la tabla de baremos.
OBSERVACIONES:	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.

Protocolo de la prueba de destreza militar, trepar el cabo, con registro si ó no (tabla 1,2 y 3).

OBJETIVO:	Evaluar la destreza de trepar el cabo aplicando la fuerza del tren superior y la coordinación corporal
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: El evaluado se coloca de pie y agarra el cabo listo para iniciar la prueba. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado iniciará la trepada del cabo, hasta completar los tres metros para mujeres y los cinco metros para hombres, en un tiempo máximo de acuerdo a las tablas - Finalización: Cuando el evaluado tope la marca establecida, se detiene el cronómetro y se le registrará el tiempo obtenido. 	
NORMAS DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado con el uniforme de campaña o su equivalente en cada fuerza y zapatos deportivos. - Realizar el calentamiento correspondiente. - Cumplir con las normas de seguridad.. - Subir con apoyo o sin apoyo - La distancia de tres metros para mujeres y cinco metros para hombres. (distancia medida desde el piso) - Con fines de equidad al inicio del cabo debe tener un nudo a 50 cm., del piso. - En la salida, el ejecutante debe partir desde la posición de pie. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Extremar medidas de seguridad. - Realizar una explicación de las normas de ejecución. - Verificar que el cabo cumpla con lo establecido. - Realizar una demostración previa. - Registrar el tiempo en segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas de seguridad y las normas de ejecución. - La distancia que le corresponde subir hágalo con apoyo o sin apoyo. - cumplir con el tiempo indicado en cada tabla. - Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	De acuerdo al tiempo base se registra el si o no y se genera la calificación según la tabla de edades.
OBSERVACIONES:	Es importante el calentamiento y el estiramiento correspondiente.

Protocolo de la prueba de destreza militar, nadar la distancia según la tabla de edad con registro si ó no (tabla 1,2 y 3).

OBJETIVO:	Evaluar la destreza de nadar.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: El evaluado se ubica en el partidor, en el borde o en el interior de la piscina. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado inicia la prueba de destreza según sea el caso. - Finalización: La prueba finaliza cuando completa la distancia indicada en la tabla correspondiente por edades. 	
NORMAS DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Realizar el calentamiento correspondiente. - Cumplir con las normas y disposiciones del uso de la piscina. - Desplazarse la distancia que le corresponde con la técnica del estilo crol. - Evitar detenerse en los extremos de la piscina (25 o 50m.). - Los nadadores pueden usar gafas, gorros de baño y / o tapones para los oídos. - No está permitido el uso de aletas, tubos de respiración, traje de neopreno o cualquier dispositivo de propulsión o flotación. - No se permite el apoyo en los andariveles o costados de la piscina. - Quien no cumple con la distancia indicada en la tabla, será considerado como prueba no terminada. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Extremar medidas de seguridad. - Realizar una explicación de las normas de ejecución a los evaluados y realizar una demostración previa. - La prueba se debe realizar en una piscina de 25 o 50 m. - Las vueltas deben ser contabilizadas en cada largo. - Indicar al evaluado cada largo o vuelta que ejecute. - Indicar en voz alta el ultimo largo o vuelta - Registrar el tiempo en minutos y segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas de seguridad, uso de la piscina y las normas de ejecución. - La distancia que le corresponde hágalo con estilo crol. - Cumplir con la distancia y el tiempo indicado en cada tabla. - Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para registrar si o no y obtener la calificación de acuerdo a la tabla por edades.
OBSERVACIONES:	Cumplir con las políticas para el uso de la piscina que rigen en cada dependencia.

Protocolo de la prueba alternativa de nadar la distancia según la edad para enfermedades crónicas con baremos (tablas 1 a la 13).

OBJETIVO:	Evaluar la capacidad física por medio de la natación
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Posición inicial:</u> El evaluado se ubica en el partidor, en el borde o en el interior de la piscina. - <u>Desarrollo:</u> A la señal de listos y la pitada, el evaluado inicia la prueba de capacidad física con un mayor esfuerzo según sea el caso. - <u>Finalización:</u> La prueba finaliza cuando completa la distancia indicada en la tabla. 	
NORMAS DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Realizar el calentamiento correspondiente. - Cumplir con las normas y disposiciones del uso de la piscina. - Desplazarse la distancia que le corresponde con la técnica del estilo crol. - Evitar detenerse en los extremos de la piscina (25 o 50m.). - Los nadadores pueden usar gafas, máscaras, gorros de baño y / o tapones para los oídos. - No está permitido el uso de aletas, tubos de respiración, traje de neopreno o cualquier dispositivo de propulsión o flotación. - No se permite el apoyo en los andariveles o carrileras - Quien no cumple con la distancia indicada en la tabla, será considerado como prueba no terminada. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Extremar medidas de seguridad. - Realizar una explicación de las normas de ejecución a los evaluados y realizar una demostración previa. - La prueba se debe realizar en una piscina de 25 o 50 m. - Las vueltas deben ser contabilizadas en cada largo. - Indicar el número de vueltas al evaluado especialmente cuando le falte la última. - Registrar el tiempo en minutos y segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas de seguridad, uso de la piscina y las normas de ejecución. - La distancia que le corresponde hágalo con estilo crol. - cumplir con el tiempo indicado en cada tabla. - Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación de acuerdo a la tabla de baremos.
OBSERVACIONES:	Cumplir con las políticas para el uso de la piscina que rigen en cada dependencia.

Protocolo de la prueba alternativa de caminar 1609 m. (test de Rockport) para enfermedades crónicas; con baremos (tablas 1 a la 13)

OBJETIVO:	Determinar la capacidad aeróbica con el VO2 máx.
DESCRIPCIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Posición alta (de pie) en la línea de partida. - Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia el recorrido de 1609 m., completándolo en el menor tiempo posible considerando que este test es un método indirecto de medir el VO2 máx. - Finalización: Cuando cruce la línea de meta y se registra el tiempo en minutos y segundos. 	
NORMAS GENERALES DE EJECUCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a lo estipulado en cada fuerza. - Presentar al evaluador inicialmente los siguientes datos (peso y edad) - Realizar el calentamiento correspondiente. - El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo - Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida. - Cada ejecutante al finalizar el test debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada e inmediatamente obtener la frecuencia cardiaca. - En caso de mareo, aumento de pulsaciones, perdida de equilibrio, vómito, punzadas en el pecho son síntomas de un infarto se debe detener la actividad y solicitar ayuda inmediata. - No es permitido trotar en este test puede ser descalificado. 	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> - Explicar las normas generales de ejecución. - Señalar con la debida anticipación el recorrido de 1609m. en terreno generalmente plano, marcar cada 400 m. y alistar el material correspondiente. - Los tiempos se tomarán en minutos y segundos con un cronómetro deportivo digital. - Coordinar una ambulancia con la tripulación de auxilio y personal de control durante el recorrido. - Explicar el recorrido a los evaluados con las normas de seguridad, las razones por las que puede ser suspendido el test, los tiempos máximos y mínimos en cada tabla. - Registrar la frecuencia cardiaca de cada evaluado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir con las normas generales de ejecución. - Iniciar el test con ritmo e intensidad progresiva, sin evitar la zona de frecuencia cardiaca anaeróbica o de peligro donde se genera la fatiga. - El ritmo de carrera es de un maximal, dosifique de acuerdo a la capacidad física personal. - Complete la distancia con el mayor esfuerzo posible. - Completado el test tomarse la frecuencia cardiaca y entregar el dato al evaluador. - Realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. - Proceda a legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener el VO2 Max que permite determinar la calificación de acuerdo a la tabla de baremos.
OBSERVACIONES:	La fórmula para el cálculo es: VO2 máx = 132,6 - 0,17 (peso) - 0,39 (edad) + 6,31 (sexo) - 3,27 (tiempo) - 0,156 (FC).

Anexo "F"**BAREMOS DE CALIFICACIÓN**

**Baremores para la prueba de resistencia aeróbica, correr 3219m. (test 2 millas)
Hombres.**

CORRER 3219M	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
min.	seg	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS								
12	26	150,00											
12	27	149,37											
12	28	148,75											
12	29	148,12											
12	30	147,50											
12	31	146,87											
12	32	146,25											
12	33	145,62											
12	34	145,00											
12	35	144,37											
12	36	143,75											
12	37	143,12											
12	38	142,50											
12	39	141,87											
12	40	141,25											
12	41	140,62											
12	42	140,00											
12	43	139,37											
12	44	138,75											
12	45	138,12											
12	46	137,50											
12	47	136,87											
12	48	136,25											
12	49	135,62											
12	50	135,00											
12	51	134,37											
12	52	133,75											
12	53	133,12											
12	54	132,50											
12	55	131,87											
12	56	131,25											
12	57	130,62	150,00										
12	58	130,00	149,38										
12	59	129,37	148,75										
13	0	128,75	148,13										
13	1	128,12	147,50										
13	2	127,50	146,88										
13	3	126,87	146,25										
13	4	126,25	145,63										
13	5	125,62	145,00										
13	6	125,00	144,38										
13	7	124,37	143,75										
13	8	123,75	143,13										
13	9	123,12	142,50										
13	10	122,50	141,88										
13	11	121,87	141,25										
13	12	121,25	140,63										
13	13	120,62	140,00										
13	14	120,00	139,38										
13	15	119,37	138,75										
13	16	118,75	138,13										
13	17	118,12	137,50										
13	18	117,50	136,88										
13	19	116,87	136,25										
13	20	116,25	135,63										
13	21	115,62	135,00										
13	22	115,00	134,38										
13	23	114,37	133,75										
13	24	113,75	133,13										
13	25	113,12	132,50										
13	26	112,50	131,88										
13	27	111,87	131,25										
13	28	111,25	130,63										
13	29	110,62	130,00	150,00									
13	30	110,00	129,38	149,37									
13	31	109,37	128,75	148,75									

13	32	108,75	128,13	148,12
13	33	108,12	127,50	147,50
13	34	107,50	126,88	146,87
13	35	106,87	126,25	146,25
13	36	106,25	125,63	145,62
13	37	105,62	125,00	145,00
13	38	105,00	124,38	144,37
13	39	104,37	123,75	143,75
13	40	103,75	123,13	143,12
13	41	103,12	122,50	142,50
13	42	102,50	121,88	141,87
13	43	101,87	121,25	141,25
13	44	101,25	120,63	140,62
13	45	100,62	120,00	140,00
13	46	100,00	119,38	139,37
13	47	99,37	118,75	138,75
13	48	98,75	118,13	138,12
13	49	98,12	117,50	137,50
13	50	97,50	116,88	136,87 150,00
13	51	96,87	116,25	136,25 149,37
13	52	96,25	115,63	135,62 148,75
13	53	95,62	115,00	135,00 148,12
13	54	95,00	114,38	134,37 147,50
13	55	94,37	113,75	133,75 146,87
13	56	93,75	113,13	133,12 146,25
13	57	93,12	112,50	132,50 145,62
13	58	92,50	111,88	131,87 145,00
13	59	91,87	111,25	131,25 144,37
14	0	91,25	110,63	130,62 143,75
14	1	90,62	110,00	130,00 143,12
14	2	90,00	109,38	129,37 142,50
14	3	89,37	108,75	128,75 141,87
14	4	88,75	108,13	128,12 141,25
14	5	88,12	107,50	127,50 140,62
14	6	87,50	106,88	126,87 140,00
14	7	86,87	106,25	126,25 139,37
14	8	86,25	105,63	125,62 138,75
14	9	85,62	105,00	125,00 138,12
14	10	85,00	104,38	124,37 137,50
14	11	84,37	103,75	123,75 136,87 150,00
14	12	83,75	103,13	123,12 136,25 149,37
14	13	83,12	102,50	122,50 135,62 148,75
14	14	82,50	101,88	121,87 135,00 148,12
14	15	81,87	101,25	121,25 134,37 147,50
14	16	81,25	100,63	120,62 133,75 146,87
14	17	80,62	100,00	120,00 133,12 146,25
14	18	80,00	99,37	119,37 132,50 145,62
14	19	79,37	98,75	118,75 131,87 145,00
14	20	78,75	98,12	118,12 131,25 144,37
14	21	78,12	97,50	117,50 130,62 143,75
14	22	77,50	96,88	116,87 130,00 143,12
14	23	76,87	96,25	116,25 129,37 142,50
14	24	76,25	95,63	115,62 128,75 141,87
14	25	75,62	95,00	115,00 128,12 141,25
14	26	75,00	94,38	114,37 127,50 140,62
14	27	74,37	93,75	113,75 126,87 140,00
14	28	73,75	93,13	113,12 126,25 139,37
14	29	73,12	92,50	112,50 125,62 138,75
14	30	72,50	91,88	111,87 125,00 138,12
14	31	71,87	91,25	111,25 124,37 137,50
14	32	71,25	90,63	110,62 123,75 136,87 150,00
14	33	70,62	90,00	110,00 123,12 136,25 149,37
14	34	70,00	89,38	109,37 122,50 135,62 148,75
14	35	69,37	88,75	108,75 121,87 135,00 148,12
14	36	68,75	88,13	108,12 121,25 134,37 147,50
14	37	68,12	87,50	107,50 120,62 133,75 146,87
14	38	67,50	86,88	106,87 120,00 133,12 146,25
14	39	66,87	86,25	106,25 119,37 132,50 145,62
14	40	66,25	85,63	105,62 118,75 131,87 145,00
14	41	65,62	85,00	105,00 118,12 131,25 144,37
14	42	65,00	84,38	104,37 117,50 130,62 143,75
14	43	64,37	83,75	103,75 116,87 130,00 143,12
14	44	63,75	83,13	103,12 116,25 129,37 142,50
14	45	63,12	82,50	102,50 115,62 128,75 141,87
14	46	62,50	81,87	101,87 115,00 128,12 141,25
14	47	61,87	81,25	101,25 114,37 127,50 140,62
14	48	61,25	80,62	100,62 113,75 126,87 140,00
14	49	60,62	80,00	100,00 113,12 126,25 139,37
14	50	60,00	79,38	99,37 112,50 125,62 138,75

14	51	59,37	78,75	98,75	111,87	125,00	138,12
14	52	58,75	78,13	98,12	111,25	124,37	137,50
14	53	58,12	77,50	97,50	110,62	123,75	136,87
14	54	57,50	76,88	96,87	110,00	123,12	136,25
14	55	56,87	76,25	96,25	109,37	122,50	135,62
14	56	56,25	75,63	95,62	108,75	121,87	135,00
14	57	55,62	75,00	95,00	108,12	121,25	134,37
14	58	55,00	74,38	94,37	107,50	120,62	133,75
14	59	54,37	73,75	93,75	106,87	120,00	133,12
15	0	53,75	73,13	93,12	106,25	119,37	132,50
15	1	53,12	72,50	92,50	105,62	118,75	131,87
15	2	52,50	71,88	91,87	105,00	118,12	131,25
15	3	51,87	71,25	91,25	104,37	117,50	130,62
15	4	51,25	70,63	90,62	103,75	116,87	130,00
15	5	50,62	70,00	90,00	103,12	116,25	129,37
15	6	50,00	69,38	89,37	102,50	115,62	128,75
15	7	49,37	68,75	88,75	101,87	115,00	128,12
15	8	48,75	68,13	88,12	101,25	114,37	127,50
15	9	48,12	67,50	87,50	100,62	113,75	126,87
15	10	47,50	66,88	86,87	100,00	113,12	126,25
15	11	46,87	66,25	86,25	99,37	112,50	125,62
15	12	46,25	65,63	85,62	98,75	111,87	125,00
15	13	45,62	65,00	85,00	98,12	111,25	124,37
15	14	45,00	64,38	84,37	97,50	110,62	123,75
15	15	44,37	63,75	83,75	96,87	110,00	123,12
15	16	43,75	63,12	83,12	96,25	109,37	122,50
15	17	43,12	62,50	82,50	95,62	108,75	121,87
15	18	42,50	61,87	81,87	95,00	108,12	121,25
15	19	41,87	61,25	81,25	94,37	107,50	120,62
15	20	41,25	60,63	80,62	93,75	106,87	120,00
15	21	40,62	60,00	80,00	93,12	106,25	119,37
15	22	40,00	59,38	79,37	92,50	105,62	118,75
15	23	39,37	58,75	78,75	91,87	105,00	118,12
15	24	38,75	58,13	78,12	91,25	104,37	117,50
15	25	38,12	57,50	77,50	90,62	103,75	116,87
15	26	37,50	56,88	76,87	90,00	103,12	116,25
15	27	36,87	56,25	76,25	89,37	102,50	115,62
15	28	36,25	55,63	75,62	88,75	101,87	115,00
15	29	35,62	55,00	75,00	88,12	101,25	114,37
15	30	35,00	54,38	74,37	87,50	100,62	113,75
15	31	34,37	53,75	73,75	86,87	100,00	113,12
15	32	33,75	53,13	73,12	86,25	99,37	112,50
15	33	33,12	52,50	72,50	85,62	98,75	111,87
15	34	32,50	51,88	71,87	85,00	98,12	111,25
15	35	31,87	51,25	71,25	84,37	97,50	110,62
15	36	31,25	50,63	70,62	83,75	96,87	110,00
15	37	30,62	50,00	70,00	83,12	96,25	109,37
15	38	30,00	49,38	69,37	82,50	95,62	108,75
15	39	29,37	48,75	68,75	81,87	95,00	108,12
15	40	28,75	48,13	68,12	81,25	94,37	107,50
15	41	28,12	47,50	67,50	80,62	93,75	106,87
15	42	27,50	46,88	66,87	80,00	93,12	106,25
15	43	26,87	46,25	66,25	79,37	92,50	105,62
15	44	26,25	45,63	65,62	78,75	91,87	105,00
15	45	25,62	45,00	65,00	78,12	91,25	104,37
15	46	25,00	44,37	64,37	77,50	90,62	103,75
15	47	24,37	43,75	63,75	76,87	90,00	103,12
15	48	23,75	43,12	63,12	76,25	89,37	102,50
15	49	23,12	42,50	62,50	75,62	88,75	101,87
15	50	22,50	41,88	61,87	75,00	88,12	101,25
15	51	21,87	41,25	61,25	74,37	87,50	100,62
15	52	21,25	40,63	60,62	73,75	86,87	100,00
15	53	20,62	40,00	60,00	73,12	86,25	99,37
15	54	20,00	39,38	59,37	72,50	85,62	98,75
15	55	19,37	38,75	58,75	71,87	85,00	98,12
15	56	18,75	38,13	58,12	71,25	84,37	97,50
15	57	18,12	37,50	57,50	70,62	83,75	96,87
15	58	17,50	36,88	56,87	70,00	83,12	96,25
15	59	16,87	36,25	56,25	69,37	82,50	95,62
16	0	16,25	35,63	55,62	68,75	81,87	95,00
16	1	15,62	35,00	55,00	68,12	81,25	94,37
16	2	15,00	34,37	54,37	67,50	80,62	93,75
16	3	14,37	33,75	53,75	66,87	80,00	93,12
16	4	13,75	33,13	53,12	66,25	79,37	92,50
16	5	13,12	32,50	52,50	65,62	78,75	91,87
16	6	12,50	31,87	51,87	65,00	78,12	91,25
16	7	11,87	31,25	51,25	64,37	77,50	90,62
16	8	11,25	30,63	50,62	63,75	76,87	90,00
16	9	10,62	30,00	50,00	63,12	76,25	89,37

16	10	10,00	29,37	49,37	62,50	75,62	88,75	115,00	141,88
16	11	9,37	28,75	48,75	61,87	75,00	88,12	114,37	141,25
16	12	8,75	28,13	48,12	61,25	74,37	87,50	113,75	140,63
16	13	8,12	27,50	47,50	60,62	73,75	86,87	113,12	140,00
16	14	7,50	26,87	46,87	60,00	73,12	86,25	112,50	139,38
16	15	6,87	26,25	46,25	59,37	72,50	85,62	111,87	138,75
16	16	6,25	25,63	45,62	58,75	71,87	85,00	111,25	138,13
16	17	5,62	25,00	45,00	58,12	71,25	84,37	110,62	137,50
16	18	5,00	24,37	44,37	57,50	70,62	83,75	110,00	136,88
16	19	4,37	23,75	43,75	56,87	70,00	83,12	109,37	136,25
16	20	3,75	23,13	43,12	56,25	69,37	82,50	108,75	135,63
16	21	3,12	22,50	42,50	55,62	68,75	81,87	108,12	135,00
16	22	2,50	21,87	41,87	55,00	68,12	81,25	107,50	134,38
16	23	1,87	21,25	41,25	54,37	67,50	80,62	106,87	133,75
16	24	1,25	20,63	40,62	53,75	66,87	80,00	106,25	133,13
16	25	0,62	20,00	40,00	53,12	66,25	79,37	105,62	132,50
16	26	0,00	19,38	39,37	52,50	65,62	78,75	105,00	131,88
16	27	0,00	18,75	38,75	51,87	65,00	78,12	104,37	131,25
16	28	0,00	18,13	38,12	51,25	64,37	77,50	103,75	130,63
16	29	0,00	17,50	37,50	50,62	63,75	76,87	103,12	130,00
16	30	0,00	16,88	36,87	50,00	63,12	76,25	102,50	129,38
16	31	0,00	16,25	36,25	49,37	62,50	75,62	101,87	128,75
16	32	0,00	15,62	35,62	48,75	61,87	75,00	101,25	128,13
16	33	0,00	15,00	35,00	48,12	61,25	74,37	100,62	127,50
16	34	0,00	14,38	34,37	47,50	60,62	73,75	100,00	126,88
16	35	0,00	13,75	33,75	46,87	60,00	73,12	99,37	126,25
16	36	0,00	13,12	33,12	46,25	59,37	72,50	98,75	125,63
16	37	0,00	12,50	32,50	45,62	58,75	71,87	98,12	125,00
16	38	0,00	11,88	31,87	45,00	58,12	71,25	97,50	124,38
16	39	0,00	11,25	31,25	44,37	57,50	70,62	96,87	123,75
16	40	0,00	10,62	30,62	43,75	56,87	70,00	96,25	123,13
16	41	0,00	10,00	30,00	43,12	56,25	69,37	95,62	122,50
16	42	0,00	9,38	29,37	42,50	55,62	68,75	95,00	121,88
16	43	0,00	8,75	28,75	41,87	55,00	68,12	94,37	121,25
16	44	0,00	8,12	28,12	41,25	54,37	67,50	93,75	120,63
16	45	0,00	7,50	27,50	40,62	53,75	66,87	93,12	120,00
16	46	0,00	6,88	26,87	40,00	53,12	66,25	92,50	119,38
16	47	0,00	6,25	26,25	39,37	52,50	65,62	91,87	118,75
16	48	0,00	5,62	25,62	38,75	51,87	65,00	91,25	118,13
16	49	0,00	5,00	25,00	38,12	51,25	64,37	90,62	117,50 150,00
16	50	0,00	4,38	24,37	37,50	50,62	63,75	90,00	116,88 149,38
16	51	0,00	3,75	23,75	36,87	50,00	63,12	89,37	116,25 148,75
16	52	0,00	3,12	23,12	36,25	49,37	62,50	88,75	115,63 148,13
16	53	0,00	2,50	22,50	35,62	48,75	61,87	88,12	115,00 147,50
16	54	0,00	1,88	21,87	35,00	48,12	61,25	87,50	114,38 146,88
16	55	0,00	1,25	21,25	34,37	47,50	60,62	86,87	113,75 146,25
16	56	0,00	0,62	20,62	33,75	46,87	60,00	86,25	113,13 145,63
16	57	0,00	0,00	20,00	33,12	46,25	59,37	85,62	112,50 145,00
16	58	0,00	0,00	19,37	32,50	45,62	58,75	85,00	111,88 144,38
16	59	0,00	0,00	18,75	31,87	45,00	58,12	84,37	111,25 143,75
17	0	0,00	0,00	18,12	31,25	44,37	57,50	83,75	110,63 143,13
17	1	0,00	0,00	17,50	30,62	43,75	56,87	83,12	110,00 142,50
17	2	0,00	0,00	16,87	30,00	43,12	56,25	82,50	109,38 141,88
17	3	0,00	0,00	16,25	29,37	42,50	55,62	81,87	108,75 141,25
17	4	0,00	0,00	15,62	28,75	41,87	55,00	81,25	108,13 140,63
17	5	0,00	0,00	15,00	28,12	41,25	54,37	80,62	107,50 140,00
17	6	0,00	0,00	14,37	27,50	40,62	53,75	80,00	106,88 139,38
17	7	0,00	0,00	13,75	26,87	40,00	53,12	79,37	106,25 138,75
17	8	0,00	0,00	13,12	26,25	39,37	52,50	78,75	105,63 138,13
17	9	0,00	0,00	12,50	25,62	38,75	51,87	78,12	105,00 137,50
17	10	0,00	0,00	11,87	25,00	38,12	51,25	77,50	104,38 136,88
17	11	0,00	0,00	11,25	24,37	37,50	50,62	76,87	103,75 136,25
17	12	0,00	0,00	10,62	23,75	36,87	50,00	76,25	103,13 135,63
17	13	0,00	0,00	10,00	23,12	36,25	49,37	75,62	102,50 135,00
17	14	0,00	0,00	9,37	22,50	35,62	48,75	75,00	101,88 134,38
17	15	0,00	0,00	8,75	21,87	35,00	48,12	74,37	101,25 133,75
17	16	0,00	0,00	8,12	21,25	34,37	47,50	73,75	100,63 133,13
17	17	0,00	0,00	7,50	20,62	33,75	46,87	73,12	100,00 132,50
17	18	0,00	0,00	6,87	20,00	33,12	46,25	72,50	99,37 131,88
17	19	0,00	0,00	6,25	19,37	32,50	45,62	71,87	98,75 131,25
17	20	0,00	0,00	5,62	18,75	31,87	45,00	71,25	98,13 130,63
17	21	0,00	0,00	5,00	18,12	31,25	44,37	70,62	97,50 130,00
17	22	0,00	0,00	4,37	17,50	30,62	43,75	70,00	96,88 129,38
17	23	0,00	0,00	3,75	16,87	30,00	43,12	69,37	96,25 128,75
17	24	0,00	0,00	3,12	16,25	29,37	42,50	68,75	95,63 128,13
17	25	0,00	0,00	2,50	15,62	28,75	41,87	68,12	95,00 127,50
17	26	0,00	0,00	1,87	15,00	28,12	41,25	67,50	94,38 126,88
17	27	0,00	0,00	1,25	14,37	27,50	40,62	66,87	93,75 126,25
17	28	0,00	0,00	0,62	13,75	26,87	40,00	66,25	93,13 125,63

17	29	0,00	0,00	0,00	13,12	26,25	39,37	65,62	92,50	125,00		
17	30	0,00	0,00	0,00	12,50	25,62	38,75	65,00	91,88	124,38		
17	31	0,00	0,00	0,00	11,87	25,00	38,12	64,37	91,25	123,75		
17	32	0,00	0,00	0,00	11,25	24,37	37,50	63,75	90,62	123,13		
17	33	0,00	0,00	0,00	10,62	23,75	36,87	63,12	90,00	122,50		
17	34	0,00	0,00	0,00	10,00	23,12	36,25	62,50	89,38	121,88		
17	35	0,00	0,00	0,00	9,37	22,50	35,62	61,87	88,75	121,25		
17	36	0,00	0,00	0,00	8,75	21,87	35,00	61,25	88,12	120,63		
17	37	0,00	0,00	0,00	8,12	21,25	34,37	60,62	87,50	120,00		
17	38	0,00	0,00	0,00	7,50	20,62	33,75	60,00	86,88	119,38		
17	39	0,00	0,00	0,00	6,87	20,00	33,12	59,37	86,25	118,75		
17	40	0,00	0,00	0,00	6,25	19,37	32,50	58,75	85,62	118,13		
17	41	0,00	0,00	0,00	5,62	18,75	31,87	58,12	85,00	117,50		
17	42	0,00	0,00	0,00	5,00	18,12	31,25	57,50	84,38	116,88	150,00	
17	43	0,00	0,00	0,00	4,37	17,50	30,62	56,87	83,75	116,25	149,38	
17	44	0,00	0,00	0,00	3,75	16,87	30,00	56,25	83,12	115,63	148,75	
17	45	0,00	0,00	0,00	3,12	16,25	29,37	55,62	82,50	115,00	148,13	
17	46	0,00	0,00	0,00	2,50	15,62	28,75	55,00	81,88	114,38	147,50	
17	47	0,00	0,00	0,00	1,87	15,00	28,12	54,37	81,25	113,75	146,88	
17	48	0,00	0,00	0,00	1,25	14,37	27,50	53,75	80,62	113,13	146,25	
17	49	0,00	0,00	0,00	0,62	13,75	26,87	53,12	80,00	112,50	145,63	
17	50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	26,25	52,50	79,38	111,88	145,00	
17	51	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	25,62	51,87	78,75	111,25	144,38	
17	52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,87	25,00	51,25	78,13	110,63	143,75	
17	53	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	24,37	50,62	77,50	110,00	143,13	
17	54	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	23,75	50,00	76,88	109,38	142,50	
17	55	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	23,12	49,37	76,25	108,75	141,88	
17	56	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	22,50	48,75	75,63	108,13	141,25	
17	57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	21,87	48,12	75,00	107,50	140,63	
17	58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	21,25	47,50	74,38	106,88	140,00	
17	59	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	20,62	46,87	73,75	106,25	139,38	
18	0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	20,00	46,25	73,13	105,63	138,75	
18	1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	19,37	45,62	72,50	105,00	138,13	
18	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	18,75	45,00	71,87	104,38	137,50	
18	3	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	18,12	44,37	71,25	103,75	136,88	150,00
18	4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	17,50	43,75	70,63	103,13	136,25	149,38
18	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	16,87	43,12	70,00	102,50	135,63	148,75
18	6	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	16,25	42,50	69,37	101,88	135,00	148,13
18	7	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	15,62	41,87	68,75	101,25	134,38	147,50
18	8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	15,00	41,25	68,13	100,63	133,75	146,88
18	9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	14,37	40,62	67,50	100,00	133,13	146,25
18	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	13,75	40,00	66,87	99,38	132,50	145,63
18	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	39,37	66,25	98,75	131,88	145,00
18	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	38,75	65,63	98,13	131,25	144,38
18	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,87	38,12	65,00	97,50	130,63	143,75
18	14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	37,50	64,37	96,88	130,00	143,13	150,00
18	15	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	36,87	63,75	96,25	129,38	142,50	149,37
18	16	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	36,25	63,13	95,63	128,75	141,88	148,75
18	17	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	35,62	62,50	95,00	128,13	141,25	148,12
18	18	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	35,00	61,87	94,38	127,50	140,63	147,50
18	19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	34,37	61,25	93,75	126,88	140,00	146,87
18	20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	33,75	60,63	93,13	126,25	139,38	146,25
18	21	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	33,12	60,00	92,50	125,63	138,75	145,62
18	22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	32,50	59,38	91,88	125,00	138,13	145,00
18	23	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	31,87	58,75	91,25	124,38	137,50	144,37
18	24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	31,25	58,13	90,63	123,75	136,88	143,75
18	25	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	30,62	57,50	90,00	123,13	136,25	143,12
18	26	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	30,00	56,88	89,38	122,50	135,63	142,50
18	27	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	29,37	56,25	88,75	121,88	135,00	141,87
18	28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	28,75	55,63	88,13	121,25	134,38	141,25
18	29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	28,12	55,00	87,50	120,63	133,75	140,62
18	30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	27,50	54,38	86,88	120,00	133,13	140,00
18	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	26,87	53,75	86,25	119,38	132,50	139,37
18	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	53,12	85,63	118,75	131,88	138,75
18	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,62	52,50	85,00	118,13	131,25	138,12
18	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	51,88	84,38	117,50	130,63	137,50
18	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,37	51,25	83,75	116,88	130,00	136,87
18	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	50,62	83,13	116,25	129,38	136,25
18	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,12	50,00	82,50	115,63	128,75	135,62
18	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	49,38	81,88	115,00	128,13	135,00
18	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,87	48,75	81,25	114,38	127,50	134,37
18	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	48,12	80,63	113,75	126,88	133,75
18	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,62	47,50	80,00	113,13	126,25	133,12
18	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	46,88	79,38	112,50	125,63	132,50
18	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,37	46,25	78,75	111,88	125,00	131,87
18	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	45,62	78,13	111,25	124,38	131,25
18	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,12	45,00	77,50	110,63	123,75	130,62
18	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	44,38	76,88	110,00	123,13	130,00
18	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,87	43,75	76,25	109,38	122,50	129,37

18	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	43,12	75,63	108,75	121,88	128,75	135,63
18	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	42,50	75,00	108,13	121,25	128,12	135,00
18	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	41,88	74,38	107,50	120,63	127,50	134,38
18	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,37	41,25	73,75	106,88	120,00	126,87	133,75
18	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	40,63	73,13	106,25	119,38	126,25	133,13
18	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	40,00	72,50	105,63	118,75	125,62	132,50
18	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	39,38	71,88	105,00	118,13	125,00	131,88
18	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,87	38,75	71,25	104,38	117,50	124,37	131,25
18	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	38,13	70,63	103,75	116,88	123,75	130,63
18	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	37,50	70,00	103,13	116,25	123,12	130,00
18	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	36,88	69,38	102,50	115,63	122,50	129,38
18	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	36,25	68,75	101,88	115,00	121,87	128,75
19	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	35,63	68,13	101,25	114,38	121,25	128,13
19	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	35,00	67,50	100,63	113,75	120,62	127,50
19	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	34,37	66,88	100,00	113,13	120,00	126,88
19	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	33,75	66,25	99,37	112,50	119,37	126,25
19	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	33,13	65,63	98,75	111,88	118,75	125,63
19	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	32,50	65,00	98,13	111,25	118,12	125,00
19	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	31,87	64,38	97,50	110,63	117,50	124,38
19	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	31,25	63,75	96,88	110,00	116,87	123,75
19	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	30,63	63,13	96,25	109,38	116,25	123,13
19	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	30,00	62,50	95,63	108,75	115,62	122,50
19	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	29,37	61,88	95,00	108,13	115,00	121,88
19	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	28,75	61,25	94,38	107,50	114,37	121,25
19	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	28,13	60,63	93,75	106,88	113,75	120,63
19	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	27,50	60,00	93,13	106,25	113,12	120,00
19	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,87	59,38	92,50	105,63	112,50	119,38
19	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	58,75	91,88	105,00	111,87	118,75
19	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,63	58,13	91,25	104,38	111,25	118,13
19	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	57,50	90,62	103,75	110,62	117,50
19	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,37	56,88	90,00	103,13	110,00	116,88
19	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	56,25	89,38	102,50	109,37	116,25
19	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,13	55,63	88,75	101,88	108,75	115,63
19	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	55,00	88,12	101,25	108,12	115,00
19	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,87	54,38	87,50	100,63	107,50	114,38
19	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	53,75	86,88	100,00	106,87	113,75
19	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,63	53,13	86,25	99,38	106,25	113,13
19	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	52,50	85,62	98,75	105,62	112,50
19	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	51,88	85,00	98,13	105,00	111,88
19	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	51,25	84,38	97,50	104,37	111,25
19	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,13	50,63	83,75	96,88	103,75	110,63
19	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	50,00	83,12	96,25	103,12	110,00
19	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,88	49,38	82,50	95,63	102,50	109,38
19	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	48,75	81,88	95,00	101,87	108,75
19	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	48,13	81,25	94,38	101,25	108,13
19	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	47,50	80,62	93,75	100,62	107,50
19	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,38	46,88	80,00	93,13	100,00	106,88
19	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	46,25	79,38	92,50	99,37	106,25
19	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	45,63	78,75	91,88	98,75	105,63
19	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	45,00	78,13	91,25	98,12	105,00
19	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	44,38	77,50	90,63	97,50	104,38
19	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	43,75	76,88	90,00	96,87	103,75
19	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	43,13	76,25	89,38	96,25	103,13
19	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	42,50	75,63	88,75	95,62	102,50
19	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	41,88	75,00	88,13	95,00	101,88
19	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	41,25	74,38	87,50	94,37	101,25
19	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	40,63	73,75	86,88	93,75	100,63
19	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	40,00	73,13	86,25	93,12	100,00
19	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	39,38	72,50	85,63	92,50	99,38
19	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	38,75	71,87	85,00	91,87	98,75
19	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	38,13	71,25	84,38	91,25	98,13
19	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	37,50	70,63	83,75	90,62	97,50
19	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	36,88	70,00	83,13	90,00	96,88
19	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	36,25	69,37	82,50	89,37	96,25
19	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	35,63	68,75	81,88	88,75	95,63
19	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	35,00	68,13	81,25	88,12	95,00
19	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	34,38	67,50	80,63	87,50	94,38
19	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	33,75	66,87	80,00	86,87	93,75
19	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	33,13	66,25	79,38	86,25	93,13
19	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	65,63	78,75	85,62	92,50
19	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,88	65,00	78,13	85,00	91,88
19	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,25	64,37	77,50	84,37	91,25
20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,63	63,75	76,88	83,75	90,63
20	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	63,13	76,25	83,12	90,00
20	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,38	62,50	75,63	82,50	89,38
20	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,75	61,87	75,00	81,87	88,75
20	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,13	61,25	74,38	81,25	88,13
20	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,50	60,63	73,75	80,62	87,50
20	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,88	60,00	73,13	80,00	86,88

20	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	59,38	72,50	79,37	86,25
20	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,63	58,75	71,88	78,75	85,63	
20	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	58,13	71,25	78,12	85,00	
20	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,38	57,50	70,63	77,50	84,38	
20	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	56,88	70,00	76,87	83,75	
20	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,13	56,25	69,38	76,25	83,13	
20	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	55,63	68,75	75,62	82,50	
20	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,88	55,00	68,13	75,00	81,88	
20	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	54,38	67,50	74,37	81,25	
20	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,63	53,75	66,88	73,75	80,63	
20	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	53,12	66,25	73,12	80,00	
20	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	52,50	65,63	72,50	79,38	
20	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	51,88	65,00	71,87	78,75	
20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,13	51,25	64,38	71,25	78,13	
20	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	50,62	63,75	70,62	77,50	
20	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,88	50,00	63,13	70,00	76,88	
20	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	49,38	62,50	69,37	76,25	
20	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,63	48,75	61,88	68,75	75,63	
20	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	48,12	61,25	68,12	75,00	
20	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,38	47,50	60,63	67,50	74,38	
20	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	46,88	60,00	66,87	73,75	
20	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	46,25	59,38	66,25	73,13	
20	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	45,62	58,75	65,62	72,50	
20	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	45,00	58,13	65,00	71,88	
20	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	44,38	57,50	64,37	71,25	
20	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	43,75	56,88	63,75	70,63	
20	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	43,12	56,25	63,12	70,00	
20	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	42,50	55,63	62,50	69,38	
20	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	41,88	55,00	61,87	68,75	
20	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	41,25	54,38	61,25	68,13	
20	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	40,63	53,75	60,62	67,50	
20	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	40,00	53,13	60,00	66,88	
20	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	39,38	52,50	59,37	66,25	
20	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	38,75	51,88	58,75	65,63	
20	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	38,13	51,25	58,12	65,00	
20	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	37,50	50,63	57,50	64,38	
20	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	36,88	50,00	56,87	63,75	
20	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	36,25	49,38	56,25	63,13	
20	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	35,63	48,75	55,62	62,50	
20	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	35,00	48,13	55,00	61,88	
20	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	34,37	47,50	54,37	61,25	
20	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	33,75	46,88	53,75	60,63	
20	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,13	46,25	53,12	60,00	
20	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	45,63	52,50	59,38	
20	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,87	45,00	51,87	58,75	
20	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,25	44,38	51,25	58,13	
20	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,63	43,75	50,62	57,50	
20	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	43,13	50,00	56,88	
20	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,37	42,50	49,37	56,25	
20	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,75	41,88	48,75	55,63	
20	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,13	41,25	48,12	55,00	
20	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,50	40,63	47,50	54,38	
20	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,87	40,00	46,87	53,75	
21	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	39,38	46,25	53,13	
21	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,63	38,75	45,62	52,50	
21	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	38,13	45,00	51,88	
21	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,37	37,50	44,37	51,25	
21	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	36,88	43,75	50,63	
21	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,13	36,25	43,12	50,00	
21	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	35,63	42,50	49,38	
21	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,87	35,00	41,87	48,75	
21	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	34,38	41,25	48,13	
21	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,63	33,75	40,62	47,50	
21	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	33,13	40,00	46,88	
21	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	32,50	39,37	46,25	
21	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	31,88	38,75	45,63	
21	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,13	31,25	38,12	45,00	
21	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	30,63	37,50	44,38	
21	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,88	30,00	36,87	43,75	
21	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	29,38	36,25	43,13	
21	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	28,75	35,62	42,50	
21	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	28,13	35,00	41,88	
21	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,38	27,50	34,37	41,25	
21	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	26,88	33,75	40,63	
21	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	26,25	33,12	40,00	
21	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	25,63	32,50	39,38	
21	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	25,00	31,87	38,75	
21	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	24,38	31,25	38,13	
21	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	23,75	30,62	37,50	

21	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	23,13	30,00	36,88
21	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	22,50	29,37	36,25
21	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	21,88	28,75	35,63
21	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	21,25	28,12	35,00
21	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	20,63	27,50	34,38
21	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	20,00	26,87	33,75
21	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	19,38	26,25	33,13
21	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	18,75	25,62	32,50
21	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	18,13	25,00	31,88
21	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	17,50	24,37	31,25
21	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	16,88	23,75	30,63
21	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	16,25	23,12	30,00
21	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	15,63	22,50	29,38
21	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	15,00	21,87	28,75
21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	14,38	21,25	28,13
21	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	13,75	20,62	27,50
21	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	20,00	26,88
21	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	19,37	26,25
21	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	18,75	25,63
21	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	18,12	25,00
21	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	17,50	24,38
21	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	16,87	23,75
21	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	16,25	23,13
21	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	15,62	22,50
21	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	15,00	21,88
21	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	14,37	21,25
21	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	13,75	20,63
21	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	20,00
21	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	12,50	19,38
21	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,75
21	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	11,25	18,13
21	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	17,50
21	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	10,00	16,88
21	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	16,25
22	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	8,75	15,63
22	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	15,00
22	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	14,38
22	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,75
22	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,13
22	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50
22	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,88
22	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	11,25
22	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,63
22	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00
22	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,38
22	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,75
22	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,13
22	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50
22	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88
22	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25
22	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63
22	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
22	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38
22	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75
22	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13
22	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
22	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88
22	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25
22	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63
22	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Baremos de la prueba de resistencia aeróbica correr 3219m. (Test de 2 millas)
Mujeres.**

CORRER		TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
mi n.	se g	PUNT OS	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S								
14	32	150,00												
14	33	149,37												
14	34	148,75												
14	35	148,12												
14	36	147,50												
14	37	146,87												
14	38	146,25												
14	39	145,62												
14	40	145,00												
14	41	144,37												
14	42	143,75												
14	43	143,12												
14	44	142,50												
14	45	141,87												
14	46	141,25												
14	47	140,62												
14	48	140,00												
14	49	139,37												
14	50	138,75												
14	51	138,12												
14	52	137,50												
14	53	136,87												
14	54	136,25												
14	55	135,62												
14	56	135,00												
14	57	134,37												
14	58	133,75												
14	59	133,12												
15	0	132,50												
15	1	131,87												
15	2	131,25												
15	3	130,62												
15	4	130,00												
15	5	129,37												
15	6	128,75												
15	7	128,12												
15	8	127,50												
15	9	126,87												
15	10	126,25												

15	11	125,62
15	12	125,00
15	13	124,37
15	14	123,75
15	15	123,12
15	16	122,50
15	17	121,87
15	18	121,25
15	19	120,62
15	20	120,00
15	21	119,37
15	22	118,75
15	23	118,12
15	24	117,50
15	25	116,87
15	26	116,25
15	27	115,62
15	28	115,00
15	29	114,37
15	30	113,75
15	31	113,12
15	32	112,50
15	33	111,87
15	34	111,25
15	35	110,62
15	36	110,00
15	37	109,37
15	38	108,75
15	39	108,12
15	40	107,50
15	41	106,87
15	42	106,25
15	43	105,62
15	44	105,00
15	45	104,37
15	46	103,75
15	47	103,12
15	48	102,50
15	49	101,87
15	50	101,25
15	51	100,62
15	52	100,00
15	53	99,37
15	54	98,75
15	55	98,12
15	56	97,50

15	57	96,87	136,88
15	58	96,25	136,25
15	59	95,62	135,63
16	0	95,00	135,00
16	1	94,37	134,38
16	2	93,75	133,75
16	3	93,12	133,13
16	4	92,50	132,50
16	5	91,87	131,88
16	6	91,25	131,25
16	7	90,62	130,63
16	8	90,00	130,00
16	9	89,37	129,38
16	10	88,75	128,75
16	11	88,12	128,13
16	12	87,50	127,50
16	13	86,87	126,88
16	14	86,25	126,25
16	15	85,62	125,63
16	16	85,00	125,00
16	17	84,37	124,38
16	18	83,75	123,75
16	19	83,12	123,13
16	20	82,50	122,50
16	21	81,87	121,88
16	22	81,25	121,25
16	23	80,62	120,63
16	24	80,00	120,00
16	25	79,37	119,38
16	26	78,75	118,75
16	27	78,12	118,13
16	28	77,50	117,50
16	29	76,87	116,88
16	30	76,25	116,25
16	31	75,62	115,63
16	32	75,00	115,00
16	33	74,37	114,38
16	34	73,75	113,75
16	35	73,12	113,13
16	36	72,50	112,50
16	37	71,87	111,88
16	38	71,25	111,25
16	39	70,62	110,63
16	40	70,00	110,00
16	41	69,37	109,38
16	42	68,75	108,75
			128,13

16	43	68,12	108,13	127,50		
16	44	67,50	107,50	126,88		
16	45	66,87	106,88	126,25		
16	46	66,25	106,25	125,63		
16	47	65,62	105,63	125,00		
16	48	65,00	105,00	124,38		
16	49	64,37	104,38	123,75	150,00	
16	50	63,75	103,75	123,13	149,38	
16	51	63,12	103,13	122,50	148,75	
16	52	62,50	102,50	121,88	148,13	
16	53	61,87	101,88	121,25	147,50	
16	54	61,25	101,25	120,63	146,88	
16	55	60,62	100,63	120,00	146,25	
16	56	60,00	100,00	119,38	145,63	
16	57	59,37	99,38	118,75	145,00	
16	58	58,75	98,75	118,13	144,38	
16	59	58,12	98,13	117,50	143,75	
17	0	57,50	97,50	116,88	143,13	
17	1	56,87	96,88	116,25	142,50	
17	2	56,25	96,25	115,63	141,88	
17	3	55,62	95,63	115,00	141,25	
17	4	55,00	95,00	114,38	140,63	
17	5	54,37	94,38	113,75	140,00	
17	6	53,75	93,75	113,13	139,38	
17	7	53,12	93,13	112,50	138,75	
17	8	52,50	92,50	111,88	138,13	
17	9	51,87	91,88	111,25	137,50	
17	10	51,25	91,25	110,63	136,88	150,00
17	11	50,62	90,63	110,00	136,25	149,38
17	12	50,00	90,00	109,38	135,63	148,75
17	13	49,37	89,38	108,75	135,00	148,13
17	14	48,75	88,75	108,13	134,38	147,50
17	15	48,12	88,13	107,50	133,75	146,88
17	16	47,50	87,50	106,88	133,13	146,25
17	17	46,87	86,87	106,25	132,50	145,63
17	18	46,25	86,25	105,63	131,88	145,00
17	19	45,62	85,63	105,00	131,25	144,38
17	20	45,00	85,00	104,38	130,63	143,75
17	21	44,37	84,38	103,75	130,00	143,13
17	22	43,75	83,75	103,13	129,38	142,50
17	23	43,12	83,13	102,50	128,75	141,88
17	24	42,50	82,50	101,88	128,13	141,25
17	25	41,87	81,88	101,25	127,50	140,63
17	26	41,25	81,25	100,63	126,88	140,00
17	27	40,62	80,63	100,00	126,25	139,38
17	28	40,00	80,00	99,38	125,63	138,75

17	29	39,37	79,38	98,75	125,00	138,13
17	30	38,75	78,75	98,13	124,38	137,50
17	31	38,12	78,13	97,50	123,75	136,88
17	32	37,50	77,50	96,88	123,13	136,25
17	33	36,87	76,88	96,25	122,50	135,63
17	34	36,25	76,25	95,63	121,88	135,00
17	35	35,62	75,63	95,00	121,25	134,38
17	36	35,00	75,00	94,38	120,63	133,75
17	37	34,37	74,38	93,75	120,00	133,13
17	38	33,75	73,75	93,13	119,38	132,50
17	39	33,12	73,13	92,50	118,75	131,88
17	40	32,50	72,50	91,88	118,13	131,25
17	41	31,87	71,88	91,25	117,50	130,63
17	42	31,25	71,25	90,63	116,88	130,00
17	43	30,62	70,63	90,00	116,25	129,38
17	44	30,00	70,00	89,38	115,63	128,75
17	45	29,37	69,38	88,75	115,00	128,13
17	46	28,75	68,75	88,13	114,38	127,50
17	47	28,12	68,13	87,50	113,75	126,88
17	48	27,50	67,50	86,88	113,13	126,25
17	49	26,87	66,88	86,25	112,50	125,63
17	50	26,25	66,25	85,63	111,88	125,00
17	51	25,62	65,63	85,00	111,25	124,38
17	52	25,00	65,00	84,38	110,63	123,75
17	53	24,37	64,38	83,75	110,00	123,13
17	54	23,75	63,75	83,13	109,38	122,50
17	55	23,12	63,13	82,50	108,75	121,88
17	56	22,50	62,50	81,88	108,13	121,25
17	57	21,87	61,88	81,25	107,50	120,63
17	58	21,25	61,25	80,63	106,88	120,00
17	59	20,62	60,63	80,00	106,25	119,38
18	0	20,00	60,00	79,38	105,63	118,75
18	1	19,37	59,38	78,75	105,00	118,13
18	2	18,75	58,75	78,13	104,38	117,50
18	3	18,12	58,13	77,50	103,75	116,88
18	4	17,50	57,50	76,88	103,13	116,25
18	5	16,87	56,88	76,25	102,50	115,63
18	6	16,25	56,25	75,63	101,88	115,00
18	7	15,62	55,63	75,00	101,25	114,38
18	8	15,00	55,00	74,38	100,63	113,75
18	9	14,37	54,38	73,75	100,00	113,13
18	10	13,75	53,75	73,13	99,38	112,50
18	11	13,12	53,13	72,50	98,75	111,88
18	12	12,50	52,50	71,88	98,13	111,25
18	13	11,87	51,88	71,25	97,50	110,63
18	14	11,25	51,25	70,63	96,88	110,00
						143,13

18	15	10,62	50,63	70,00	96,25	109,38	142,50					
18	16	10,00	50,00	69,38	95,63	108,75	141,88					
18	17	9,37	49,38	68,75	95,00	108,13	141,25					
18	18	8,75	48,75	68,13	94,38	107,50	140,63					
18	19	8,12	48,13	67,50	93,75	106,88	140,00					
18	20	7,50	47,50	66,88	93,13	106,25	139,38					
18	21	6,87	46,88	66,25	92,50	105,63	138,75					
18	22	6,25	46,25	65,63	91,88	105,00	138,13					
18	23	5,62	45,63	65,00	91,25	104,38	137,50					
18	24	5,00	45,00	64,38	90,63	103,75	136,88	150,00				
18	25	4,37	44,38	63,75	90,00	103,13	136,25	149,38				
18	26	3,75	43,75	63,13	89,38	102,50	135,63	148,75				
18	27	3,12	43,13	62,50	88,75	101,88	135,00	148,13				
18	28	2,50	42,50	61,88	88,13	101,25	134,38	147,50				
18	29	1,87	41,88	61,25	87,50	100,63	133,75	146,88				
18	30	1,25	41,25	60,63	86,88	100,00	133,13	146,25				
18	31	0,62	40,63	60,00	86,25	99,38	132,50	145,63				
18	32	0,00	40,00	59,38	85,63	98,75	131,88	145,00				
18	33	0,00	39,38	58,75	85,00	98,13	131,25	144,38				
18	34	0,00	38,75	58,13	84,38	97,50	130,63	143,75				
18	35	0,00	38,13	57,50	83,75	96,88	130,00	143,13	150,00			
18	36	0,00	37,50	56,88	83,13	96,25	129,38	142,50	149,37			
18	37	0,00	36,88	56,25	82,50	95,63	128,75	141,88	148,75			
18	38	0,00	36,25	55,63	81,88	95,00	128,13	141,25	148,12			
18	39	0,00	35,63	55,00	81,25	94,38	127,50	140,63	147,50			
18	40	0,00	35,00	54,38	80,63	93,75	126,88	140,00	146,87			
18	41	0,00	34,38	53,75	80,00	93,13	126,25	139,38	146,25			
18	42	0,00	33,75	53,13	79,38	92,50	125,63	138,75	145,62			
18	43	0,00	33,13	52,50	78,75	91,88	125,00	138,13	145,00			
18	44	0,00	32,50	51,88	78,13	91,25	124,38	137,50	144,37			
18	45	0,00	31,88	51,25	77,50	90,63	123,75	136,88	143,75	150,00		
18	46	0,00	31,25	50,63	76,88	90,00	123,13	136,25	143,12	149,38		
18	47	0,00	30,63	50,00	76,25	89,38	122,50	135,63	142,50	148,75		
18	48	0,00	30,00	49,38	75,63	88,75	121,88	135,00	141,87	148,13		
18	49	0,00	29,38	48,75	75,00	88,13	121,25	134,38	141,25	147,50		
18	50	0,00	28,75	48,13	74,38	87,50	120,63	133,75	140,62	146,88		
18	51	0,00	28,13	47,50	73,75	86,88	120,00	133,13	140,00	146,25		
18	52	0,00	27,50	46,88	73,13	86,25	119,38	132,50	139,37	145,63		
18	53	0,00	26,88	46,25	72,50	85,63	118,75	131,88	138,75	145,00		
18	54	0,00	26,25	45,63	71,88	85,00	118,13	131,25	138,12	144,38		
18	55	0,00	25,63	45,00	71,25	84,38	117,50	130,63	137,50	143,75		
18	56	0,00	25,00	44,38	70,63	83,75	116,88	130,00	136,87	143,13	150,00	
18	57	0,00	24,38	43,75	70,00	83,13	116,25	129,38	136,25	142,50	149,37	
18	58	0,00	23,75	43,13	69,38	82,50	115,63	128,75	135,62	141,88	148,75	
18	59	0,00	23,13	42,50	68,75	81,88	115,00	128,13	135,00	141,25	148,12	
19	0	0,00	22,50	41,88	68,13	81,25	114,38	127,50	134,37	140,63	147,50	

19	1	0,00	21,88	41,25	67,50	80,63	113,75	126,88	133,75	140,00	146,87			
19	2	0,00	21,25	40,63	66,88	80,00	113,13	126,25	133,12	139,38	146,25			
19	3	0,00	20,63	40,00	66,25	79,38	112,50	125,63	132,50	138,75	145,62			
19	4	0,00	20,00	39,38	65,63	78,75	111,88	125,00	131,87	138,13	145,00			
19	5	0,00	19,38	38,75	65,00	78,13	111,25	124,38	131,25	137,50	144,37			
19	6	0,00	18,75	38,13	64,38	77,50	110,63	123,75	130,62	136,88	143,75	150,00		
19	7	0,00	18,13	37,50	63,75	76,88	110,00	123,13	130,00	136,25	143,12	149,38		
19	8	0,00	17,50	36,88	63,13	76,25	109,38	122,50	129,37	135,63	142,50	148,75		
19	9	0,00	16,88	36,25	62,50	75,63	108,75	121,88	128,75	135,00	141,87	148,13		
19	10	0,00	16,25	35,63	61,88	75,00	108,13	121,25	128,12	134,38	141,25	147,50		
19	11	0,00	15,63	35,00	61,25	74,38	107,50	120,63	127,50	133,75	140,62	146,88		
19	12	0,00	15,00	34,38	60,63	73,75	106,88	120,00	126,87	133,13	140,00	146,25		
19	13	0,00	14,38	33,75	60,00	73,13	106,25	119,38	126,25	132,50	139,37	145,63		
19	14	0,00	13,75	33,13	59,38	72,50	105,63	118,75	125,62	131,88	138,75	145,00		
19	15	0,00	13,13	32,50	58,75	71,88	105,00	118,13	125,00	131,25	138,12	144,38		
19	16	0,00	12,50	31,88	58,13	71,25	104,38	117,50	124,37	130,63	137,50	143,75		
19	17	0,00	11,88	31,25	57,50	70,63	103,75	116,88	123,75	130,00	136,87	143,13	150,00	
19	18	0,00	11,25	30,63	56,88	70,00	103,13	116,25	123,12	129,38	136,25	142,50	149,37	
19	19	0,00	10,63	30,00	56,25	69,38	102,50	115,63	122,50	128,75	135,62	141,88	148,75	
19	20	0,00	10,00	29,38	55,63	68,75	101,88	115,00	121,87	128,13	135,00	141,25	148,12	
19	21	0,00	9,38	28,75	55,00	68,13	101,25	114,38	121,25	127,50	134,37	140,63	147,50	
19	22	0,00	8,75	28,13	54,38	67,50	100,63	113,75	120,62	126,88	133,75	140,00	146,87	
19	23	0,00	8,13	27,50	53,75	66,88	100,00	113,13	120,00	126,25	133,12	139,38	146,25	
19	24	0,00	7,50	26,88	53,13	66,25	99,38	112,50	119,37	125,63	132,50	138,75	145,62	
19	25	0,00	6,88	26,25	52,50	65,63	98,75	111,88	118,75	125,00	131,87	138,13	145,00	
19	26	0,00	6,25	25,63	51,88	65,00	98,13	111,25	118,12	124,38	131,25	137,50	144,37	
19	27	0,00	5,63	25,00	51,25	64,38	97,50	110,63	117,50	123,75	130,62	136,88	143,75	
19	28	0,00	5,00	24,38	50,63	63,75	96,88	110,00	116,87	123,13	130,00	136,25	143,12	150,00
19	29	0,00	4,38	23,75	50,00	63,13	96,25	109,38	116,25	122,50	129,37	135,63	142,50	149,38
19	30	0,00	3,75	23,13	49,38	62,50	95,63	108,75	115,62	121,88	128,75	135,00	141,87	148,75
19	31	0,00	3,13	22,50	48,75	61,88	95,00	108,13	115,00	121,25	128,12	134,38	141,25	148,13
19	32	0,00	2,50	21,88	48,13	61,25	94,38	107,50	114,37	120,63	127,50	133,75	140,62	147,50
19	33	0,00	1,88	21,25	47,50	60,63	93,75	106,88	113,75	120,00	126,87	133,13	140,00	146,88
19	34	0,00	1,25	20,63	46,88	60,00	93,13	106,25	113,12	119,38	126,25	132,50	139,37	146,25
19	35	0,00	0,63	20,00	46,25	59,38	92,50	105,63	112,50	118,75	125,62	131,88	138,75	145,63
19	36	0,00	0,00	19,38	45,63	58,75	91,88	105,00	111,87	118,13	125,00	131,25	138,12	145,00
19	37	0,00	0,00	18,75	45,00	58,13	91,25	104,38	111,25	117,50	124,37	130,63	137,50	144,38
19	38	0,00	0,00	18,13	44,38	57,50	90,63	103,75	110,62	116,88	123,75	130,00	136,87	143,75
19	39	0,00	0,00	17,50	43,75	56,88	90,00	103,13	110,00	116,25	123,12	129,38	136,25	143,13
19	40	0,00	0,00	16,88	43,13	56,25	89,38	102,50	109,37	115,63	122,50	128,75	135,62	142,50
19	41	0,00	0,00	16,25	42,50	55,63	88,75	101,88	108,75	115,00	121,87	128,13	135,00	141,88
19	42	0,00	0,00	15,63	41,88	55,00	88,13	101,25	108,12	114,38	121,25	127,50	134,37	141,25
19	43	0,00	0,00	15,00	41,25	54,38	87,50	100,63	107,50	113,75	120,62	126,88	133,75	140,63
19	44	0,00	0,00	14,38	40,63	53,75	86,88	100,00	106,87	113,13	120,00	126,25	133,12	140,00
19	45	0,00	0,00	13,75	40,00	53,13	86,25	99,37	106,25	112,50	119,37	125,63	132,50	139,38
19	46	0,00	0,00	13,13	39,38	52,50	85,63	98,75	105,62	111,88	118,75	125,00	131,87	138,75

19	47	0,00	0,00	12,50	38,75	51,88	85,00	98,12	105,00	111,25	118,12	124,38	131,25	138,13
19	48	0,00	0,00	11,88	38,13	51,25	84,38	97,50	104,37	110,63	117,50	123,75	130,62	137,50
19	49	0,00	0,00	11,25	37,50	50,63	83,75	96,88	103,75	110,00	116,87	123,13	130,00	136,88
19	50	0,00	0,00	10,63	36,88	50,00	83,13	96,25	103,12	109,38	116,25	122,50	129,37	136,25
19	51	0,00	0,00	10,00	36,25	49,38	82,50	95,62	102,50	108,75	115,62	121,88	128,75	135,63
19	52	0,00	0,00	9,38	35,63	48,75	81,88	95,00	101,87	108,13	115,00	121,25	128,12	135,00
19	53	0,00	0,00	8,75	35,00	48,13	81,25	94,38	101,25	107,50	114,37	120,63	127,50	134,38
19	54	0,00	0,00	8,13	34,38	47,50	80,63	93,75	100,62	106,88	113,75	120,00	126,87	133,75
19	55	0,00	0,00	7,50	33,75	46,88	80,00	93,12	100,00	106,25	113,12	119,38	126,25	133,13
19	56	0,00	0,00	6,88	33,13	46,25	79,38	92,50	99,37	105,63	112,50	118,75	125,62	132,50
19	57	0,00	0,00	6,25	32,50	45,63	78,75	91,88	98,75	105,00	111,87	118,13	125,00	131,88
19	58	0,00	0,00	5,63	31,88	45,00	78,13	91,25	98,12	104,38	111,25	117,50	124,37	131,25
19	59	0,00	0,00	5,00	31,25	44,38	77,50	90,62	97,50	103,75	110,62	116,88	123,75	130,63
20	0	0,00	0,00	4,38	30,63	43,75	76,88	90,00	96,87	103,13	110,00	116,25	123,12	130,00
20	1	0,00	0,00	3,75	30,00	43,13	76,25	89,38	96,25	102,50	109,37	115,63	122,50	129,38
20	2	0,00	0,00	3,13	29,38	42,50	75,63	88,75	95,62	101,88	108,75	115,00	121,87	128,75
20	3	0,00	0,00	2,50	28,75	41,88	75,00	88,12	95,00	101,25	108,12	114,38	121,25	128,13
20	4	0,00	0,00	1,88	28,13	41,25	74,38	87,50	94,37	100,63	107,50	113,75	120,62	127,50
20	5	0,00	0,00	1,25	27,50	40,63	73,75	86,88	93,75	100,00	106,87	113,13	120,00	126,88
20	6	0,00	0,00	0,63	26,88	40,00	73,13	86,25	93,12	99,37	106,25	112,50	119,37	126,25
20	7	0,00	0,00	0,00	26,25	39,38	72,50	85,62	92,50	98,75	105,62	111,88	118,75	125,63
20	8	0,00	0,00	0,00	25,63	38,75	71,88	85,00	91,87	98,13	105,00	111,25	118,12	125,00
20	9	0,00	0,00	0,00	25,00	38,13	71,25	84,38	91,25	97,50	104,37	110,63	117,50	124,38
20	10	0,00	0,00	0,00	24,38	37,50	70,63	83,75	90,62	96,88	103,75	110,00	116,87	123,75
20	11	0,00	0,00	0,00	23,75	36,88	70,00	83,12	90,00	96,25	103,12	109,38	116,25	123,13
20	12	0,00	0,00	0,00	23,13	36,25	69,38	82,50	89,37	95,63	102,50	108,75	115,62	122,50
20	13	0,00	0,00	0,00	22,50	35,63	68,75	81,88	88,75	95,00	101,87	108,13	115,00	121,88
20	14	0,00	0,00	0,00	21,88	35,00	68,13	81,25	88,12	94,38	101,25	107,50	114,37	121,25
20	15	0,00	0,00	0,00	21,25	34,38	67,50	80,62	87,50	93,75	100,62	106,88	113,75	120,63
20	16	0,00	0,00	0,00	20,63	33,75	66,88	80,00	86,87	93,13	100,00	106,25	113,12	120,00
20	17	0,00	0,00	0,00	20,00	33,13	66,25	79,37	86,25	92,50	99,37	105,63	112,50	119,38
20	18	0,00	0,00	0,00	19,38	32,50	65,63	78,75	85,62	91,88	98,75	105,00	111,87	118,75
20	19	0,00	0,00	0,00	18,75	31,88	65,00	78,13	85,00	91,25	98,12	104,38	111,25	118,13
20	20	0,00	0,00	0,00	18,13	31,25	64,38	77,50	84,37	90,63	97,50	103,75	110,62	117,50
20	21	0,00	0,00	0,00	17,50	30,63	63,75	76,87	83,75	90,00	96,87	103,13	110,00	116,88
20	22	0,00	0,00	0,00	16,88	30,00	63,13	76,25	83,12	89,38	96,25	102,50	109,37	116,25
20	23	0,00	0,00	0,00	16,25	29,38	62,50	75,63	82,50	88,75	95,62	101,88	108,75	115,63
20	24	0,00	0,00	0,00	15,63	28,75	61,88	75,00	81,87	88,13	95,00	101,25	108,12	115,00
20	25	0,00	0,00	0,00	15,00	28,13	61,25	74,37	81,25	87,50	94,37	100,63	107,50	114,38
20	26	0,00	0,00	0,00	14,38	27,50	60,63	73,75	80,62	86,88	93,75	100,00	106,87	113,75
20	27	0,00	0,00	0,00	13,75	26,88	60,00	73,13	80,00	86,25	93,12	99,38	106,25	113,13
20	28	0,00	0,00	0,00	13,13	26,25	59,38	72,50	79,37	85,63	92,50	98,75	105,62	112,50
20	29	0,00	0,00	0,00	12,50	25,63	58,75	71,87	78,75	85,00	91,87	98,13	105,00	111,88
20	30	0,00	0,00	0,00	11,88	25,00	58,13	71,25	78,12	84,38	91,25	97,50	104,37	111,25
20	31	0,00	0,00	0,00	11,25	24,38	57,50	70,63	77,50	83,75	90,62	96,88	103,75	110,63
20	32	0,00	0,00	0,00	10,63	23,75	56,88	70,00	76,87	83,12	90,00	96,25	103,12	110,00

20	33	0,00	0,00	0,00	10,00	23,13	56,25	69,37	76,25	82,50	89,37	95,63	102,50	109,38
20	34	0,00	0,00	0,00	9,38	22,50	55,63	68,75	75,62	81,88	88,75	95,00	101,87	108,75
20	35	0,00	0,00	0,00	8,75	21,88	55,00	68,13	75,00	81,25	88,12	94,38	101,25	108,13
20	36	0,00	0,00	0,00	8,13	21,25	54,38	67,50	74,37	80,62	87,50	93,75	100,62	107,50
20	37	0,00	0,00	0,00	7,50	20,63	53,75	66,87	73,75	80,00	86,87	93,13	100,00	106,88
20	38	0,00	0,00	0,00	6,88	20,00	53,13	66,25	73,12	79,38	86,25	92,50	99,37	106,25
20	39	0,00	0,00	0,00	6,25	19,38	52,50	65,63	72,50	78,75	85,62	91,88	98,75	105,63
20	40	0,00	0,00	0,00	5,63	18,75	51,88	65,00	71,87	78,13	85,00	91,25	98,12	105,00
20	41	0,00	0,00	0,00	5,00	18,13	51,25	64,37	71,25	77,50	84,37	90,63	97,50	104,38
20	42	0,00	0,00	0,00	4,38	17,50	50,63	63,75	70,62	76,88	83,75	90,00	96,87	103,75
20	43	0,00	0,00	0,00	3,75	16,88	50,00	63,13	70,00	76,25	83,12	89,38	96,25	103,13
20	44	0,00	0,00	0,00	3,13	16,25	49,38	62,50	69,37	75,63	82,50	88,75	95,62	102,50
20	45	0,00	0,00	0,00	2,50	15,63	48,75	61,87	68,75	75,00	81,87	88,13	95,00	101,88
20	46	0,00	0,00	0,00	1,88	15,00	48,13	61,25	68,12	74,38	81,25	87,50	94,37	101,25
20	47	0,00	0,00	0,00	1,25	14,38	47,50	60,62	67,50	73,75	80,62	86,88	93,75	100,63
20	48	0,00	0,00	0,00	0,63	13,75	46,88	60,00	66,87	73,13	80,00	86,25	93,12	100,00
20	49	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	46,25	59,38	66,25	72,50	79,37	85,63	92,50	99,38
20	50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	45,63	58,75	65,62	71,88	78,75	85,00	91,87	98,75
20	51	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	45,00	58,12	65,00	71,25	78,12	84,38	91,25	98,13
20	52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	44,38	57,50	64,37	70,63	77,50	83,75	90,62	97,50
20	53	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	43,75	56,88	63,75	70,00	76,87	83,13	90,00	96,88
20	54	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	43,13	56,25	63,12	69,38	76,25	82,50	89,37	96,25
20	55	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	42,50	55,62	62,50	68,75	75,62	81,88	88,75	95,63
20	56	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	41,88	55,00	61,87	68,13	75,00	81,25	88,12	95,00
20	57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	41,25	54,38	61,25	67,50	74,37	80,63	87,50	94,38
20	58	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	40,63	53,75	60,62	66,88	73,75	80,00	86,87	93,75
20	59	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	40,00	53,12	60,00	66,25	73,12	79,38	86,25	93,13
21	0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	39,38	52,50	59,37	65,63	72,50	78,75	85,62	92,50
21	1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	38,75	51,88	58,75	65,00	71,87	78,13	85,00	91,88
21	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	38,13	51,25	58,12	64,37	71,25	77,50	84,37	91,25
21	3	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	37,50	50,62	57,50	63,75	70,62	76,88	83,75	90,63
21	4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	36,88	50,00	56,87	63,13	70,00	76,25	83,12	90,00
21	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	36,25	49,38	56,25	62,50	69,37	75,63	82,50	89,38
21	6	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	35,63	48,75	55,62	61,87	68,75	75,00	81,87	88,75
21	7	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	35,00	48,12	55,00	61,25	68,12	74,38	81,25	88,13
21	8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	34,38	47,50	54,37	60,63	67,50	73,75	80,62	87,50
21	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	33,75	46,88	53,75	60,00	66,87	73,13	80,00	86,88
21	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,13	46,25	53,12	59,38	66,25	72,50	79,37	86,25
21	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	45,62	52,50	58,75	65,62	71,88	78,75	85,63
21	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,88	45,00	51,87	58,13	65,00	71,25	78,12	85,00
21	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,25	44,38	51,25	57,50	64,37	70,63	77,50	84,38
21	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,63	43,75	50,62	56,88	63,75	70,00	76,87	83,75
21	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	43,12	50,00	56,25	63,12	69,38	76,25	83,13
21	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,38	42,50	49,37	55,63	62,50	68,75	75,62	82,50
21	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,75	41,87	48,75	55,00	61,87	68,13	75,00	81,88
21	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,13	41,25	48,12	54,38	61,25	67,50	74,37	81,25

21	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,50	40,63	47,50	53,75	60,62	66,88	73,75	80,63
21	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,88	40,00	46,87	53,13	60,00	66,25	73,12	80,00
21	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	39,37	46,25	52,50	59,37	65,63	72,50	79,38
21	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,63	38,75	45,62	51,88	58,75	65,00	71,87	78,75
21	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	38,13	45,00	51,25	58,12	64,38	71,25	78,13
21	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,38	37,50	44,37	50,63	57,50	63,75	70,62	77,50
21	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	36,87	43,75	50,00	56,87	63,13	70,00	76,88
21	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,13	36,25	43,12	49,38	56,25	62,50	69,37	76,25
21	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	35,63	42,50	48,75	55,62	61,88	68,75	75,63
21	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,88	35,00	41,87	48,13	55,00	61,25	68,12	75,00
21	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	34,37	41,25	47,50	54,37	60,63	67,50	74,38
21	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,63	33,75	40,62	46,88	53,75	60,00	66,87	73,75
21	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	33,13	40,00	46,25	53,12	59,38	66,25	73,13
21	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	32,50	39,37	45,62	52,50	58,75	65,62	72,50
21	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	31,87	38,75	45,00	51,87	58,13	65,00	71,88
21	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,13	31,25	38,12	44,38	51,25	57,50	64,37	71,25
21	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	30,63	37,50	43,75	50,62	56,88	63,75	70,63
21	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,88	30,00	36,87	43,12	50,00	56,25	63,12	70,00
21	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	29,37	36,25	42,50	49,37	55,63	62,50	69,38
21	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,63	28,75	35,62	41,88	48,75	55,00	61,87	68,75
21	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	28,13	35,00	41,25	48,12	54,38	61,25	68,13
21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,38	27,50	34,37	40,63	47,50	53,75	60,62	67,50
21	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	26,87	33,75	40,00	46,87	53,13	60,00	66,88
21	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	26,25	33,12	39,38	46,25	52,50	59,37	66,25
21	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	25,63	32,50	38,75	45,62	51,88	58,75	65,63
21	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	25,00	31,87	38,13	45,00	51,25	58,12	65,00
21	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	24,37	31,25	37,50	44,37	50,63	57,50	64,38
21	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	23,75	30,62	36,88	43,75	50,00	56,87	63,75
21	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	23,12	30,00	36,25	43,12	49,38	56,25	63,13
21	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	22,50	29,37	35,63	42,50	48,75	55,62	62,50
21	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	21,87	28,75	35,00	41,87	48,13	55,00	61,88
21	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	21,25	28,12	34,38	41,25	47,50	54,37	61,25
21	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	20,62	27,50	33,75	40,62	46,88	53,75	60,63
21	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	20,00	26,87	33,13	40,00	46,25	53,12	60,00
21	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	19,38	26,25	32,50	39,37	45,63	52,50	59,38
21	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	18,75	25,62	31,88	38,75	45,00	51,87	58,75
21	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	18,12	25,00	31,25	38,12	44,38	51,25	58,13
21	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	17,50	24,37	30,63	37,50	43,75	50,62	57,50
21	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	16,88	23,75	30,00	36,87	43,13	50,00	56,88
21	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	16,25	23,12	29,38	36,25	42,50	49,37	56,25
21	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	15,62	22,50	28,75	35,62	41,88	48,75	55,63
22	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	15,00	21,87	28,13	35,00	41,25	48,12	55,00
22	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	14,38	21,25	27,50	34,37	40,63	47,50	54,38
22	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	13,75	20,62	26,87	33,75	40,00	46,87	53,75
22	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	20,00	26,25	33,12	39,38	46,25	53,13
22	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	19,37	25,63	32,50	38,75	45,62	52,50

22	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	18,75	25,00	31,87	38,13	45,00	51,88
22	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	18,12	24,37	31,25	37,50	44,37	51,25
22	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	17,50	23,75	30,62	36,88	43,75	50,63
22	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	16,87	23,13	30,00	36,25	43,12	50,00
22	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	16,25	22,50	29,37	35,63	42,50	49,38
22	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	15,62	21,87	28,75	35,00	41,87	48,75
22	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	15,00	21,25	28,12	34,38	41,25	48,13
22	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	14,37	20,63	27,50	33,75	40,62	47,50
22	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	13,75	20,00	26,87	33,13	40,00	46,88
22	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	19,38	26,25	32,50	39,37	46,25
22	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50	18,75	25,62	31,88	38,75	45,63
22	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,13	25,00	31,25	38,12	45,00
22	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	11,25	17,50	24,37	30,63	37,50	44,38
22	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	16,88	23,75	30,00	36,87	43,75
22	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00	16,25	23,12	29,38	36,25	43,13
22	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	15,63	22,50	28,75	35,62	42,50
22	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,75	15,00	21,87	28,13	35,00	41,88
22	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	14,38	21,25	27,50	34,37	41,25
22	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	13,75	20,62	26,88	33,75	40,63
22	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,13	20,00	26,25	33,12	40,00
22	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	12,50	19,37	25,63	32,50	39,38
22	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	11,88	18,75	25,00	31,87	38,75
22	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,25	18,12	24,38	31,25	38,13
22	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	10,63	17,50	23,75	30,62	37,50
22	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,00	16,87	23,13	30,00	36,88
22	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	9,38	16,25	22,50	29,37	36,25
22	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	8,75	15,62	21,88	28,75	35,63
22	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,12	15,00	21,25	28,12	35,00
22	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	7,50	14,37	20,63	27,50	34,38
22	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	6,88	13,75	20,00	26,87	33,75
22	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	19,38	26,25	33,13
22	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50	18,75	25,62	32,50
22	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,13	25,00	31,88
22	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	11,25	17,50	24,37	31,25
22	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	16,88	23,75	30,63
22	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00	16,25	23,12	30,00
22	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	15,63	22,50	29,38
22	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	8,75	15,00	21,87	28,75
22	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	14,38	21,25	28,13
22	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	13,75	20,62	27,50
22	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,13	20,00	26,88
22	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	12,50	19,37	26,25
22	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	11,88	18,75	25,63
22	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,25	18,12	25,00
22	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	10,63	17,50	24,38
22	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,00	16,87	23,75

22	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	9,38	16,25	23,13
22	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	8,75	15,62	22,50	
22	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,13	15,00	21,88	
22	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	7,50	14,37	21,25	
22	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	6,88	13,75	20,63	
22	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	20,00	
22	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	12,50	19,38	
22	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,75	
22	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	11,25	18,13	
23	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	17,50	
23	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	10,00	16,88	
23	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	16,25	
23	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	8,75	15,63	
23	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	15,00	
23	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	7,50	14,38	
23	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,75	
23	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,13	
23	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50	
23	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,88	
23	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	11,25	
23	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,63	
23	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00	
23	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,38	
23	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,75	
23	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,13	
23	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	
23	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	
23	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	
23	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	
23	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	
23	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	
23	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	
23	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	
23	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	
23	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	
23	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	
23	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	
23	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Baremos de la prueba de caminar 1609m. (test de Rockport) tabla 11,12 y 13 hombres.

CAMINAR	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
VO2 MAX.	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
33,0	300,00		
32,9	295,00		
32,8	290,00		
32,7	285,00		
32,6	280,00		
32,5	275,00		
32,4	270,00		
32,3	265,00		
32,2	260,00		
32,1	255,00		
32,0	250,00		
31,9	245,00		
31,8	240,00		
31,7	235,00		
31,6	230,00		
31,5	225,00		
31,4	220,00		
31,3	215,00		
31,2	210,00		
31,1	205,00		
31,0	200,00	300,00	
30,9	195,00	294,00	
30,8	190,00	288,00	
30,7	185,00	282,00	
30,6	180,00	276,00	
30,5	175,00	270,00	
30,4	170,00	264,00	
30,3	165,00	258,00	
30,2	160,00	252,00	
30,1	155,00	246,00	
30,0	150,00	240,00	300,00
29,9	145,00	234,00	294,00
29,8	140,00	228,00	288,00
29,7	135,00	222,00	282,00
29,6	130,00	216,00	276,00
29,5	125,00	210,00	270,00
29,4	120,00	204,00	264,00
29,3	115,00	198,00	258,00
29,2	110,00	192,00	252,00
29,1	105,00	186,00	246,00
29,0	100,00	180,00	240,00

28,9	95,00	174,00	234,00
28,8	90,00	168,00	228,00
28,7	85,00	162,00	222,00
28,6	80,00	156,00	216,00
28,5	75,00	150,00	210,00
28,4	70,00	144,00	204,00
28,3	65,00	138,00	198,00
28,2	60,00	132,00	192,00
28,1	55,00	126,00	186,00
28,0	50,00	120,00	180,00
27,9	45,00	114,00	174,00
27,8	40,00	108,00	168,00
27,7	35,00	102,00	162,00
27,6	30,00	96,00	156,00
27,5	25,00	90,00	150,00
27,4	20,00	84,00	144,00
27,3	15,00	78,00	138,00
27,2	10,00	72,00	132,00
27,1	5,00	66,00	126,00
27,0	0,00	60,00	120,00
26,9	0,00	54,00	114,00
26,8	0,00	48,00	108,00
26,7	0,00	42,00	102,00
26,6	0,00	36,00	96,00
26,5	0,00	30,00	90,00
26,4	0,00	24,00	84,00
26,3	0,00	18,00	78,00
26,2	0,00	12,00	72,00
26,1	0,00	6,00	66,00
26,0	0,00	0,00	60,00
25,9	0,00	0,00	54,00
25,8	0,00	0,00	48,00
25,7	0,00	0,00	42,00
25,6	0,00	0,00	36,00
25,5	0,00	0,00	30,00
25,4	0,00	0,00	24,00
25,3	0,00	0,00	18,00
25,2	0,00	0,00	12,00
25,1	0,00	0,00	6,00
25,0	0,00	0,00	0,00

Baremos de la prueba de caminar 1609m. (test de Rockport) tabla 11,12 y 13 mujeres.

CAMINAR	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
VO2 MAX.	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
24,6	300,00		
24,5	295,00		
24,4	290,00		
24,3	285,00		
24,2	280,00		
24,1	275,00		
24,0	270,00		
23,9	265,00		
23,8	260,00		
23,7	255,00		
23,6	250,00		
23,5	245,00		
23,4	240,00		
23,3	235,00		
23,2	230,00		
23,1	225,00		
23,0	220,00		
22,9	215,00		
22,8	210,00	300,00	
22,7	205,00	294,00	
22,6	200,00	288,00	
22,5	195,00	282,00	300,00
22,4	190,00	276,00	294,00
22,3	185,00	270,00	288,00
22,2	180,00	264,00	282,00
22,1	175,00	258,00	276,00
22,0	170,00	252,00	270,00
21,9	165,00	246,00	264,00
21,8	160,00	240,00	258,00
21,7	155,00	234,00	252,00
21,6	150,00	228,00	246,00
21,5	145,00	222,00	240,00
21,4	140,00	216,00	234,00
21,3	135,00	210,00	228,00
21,2	130,00	204,00	222,00
21,1	125,00	198,00	216,00
21,0	120,00	192,00	210,00
20,9	115,00	186,00	204,00
20,8	110,00	180,00	198,00
20,7	105,00	174,00	192,00
20,6	100,00	168,00	186,00

20,5	95,00	162,00	180,00
20,4	90,00	156,00	174,00
20,3	85,00	150,00	168,00
20,2	80,00	144,00	162,00
20,1	75,00	138,00	156,00
20,0	70,00	132,00	150,00
19,9	65,00	126,00	144,00
19,8	60,00	120,00	138,00
19,7	55,00	114,00	132,00
19,6	50,00	108,00	126,00
19,5	45,00	102,00	120,00
19,4	40,00	96,00	114,00
19,3	35,00	90,00	108,00
19,2	30,00	84,00	102,00
19,1	25,00	78,00	96,00
19,0	20,00	72,00	90,00
18,9	15,00	66,00	84,00
18,8	10,00	60,00	78,00
18,7	5,00	54,00	72,00
18,6	0,00	48,00	66,00
18,5	0,00	42,00	60,00
18,4	0,00	36,00	54,00
18,3	0,00	30,00	48,00
18,2	0,00	24,00	42,00
18,1	0,00	18,00	36,00
18,0	0,00	12,00	30,00
17,9	0,00	6,00	24,00
17,8	0,00	0,00	18,00
17,7	0,00	0,00	12,00
17,6	0,00	0,00	6,00
17,5	0,00	0,00	0,00

Baremos para la flexión y extensión de codo (Hombres).

CODO	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDA D	PUNTOS	PUNTO S	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS							
60	100,00												
59	98,33												
58	96,67												
57	95,00												
56	93,33	100,00											
55	91,67	98,21											
54	90,00	96,43											
53	88,33	94,64											
52	86,67	92,86	100,00										
51	85,00	91,07	98,08										
50	83,33	89,29	96,15										
49	81,67	87,50	94,23										
48	80,00	85,71	92,31	100,00									
47	78,33	83,93	90,38	97,92									
46	76,67	82,14	88,46	95,83									
45	75,00	80,36	86,54	93,75									
44	73,33	78,57	84,62	91,67									
43	71,67	76,79	82,69	89,58	100,00								
42	70,00	75,00	80,77	87,50	97,67								
41	68,33	73,21	78,85	85,42	95,35								
40	66,67	71,43	76,92	83,33	93,02								
39	65,00	69,64	75,00	81,25	90,70								
38	63,33	67,86	73,08	79,17	88,37	100,00							
37	61,67	66,07	71,15	77,08	86,05	97,37							
36	60,00	64,29	69,23	75,00	83,72	94,74							
35	58,33	62,50	67,31	72,92	81,40	92,11							
34	56,67	60,71	65,38	70,83	79,07	89,47							
33	55,00	58,93	63,46	68,75	76,74	86,84	100,00						
32	53,33	57,14	61,54	66,67	74,42	84,21	96,97						
31	51,67	55,36	59,62	64,58	72,09	81,58	93,94						
30	50,00	53,57	57,69	62,50	69,77	78,95	90,91						
29	48,33	51,79	55,77	60,42	67,44	76,32	87,88						
28	46,67	50,00	53,85	58,33	65,12	73,68	84,85						
27	45,00	48,21	51,92	56,25	62,79	71,05	81,82	100,00					
26	43,33	46,43	50,00	54,17	60,47	68,42	78,79	96,30					
25	41,67	44,64	48,08	52,08	58,14	65,79	75,76	92,59					
24	40,00	42,86	46,15	50,00	55,81	63,16	72,73	88,89					
23	38,33	41,07	44,23	47,92	53,49	60,53	69,70	85,19					
22	36,67	39,29	42,31	45,83	51,16	57,89	66,67	81,48					
21	35,00	37,50	40,38	43,75	48,84	55,26	63,64	77,78	100,00				
20	33,33	35,71	38,46	41,67	46,51	52,63	60,61	74,07	95,24				
19	31,67	33,93	36,54	39,58	44,19	50,00	57,58	70,37	90,48				

18	30,00	32,14	34,62	37,50	41,86	47,37	54,55	66,67	85,71				
17	28,33	30,36	32,69	35,42	39,53	44,74	51,52	62,96	80,95				
16	26,67	28,57	30,77	33,33	37,21	42,11	48,48	59,26	76,19				
15	25,00	26,79	28,85	31,25	34,88	39,47	45,45	55,56	71,43	100,00			
14	23,33	25,00	26,92	29,17	32,56	36,84	42,42	51,85	66,67	93,33			
13	21,67	23,21	25,00	27,08	30,23	34,21	39,39	48,15	61,90	86,67			
12	20,00	21,43	23,08	25,00	27,91	31,58	36,36	44,44	57,14	80,00	100,00		
11	18,33	19,64	21,15	22,92	25,58	28,95	33,33	40,74	52,38	73,33	91,67		
10	16,67	17,86	19,23	20,83	23,26	26,32	30,30	37,04	47,62	66,67	83,33	100,00	
9	15,00	16,07	17,31	18,75	20,93	23,68	27,27	33,33	42,86	60,00	75,00	90,00	
8	13,33	14,29	15,38	16,67	18,60	21,05	24,24	29,63	38,10	53,33	66,67	80,00	100,00
7	11,67	12,50	13,46	14,58	16,28	18,42	21,21	25,93	33,33	46,67	58,33	70,00	87,50
6	10,00	10,71	11,54	12,50	13,95	15,79	18,18	22,22	28,57	40,00	50,00	60,00	75,00
5	8,33	8,93	9,62	10,42	11,63	13,16	15,15	18,52	23,81	33,33	41,67	50,00	62,50
4	6,67	7,14	7,69	8,33	9,30	10,53	12,12	14,81	19,05	26,67	33,33	40,00	50,00
3	5,00	5,36	5,77	6,25	6,98	7,89	9,09	11,11	14,29	20,00	25,00	30,00	37,50
2	3,33	3,57	3,85	4,17	4,65	5,26	6,06	7,41	9,52	13,33	16,67	20,00	25,00
1	1,67	1,79	1,92	2,08	2,33	2,63	3,03	3,70	4,76	6,67	8,33	10,00	12,50
0	0,00	0,00	0,00	0,00									

Baremos para la flexión y extensión de codo (Mujeres).

CODO	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS									
45	100,00												
44	97,78												
43	95,56	100,00											
42	93,33	97,67											
41	91,11	95,35	100,00										
40	88,89	93,02	97,56										
39	86,67	90,70	95,12										
38	84,44	88,37	92,68	100,00									
37	82,22	86,05	90,24	97,37									
36	80,00	83,72	87,80	94,74									
35	77,78	81,40	85,37	92,11	100,00								
34	75,56	79,07	82,93	89,47	97,14								
33	73,33	76,74	80,49	86,84	94,29								
32	71,11	74,42	78,05	84,21	91,43	100,00							
31	68,89	72,09	75,61	81,58	88,57	96,88							
30	66,67	69,77	73,17	78,95	85,71	93,75							
29	64,44	67,44	70,73	76,32	82,86	90,63							
28	62,22	65,12	68,29	73,68	80,00	87,50	100,00						
27	60,00	62,79	65,85	71,05	77,14	84,38	96,43						
26	57,78	60,47	63,41	68,42	74,29	81,25	92,86						
25	55,56	58,14	60,98	65,79	71,43	78,13	89,29						
24	53,33	55,81	58,54	63,16	68,57	75,00	85,71	100,00					
23	51,11	53,49	56,10	60,53	65,71	71,88	82,14	95,83					
22	48,89	51,16	53,66	57,89	62,86	68,75	78,57	91,67					
21	46,67	48,84	51,22	55,26	60,00	65,63	75,00	87,50					
20	44,44	46,51	48,78	52,63	57,14	62,50	71,43	83,33	100,00				
19	42,22	44,19	46,34	50,00	54,29	59,38	67,86	79,17	95,00				
18	40,00	41,86	43,90	47,37	51,43	56,25	64,29	75,00	90,00				
17	37,78	39,53	41,46	44,74	48,57	53,13	60,71	70,83	85,00				
16	35,56	37,21	39,02	42,11	45,71	50,00	57,14	66,67	80,00	100,00			
15	33,33	34,88	36,59	39,47	42,86	46,88	53,57	62,50	75,00	93,75			
14	31,11	32,56	34,15	36,84	40,00	43,75	50,00	58,33	70,00	87,50			
13	28,89	30,23	31,71	34,21	37,14	40,63	46,43	54,17	65,00	81,25			
12	26,67	27,91	29,27	31,58	34,29	37,50	42,86	50,00	60,00	75,00			
11	24,44	25,58	26,83	28,95	31,43	34,38	39,29	45,83	55,00	68,75	100,00		
10	22,22	23,26	24,39	26,32	28,57	31,25	35,71	41,67	50,00	62,50	90,91		
9	20,00	20,93	21,95	23,68	25,71	28,13	32,14	37,50	45,00	56,25	81,82		
8	17,78	18,60	19,51	21,05	22,86	25,00	28,57	33,33	40,00	50,00	72,73		
7	15,56	16,28	17,07	18,42	20,00	21,88	25,00	29,17	35,00	43,75	63,64		
6	13,33	13,95	14,63	15,79	17,14	18,75	21,43	25,00	30,00	37,50	54,55	100,00	
5	11,11	11,63	12,20	13,16	14,29	15,63	17,86	20,83	25,00	31,25	45,45	83,33	
4	8,89	9,30	9,76	10,53	11,43	12,50	14,29	16,67	20,00	25,00	36,36	66,67	100,00
3	6,67	6,98	7,32	7,89	8,57	9,38	10,71	12,50	15,00	18,75	27,27	50,00	75,00
2	4,44	4,65	4,88	5,26	5,71	6,25	7,14	8,33	10,00	12,50	18,18	33,33	50,00
1	2,22	2,33	2,44	2,63	2,86	3,13	3,57	4,17	5,00	6,25	9,09	16,67	25,00
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Baremos para la flexión y extensión de cadera (Hombres).

ABDOM.	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS									
65	100,00												
64	98,46												
63	96,92												
62	95,38	100,00											
61	93,85	98,39											
60	92,31	96,77											
59	90,77	95,16	100,00										
58	89,23	93,55	98,31										
57	87,69	91,94	96,61										
56	86,15	90,32	94,92	100,00									
55	84,62	88,71	93,22	98,21									
54	83,08	87,10	91,53	96,43									
53	81,54	85,48	89,83	94,64									
52	80,00	83,87	88,14	92,86	100,00								
51	78,46	82,26	86,44	91,07	98,08								
50	76,92	80,65	84,75	89,29	96,15								
49	75,38	79,03	83,05	87,50	94,23								
48	73,85	77,42	81,36	85,71	92,31	100,00							
47	72,31	75,81	79,66	83,93	90,38	97,92							
46	70,77	74,19	77,97	82,14	88,46	95,83							
45	69,23	72,58	76,27	80,36	86,54	93,75							
44	67,69	70,97	74,58	78,57	84,62	91,67							
43	66,15	69,35	72,88	76,79	82,69	89,58	100,00						
42	64,62	67,74	71,19	75,00	80,77	87,50	97,67						
41	63,08	66,13	69,49	73,21	78,85	85,42	95,35						
40	61,54	64,52	67,80	71,43	76,92	83,33	93,02						
39	60,00	62,90	66,10	69,64	75,00	81,25	90,70						
38	58,46	61,29	64,41	67,86	73,08	79,17	88,37	100,00					
37	56,92	59,68	62,71	66,07	71,15	77,08	86,05	97,37					
36	55,38	58,06	61,02	64,29	69,23	75,00	83,72	94,74					
35	53,85	56,45	59,32	62,50	67,31	72,92	81,40	92,11					
34	52,31	54,84	57,63	60,71	65,38	70,83	79,07	89,47					
33	50,77	53,23	55,93	58,93	63,46	68,75	76,74	86,84					
32	49,23	51,61	54,24	57,14	61,54	66,67	74,42	84,21	100,00				
31	47,69	50,00	52,54	55,36	59,62	64,58	72,09	81,58	96,88				
30	46,15	48,39	50,85	53,57	57,69	62,50	69,77	78,95	93,75				
29	44,62	46,77	49,15	51,79	55,77	60,42	67,44	76,32	90,63				
28	43,08	45,16	47,46	50,00	53,85	58,33	65,12	73,68	87,50				
27	41,54	43,55	45,76	48,21	51,92	56,25	62,79	71,05	84,38				
26	40,00	41,94	44,07	46,43	50,00	54,17	60,47	68,42	81,25	100,00			
25	38,46	40,32	42,37	44,64	48,08	52,08	58,14	65,79	78,13	96,15			
24	36,92	38,71	40,68	42,86	46,15	50,00	55,81	63,16	75,00	92,31			

23	35,38	37,10	38,98	41,07	44,23	47,92	53,49	60,53	71,88	88,46		
22	33,85	35,48	37,29	39,29	42,31	45,83	51,16	57,89	68,75	84,62		
21	32,31	33,87	35,59	37,50	40,38	43,75	48,84	55,26	65,63	80,77		
20	30,77	32,26	33,90	35,71	38,46	41,67	46,51	52,63	62,50	76,92	100,00	
19	29,23	30,65	32,20	33,93	36,54	39,58	44,19	50,00	59,38	73,08	95,00	
18	27,69	29,03	30,51	32,14	34,62	37,50	41,86	47,37	56,25	69,23	90,00	
17	26,15	27,42	28,81	30,36	32,69	35,42	39,53	44,74	53,13	65,38	85,00	
16	24,62	25,81	27,12	28,57	30,77	33,33	37,21	42,11	50,00	61,54	80,00	
15	23,08	24,19	25,42	26,79	28,85	31,25	34,88	39,47	46,88	57,69	75,00	100,00
14	21,54	22,58	23,73	25,00	26,92	29,17	32,56	36,84	43,75	53,85	70,00	93,33
13	20,00	20,97	22,03	23,21	25,00	27,08	30,23	34,21	40,63	50,00	65,00	86,67
12	18,46	19,35	20,34	21,43	23,08	25,00	27,91	31,58	37,50	46,15	60,00	80,00
11	16,92	17,74	18,64	19,64	21,15	22,92	25,58	28,95	34,38	42,31	55,00	73,33
10	15,38	16,13	16,95	17,86	19,23	20,83	23,26	26,32	31,25	38,46	50,00	66,67
9	13,85	14,52	15,25	16,07	17,31	18,75	20,93	23,68	28,13	34,62	45,00	60,00
8	12,31	12,90	13,56	14,29	15,38	16,67	18,60	21,05	25,00	30,77	40,00	53,33
7	10,77	11,29	11,86	12,50	13,46	14,58	16,28	18,42	21,88	26,92	35,00	46,67
6	9,23	9,68	10,17	10,71	11,54	12,50	13,95	15,79	18,75	23,08	30,00	40,00
5	7,69	8,06	8,47	8,93	9,62	10,42	11,63	13,16	15,63	19,23	25,00	33,33
4	6,15	6,45	6,78	7,14	7,69	8,33	9,30	10,53	12,50	15,38	20,00	26,67
3	4,62	4,84	5,08	5,36	5,77	6,25	6,98	7,89	9,38	11,54	15,00	20,00
2	3,08	3,23	3,39	3,57	3,85	4,17	4,65	5,26	6,25	7,69	10,00	13,33
1	1,54	1,61	1,69	1,79	1,92	2,08	2,33	2,63	3,13	3,85	5,00	6,67
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Baremos para la flexión y extensión de cadera (Mujeres).

ABDOM.	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS									
55	100,00												
54	98,18												
53	96,36	100,00											
52	94,55	98,11											
51	92,73	96,23											
50	90,91	94,34	100,00										
49	89,09	92,45	98,00										
48	87,27	90,57	96,00										
47	85,45	88,68	94,00	100,00									
46	83,64	86,79	92,00	97,87									
45	81,82	84,91	90,00	95,74									
44	80,00	83,02	88,00	93,62	100,00								
43	78,18	81,13	86,00	91,49	97,73								
42	76,36	79,25	84,00	89,36	95,45								
41	74,55	77,36	82,00	87,23	93,18	100,00							
40	72,73	75,47	80,00	85,11	90,91	97,56							
39	70,91	73,58	78,00	82,98	88,64	95,12							
38	69,09	71,70	76,00	80,85	86,36	92,68							
37	67,27	69,81	74,00	78,72	84,09	90,24	100,00						
36	65,45	67,92	72,00	76,60	81,82	87,80	97,30						
35	63,64	66,04	70,00	74,47	79,55	85,37	94,59						
34	61,82	64,15	68,00	72,34	77,27	82,93	91,89						
33	60,00	62,26	66,00	70,21	75,00	80,49	89,19	100,00					
32	58,18	60,38	64,00	68,09	72,73	78,05	86,49	96,97					
31	56,36	58,49	62,00	65,96	70,45	75,61	83,78	93,94					
30	54,55	56,60	60,00	63,83	68,18	73,17	81,08	90,91					
29	52,73	54,72	58,00	61,70	65,91	70,73	78,38	87,88	100,00				
28	50,91	52,83	56,00	59,57	63,64	68,29	75,68	84,85	96,55				
27	49,09	50,94	54,00	57,45	61,36	65,85	72,97	81,82	93,10				
26	47,27	49,06	52,00	55,32	59,09	63,41	70,27	78,79	89,66				
25	45,45	47,17	50,00	53,19	56,82	60,98	67,57	75,76	86,21				
24	43,64	45,28	48,00	51,06	54,55	58,54	64,86	72,73	82,76	100,00			
23	41,82	43,40	46,00	48,94	52,27	56,10	62,16	69,70	79,31	95,83			
22	40,00	41,51	44,00	46,81	50,00	53,66	59,46	66,67	75,86	91,67			
21	38,18	39,62	42,00	44,68	47,73	51,22	56,76	63,64	72,41	87,50			
20	36,36	37,74	40,00	42,55	45,45	48,78	54,05	60,61	68,97	83,33			
19	34,55	35,85	38,00	40,43	43,18	46,34	51,35	57,58	65,52	79,17			
18	32,73	33,96	36,00	38,30	40,91	43,90	48,65	54,55	62,07	75,00	100,00		
17	30,91	32,08	34,00	36,17	38,64	41,46	45,95	51,52	58,62	70,83	94,44		
16	29,09	30,19	32,00	34,04	36,36	39,02	43,24	48,48	55,17	66,67	88,89		
15	27,27	28,30	30,00	31,91	34,09	36,59	40,54	45,45	51,72	62,50	83,33		
14	25,45	26,42	28,00	29,79	31,82	34,15	37,84	42,42	48,28	58,33	77,78		

13	23,64	24,53	26,00	27,66	29,55	31,71	35,14	39,39	44,83	54,17	72,22	100,00	
12	21,82	22,64	24,00	25,53	27,27	29,27	32,43	36,36	41,38	50,00	66,67	92,31	
11	20,00	20,75	22,00	23,40	25,00	26,83	29,73	33,33	37,93	45,83	61,11	84,62	
10	18,18	18,87	20,00	21,28	22,73	24,39	27,03	30,30	34,48	41,67	55,56	76,92	
9	16,36	16,98	18,00	19,15	20,45	21,95	24,32	27,27	31,03	37,50	50,00	69,23	100,00
8	14,55	15,09	16,00	17,02	18,18	19,51	21,62	24,24	27,59	33,33	44,44	61,54	88,89
7	12,73	13,21	14,00	14,89	15,91	17,07	18,92	21,21	24,14	29,17	38,89	53,85	77,78
6	10,91	11,32	12,00	12,77	13,64	14,63	16,22	18,18	20,69	25,00	33,33	46,15	66,67
5	9,09	9,43	10,00	10,64	11,36	12,20	13,51	15,15	17,24	20,83	27,78	38,46	55,56
4	7,27	7,55	8,00	8,51	9,09	9,76	10,81	12,12	13,79	16,67	22,22	30,77	44,44
3	5,45	5,66	6,00	6,38	6,82	7,32	8,11	9,09	10,34	12,50	16,67	23,08	33,33
2	3,64	3,77	4,00	4,26	4,55	4,88	5,41	6,06	6,90	8,33	11,11	15,38	22,22
1	1,82	1,89	2,00	2,13	2,27	2,44	2,70	3,03	3,45	4,17	5,56	7,69	11,11
0	0,00												

Baremos para la prueba alternativa de Nadar la distancia según la tabla (hombres).

NADAR		50 M.			75 M.		100 M.		150 M.			200 M.		
TIEMPO		TABLA 13	TABLA 12	TABLA 11	TABLA 10	TABLA 9	TABLA 8	TABLA 7	TABLA 6	TABLA 5	TABLA 4	TABLA 3	TABLA 2	TABLA 1
min.	seg	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
2	0			500,00										
2	1			486,11										
2	2			472,22										
2	3			458,33										
2	4			444,44										
2	5			430,56										
2	6			416,67										
2	7			402,78										
2	8			388,89										
2	9			375,00										
2	10			500,00	361,11									
2	11			487,18	347,22									
2	12			474,36	333,33									
2	13			461,54	319,44									
2	14			448,72	305,56									
2	15			435,90	291,67									
2	16			423,08	277,78									
2	17			410,26	263,89									
2	18			397,44	250,00									
2	19			384,62	236,11									
2	20	500,00		371,79	222,22									
2	21	488,10		358,97	208,33									
2	22	476,19		346,15	194,44									
2	23	464,29		333,33	180,56									
2	24	452,38		320,51	166,67									
2	25	440,48		307,69	152,78									
2	26	428,57		294,87	138,89									
2	27	416,67		282,05	125,00									
2	28	404,76		269,23	111,11									
2	29	392,86		256,41	97,22									
2	30	380,95		243,59	83,33									
2	31	369,05		230,77	69,44									
2	32	357,14		217,95	55,56									
2	33	345,24		205,13	41,67									
2	34	333,33		192,31	27,78									
2	35	321,43		179,49	13,89									
2	36	309,52		166,67	0,00									
2	37	297,62		153,85										
2	38	285,71		141,03										
2	39	273,81		128,21										
2	40	261,90		115,38										
2	41	250,00		102,56										
2	42	238,09		89,74										
2	43	226,19		76,92										
2	44	214,28		64,10										
2	45	202,38		51,28	500,00									
2	46	190,47		38,46	490,00									
2	47	178,57		25,64	480,00									
2	48	166,67		12,82	470,00									
2	49	154,76		0,00	460,00									
2	50	142,86			450,00									
2	51	130,95			440,00									
2	52	119,05			500,00	430,00								
2	53	107,14			490,38	420,00								
2	54	95,24			480,77	410,00								
2	55	83,33			471,15	400,00								
2	56	71,43			461,54	390,00								
2	57	59,52			451,92	380,00								
2	58	47,62			442,31	369,99								
2	59	35,71			432,69	359,99								
3	0	23,81			423,08	349,99								
3	1	11,90			413,46	339,99								
3	2	0,00			403,85	329,99								
3	3				394,23	319,99								
3	4				384,62	309,99								
3	5				375,00	299,99								
3	6				365,38	289,99								
3	7				355,77	279,99								
3	8				346,15	269,99								
3	9				336,54	259,99								
3	10				326,92	249,99								
3	11				317,31	239,99								

3	12			307,69	229,99								
3	13			298,08	219,99								
3	14			288,46	209,99								
3	15			278,85	199,99								
3	16			269,23	189,99								
3	17			259,62	179,99								
3	18			250,00	169,99								
3	19			240,38	159,99								
3	20			230,77	149,99		500,00						
3	21			221,15	139,99		491,67						
3	22			211,54	129,99		483,33						
3	23			201,92	119,98		475,00						
3	24			192,31	109,98		466,67						
3	25			182,69	99,98		458,33						
3	26			173,08	89,98		450,00						
3	27			163,46	79,98		441,67						
3	28			153,85	69,98		433,33						
3	29			144,23	59,98		425,00						
3	30			134,62	49,98	500,00	416,67						
3	31			125,00	39,98	492,06	408,33						
3	32			115,38	29,98	484,13	400,00						
3	33			105,77	19,98	476,19	391,67						
3	34			96,15	9,98	468,25	383,33						
3	35			86,54	0,00	460,32	375,00						
3	36			76,92		452,38	366,67						
3	37			67,31		444,44	358,33						
3	38			57,69		436,51	350,00						
3	39			48,08		428,57	341,67						
3	40			38,46		420,63	333,33						
3	41			28,85		412,70	325,00						
3	42			19,23		404,76	316,67						
3	43			9,62		396,83	308,33						
3	44			0,00		388,89	300,00						
3	45					380,95	291,67						
3	46					373,02	283,33						
3	47					365,08	275,00						
3	48					357,14	266,67						
3	49					349,21	258,33						
3	50					341,27	250,00						
3	51					333,33	241,67						
3	52					325,40	233,33						
3	53					317,46	225,00						
3	54					309,52	216,67						
3	55					301,59	208,33						
3	56					293,65	200,00						
3	57					285,71	191,67						
3	58					277,78	183,33						
3	59					269,84	175,00						
4	0					261,90	166,67						
4	1					253,97	158,33						
4	2					246,03	150,00						
4	3					238,10	141,67						
4	4					230,16	133,33						
4	5					222,22	125,00						
4	6					214,29	116,67						
4	7					206,35	108,33						
4	8					198,41	100,00						
4	9					190,48	91,67						
4	10					182,54	83,33						
4	11					174,60	75,00						
4	12					166,67	66,67						
4	13					158,73	58,33						
4	14					150,79	50,00						
4	15					142,86	41,67						
4	16					134,92	33,33						
4	17					126,98	25,00						
4	18					119,05	16,67						
4	19					111,11	8,33						
4	20					103,17	0,00						
4	21					95,24							
4	22					87,30							
4	23					79,37							
4	24					71,43							
4	25					63,49							
4	26					55,56							
4	27					47,62							
4	28					39,68							
4	29					31,75							
4	30					23,81					500,00		

4	31				15,87			493,83			
4	32				7,94			487,65			
4	33				0,00			481,48			
4	34							475,31			
4	35							469,14			
4	36							462,96			
4	37							456,79			
4	38							450,62			
4	39							444,44			
4	40						500,00	438,27			
4	41						494,05	432,10			
4	42						488,10	425,93			
4	43						482,14	419,75			
4	44						476,19	413,58			
4	45						470,24	407,41			
4	46						464,29	401,23			
4	47						458,33	395,06			
4	48						452,38	388,89			
4	49						446,43	382,72			
4	50					500,00	440,48	376,54			
4	51					494,25	434,52	370,37			
4	52					488,51	428,57	364,20			
4	53					482,76	422,62	358,02			
4	54					477,01	416,67	351,85			
4	55					471,26	410,71	345,68			
4	56					465,52	404,76	339,51			
4	57					459,77	398,81	333,33			
4	58					454,02	392,86	327,16			
4	59					448,28	386,90	320,99			
5	0					442,53	380,95	314,81			
5	1					436,78	375,00	308,64			
5	2					431,03	369,05	302,47			
5	3					425,29	363,10	296,30			
5	4					419,54	357,14	290,12			
5	5					413,79	351,19	283,95			
5	6					408,05	345,24	277,78			
5	7					402,30	339,29	271,60			
5	8					396,55	333,33	265,43			
5	9					390,80	327,38	259,26			
5	10					385,06	321,43	253,09			
5	11					379,31	315,48	246,91			
5	12					373,56	309,52	240,74			
5	13					367,82	303,57	234,57			
5	14					362,07	297,62	228,40			
5	15					356,32	291,67	222,22			
5	16					350,57	285,71	216,05			
5	17					344,83	279,76	209,88			
5	18					339,08	273,81	203,70			
5	19					333,33	267,86	197,53			
5	20					327,59	261,90	191,36			
5	21					321,84	255,95	185,19			
5	22					316,09	250,00	179,01			
5	23					310,34	244,05	172,84			
5	24					304,60	238,10	166,67			
5	25					298,85	232,14	160,49			
5	26					293,10	226,19	154,32			
5	27					287,36	220,24	148,15			
5	28					281,61	214,29	141,98			
5	29					275,86	208,33	135,80			
5	30					270,11	202,38	129,63		600,00	
5	31					264,37	196,43	123,46			593,94
5	32					258,62	190,48	117,28			587,88
5	33					252,87	184,52	111,11			581,82
5	34					247,13	178,57	104,94			575,76
5	35					241,38	172,62	98,77			569,70
5	36					235,63	166,67	92,59			563,64
5	37					229,88	160,71	86,42			557,58
5	38					224,14	154,76	80,25			551,52
5	39					218,39	148,81	74,07			545,45
5	40					212,64	142,86	67,90		600,00	539,39
5	41					206,90	136,90	61,73		594,12	533,33
5	42					201,15	130,95	55,56		588,24	527,27
5	43					195,40	125,00	49,38		582,35	521,21
5	44					189,66	119,05	43,21		576,47	515,15
5	45					183,91	113,10	37,04		570,59	509,09
5	46					178,16	107,14	30,86		564,71	503,03
5	47					172,41	101,19	24,69		558,82	496,97
5	48					166,67	95,24	18,52		552,94	490,91
5	49					160,92	89,29	12,35		547,06	484,85

5	50						155,17	83,33	6,17	600,00	541,18	478,79
5	51						149,43	77,38	0,00	594,29	535,29	472,73
5	52						143,68	71,43		588,57	529,41	466,67
5	53						137,93	65,48		582,86	523,53	460,61
5	54						132,18	59,52		577,14	517,65	454,55
5	55						126,44	53,57		571,43	511,76	448,48
5	56						120,69	47,62		565,71	505,88	442,42
5	57						114,94	41,67		560,00	500,00	436,36
5	58						109,20	35,71		554,29	494,12	430,30
5	59						103,45	29,76		548,57	488,24	424,24
6	0						97,70	23,81		542,86	482,35	418,18
6	1						91,95	17,86		537,14	476,47	412,12
6	2						86,21	11,90		531,43	470,59	406,06
6	3						80,46	5,95		525,71	464,71	400,00
6	4						74,71	0,00		520,00	458,82	393,94
6	5						68,97			514,29	452,94	387,88
6	6						63,22			508,57	447,06	381,82
6	7						57,47			502,86	441,18	375,76
6	8						51,72			497,14	435,29	369,70
6	9						45,98			491,43	429,41	363,64
6	10						40,23			485,71	423,53	357,58
6	11						34,48			480,00	417,65	351,52
6	12						28,74			474,29	411,76	345,45
6	13						22,99			468,57	405,88	339,39
6	14						17,24			462,86	400,00	333,33
6	15						11,49			457,14	394,12	327,27
6	16						5,75			451,43	388,24	321,21
6	17						0,00			445,71	382,35	315,15
6	18									440,00	376,47	309,09
6	19									434,29	370,59	303,03
6	20									428,57	364,71	296,97
6	21									422,86	358,82	290,91
6	22									417,14	352,94	284,85
6	23									411,43	347,06	278,79
6	24									405,71	341,18	272,73
6	25									400,00	335,29	266,67
6	26									394,29	329,41	260,61
6	27	254,55								388,57	323,53	254,55
6	28	248,48								382,86	317,65	248,48
6	29	242,42								377,14	311,76	242,42
6	30	236,36								371,43	305,88	236,36
6	31	230,30								365,71	300,00	230,30
6	32	224,24								360,00	294,12	224,24
6	33	218,18								354,29	288,24	218,18
6	34	212,12								348,57	282,35	212,12
6	35	206,06								342,86	276,47	206,06
6	36	200,00								337,14	270,59	200,00
6	37	193,94								331,43	264,71	193,94
6	38	187,88								325,71	258,82	187,88
6	39	181,82								320,00	252,94	181,82
6	40	175,76								314,29	247,06	175,76
6	41	169,70								308,57	241,18	169,70
6	42	163,64								302,86	235,29	163,64
6	43	157,58								297,14	229,41	157,58
6	44	151,52								291,43	223,53	151,52
6	45	145,45								285,71	217,65	145,45
6	46	139,39								280,00	211,76	139,39
6	47	133,33								274,29	205,88	133,33
6	48	127,27								268,57	200,00	127,27
6	49	121,21								262,86	194,12	121,21
6	50	115,15								257,14	188,24	115,15
6	51	109,09								251,43	182,35	109,09
6	52	103,03								245,71	176,47	103,03
6	53	96,97								240,00	170,59	96,97
6	54	90,91								234,29	164,71	90,91
6	55	84,85								228,57	158,82	84,85
6	56	78,79								222,86	152,94	78,79
6	57	72,73								217,14	147,06	72,73
6	58	66,67								211,43	141,18	66,67
6	59	60,61								205,71	135,29	60,61
7	0	54,55								200,00	129,41	54,55
7	1	48,48								194,29	123,53	48,48
7	2	42,42								188,57	117,65	42,42
7	3	36,36								182,86	111,76	36,36
7	4	30,30								177,14	105,88	30,30
7	5	24,24								171,43	100,00	24,24
7	6	18,18								165,72	94,12	18,18
7	7	12,12								160,00	88,24	12,12
7	8	6,06								154,29	82,35	6,06

7	9	0,00											148,57	76,47	0,00
7	10	0,00											142,86	70,59	
7	11	0,00											137,14	64,71	
7	12	0,00											131,43	58,82	
7	13	0,00											125,72	52,94	
7	14	0,00											120,00	47,06	
7	15	0,00											114,29	41,18	
7	16	0,00											108,57	35,29	
7	17	0,00											102,86	29,41	
7	18	0,00											97,14	23,53	
7	19	0,00											91,43	17,65	
7	20	0,00											85,72	11,76	
7	21	0,00											80,00	5,88	
7	22	0,00											74,29	0,00	
7	23	0,00											68,57		
7	24	0,00											62,86		
7	25	0,00											57,14		
7	26	0,00											51,43		
7	27	0,00											45,72		
7	28	0,00											40,00		
7	29	0,00											34,29		
7	30	0,00											28,57		
7	31	0,00											22,86		
7	32	0,00											17,14		
7	33	0,00											11,43		
7	34	0,00											5,72		
7	35	0,00											0,00		

Baremos para la prueba alternativa de Nadar la distancia según la tabla (mujeres).

NADAR		50 M.			75 M.		100 M.			150 M.			200 M.		
TIEMPO		TABLA 13	TABLA 12	TABLA 11	TABLA 10	TABLA 9	TABLA 8	TABLA 7	TABLA 6	TABLA 5	TABLA 4	TABLA 3	TABLA 2	TABLA 1	
min.	seg	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	
2	23				500,00										
2	24				488,37										
2	25				476,74										
2	26				465,12										
2	27				453,49										
2	28				441,86										
2	29				430,23										
2	30				418,60										
2	31				406,98										
2	32				395,35										
2	33				500,00	383,72									
2	34				489,13	372,09									
2	35				478,26	360,46									
2	36				467,39	348,84									
2	37				456,52	337,21									
2	38				445,65	325,58									
2	39				434,78	313,95									
2	40				423,91	302,33									
2	41				413,04	290,70									
2	42				402,17	279,07									
2	43	500,00			391,30	267,44									
2	44	489,80			380,43	255,81									
2	45	479,59			369,57	244,19									
2	46	469,39			358,70	232,56									
2	47	459,19			347,83	220,93									
2	48	448,98			336,96	209,30									
2	49	438,78			326,09	197,67									
2	50	428,57			315,22	186,05									
2	51	418,37			304,35	174,42									
2	52	408,16			293,48	162,79									
2	53	397,96			282,61	151,16									
2	54	387,76			271,74	139,53									
2	55	377,55			260,87	127,91									
2	56	367,35			250,00	116,28									
2	57	357,14			239,13	104,65									
2	58	346,94			228,26	93,02									
2	59	336,74			217,39	81,40									
3	0	326,53			206,52	69,77									
3	1	316,33			195,65	58,14									
3	2	306,12			184,78	46,51									
3	3	295,92			173,91	34,88									
3	4	285,71			163,04	23,26									
3	5	275,51			152,17	11,63									
3	6	265,31			141,30	0,00									
3	7	255,10			130,43										
3	8	244,90			119,57										
3	9	234,69			108,70										
3	10	224,49			97,83										
3	11	214,29			86,96										
3	12	204,08			76,09										
3	13	193,88			65,22										
3	14	183,67			54,35										
3	15	173,47			43,48										
3	16	163,26			32,61										
3	17	153,06			21,74										
3	18	142,86			10,87										
3	19	132,65	0,00			500,00									
3	20	122,45				491,67									
3	21	112,24				483,34									
3	22	102,04				475,00									
3	23	91,84				466,67									
3	24	81,63				458,34									
3	25	71,43				450,00									
3	26	61,22			500,00	441,67									
3	27	51,02				491,93	433,34								
3	28	40,81				483,87	425,00								
3	29	30,61				475,80	416,67								
3	30	20,41				467,74	408,34								
3	31	10,20				459,68	400,00								
3	32	0,00				451,61	391,67								
3	33					443,55	383,34								
3	34					435,48	375,00								

3	35			427,42	366,67									
3	36			419,35	358,34									
3	37			411,29	350,00									
3	38			403,22	341,67									
3	39			395,16	333,34									
3	40			387,10	325,00									
3	41			379,03	316,67									
3	42			370,97	308,34									
3	43			362,90	300,00									
3	44			354,84	291,67									
3	45			346,77	283,34									
3	46			338,71	275,00									
3	47			330,64	266,67									
3	48			322,58	258,34									
3	49			314,52	250,00									
3	50			306,45	241,67									
3	51			298,39	233,34									
3	52			290,32	225,00									
3	53			282,26	216,67									
3	54			274,19	208,34									
3	55			266,13	200,00									
3	56			258,06	191,67									
3	57			250,00	183,34									
3	58			241,94	175,00									
3	59			233,87	166,67									
4	0			225,81	158,34									
4	1			217,74	150,00									
4	2			209,68	141,67									
4	3			201,61	133,34									
4	4			193,55	125,00									
4	5			185,48	116,67									
4	6			177,42	108,34									
4	7			169,36	100,00									
4	8			161,29	91,67									
4	9			153,23	83,33									
4	10			145,16	75,00									
4	11			137,10	66,67									
4	12			129,03	58,34									
4	13			120,97	50,00									
4	14			112,90	41,67									
4	15			104,84	33,34									
4	16			96,78	25,00									
4	17			88,71	16,67									
4	18			80,65	8,34									
4	19			72,58	0,00									
4	20			64,52										
4	21			56,45										
4	22			48,39										
4	23			40,32										
4	24			32,26										
4	25			24,20										
4	26			16,13										
4	27			8,07										
4	28			0,00										
4	29													
4	30													
4	31													
4	32													
4	33													
4	34													
4	35													
4	36													
4	37													
4	38													
4	39													
4	40													
4	41													
4	42													
4	43													
4	44													
4	45													
4	46													
4	47													
4	48													
4	49													
4	50													
4	51													
4	52													
4	53													

4	54				477,01	246,75						
4	55				471,26	240,26						
4	56				465,52	233,77						
4	57				459,77	227,27						
4	58				454,02	220,78						
4	59				448,28	214,28						
5	0				442,53	207,79						
5	1				436,78	201,30						
5	2				431,03	194,80						
5	3				425,29	188,31						
5	4				419,54	181,82						
5	5				413,79	175,32						
5	6				408,05	168,83						
5	7				402,30	162,34						
5	8				396,55	155,84						
5	9				390,80	149,35						
5	10				385,06	142,86						
5	11				379,31	136,36						
5	12				373,56	129,87						
5	13				367,82	123,38						
5	14				362,07	116,88						
5	15				356,32	110,39						
5	16				350,57	103,90						
5	17				344,83	97,40						
5	18				339,08	90,91						
5	19				333,33	84,41						
5	20				327,59	77,92						
5	21				321,84	71,43						
5	22				316,09	64,93						
5	23				310,34	58,44						
5	24				304,60	51,95						
5	25				298,85	45,45						
5	26				293,10	38,96						
5	27				287,36	32,47						
5	28				281,61	25,97						
5	29				275,86	19,48						
5	30				270,11	12,99						
5	31				264,37	6,49						
5	32				258,62	0,00						
5	33				252,87							
5	34				247,13							
5	35				241,38							
5	36				235,63							
5	37				229,88							
5	38				224,14							500,00
5	39				218,39							495,10
5	40				212,64							490,20
5	41				206,90							485,29
5	42				201,15							480,39
5	43				195,40							475,49
5	44				189,66							470,59
5	45				183,91							465,69
5	46				178,16							460,78
5	47				172,41							500,00
5	48				166,67							455,88
5	49				160,92							450,98
5	50				155,17							446,08
5	51				149,43							441,18
5	52				143,68							436,27
5	53				137,93							431,37
5	54				132,18							426,47
5	55				126,44							421,57
5	56				120,69							416,67
5	57				114,94							411,76
5	58				109,20							406,86
5	59				103,45							401,96
6	0				97,70							397,06
6	1				91,95							392,16
6	2				86,21							387,25
6	3				80,46							382,35
6	4				74,71							377,45
6	5				68,97							372,55
6	6				63,22							367,65
6	7				57,47							362,74
6	8				51,72							357,84
6	9				45,98							352,94
6	10				40,23							348,04
6	11				34,48							343,14
6	12				28,74							333,33

6	13				22,99	429,91	375,00	328,43		
6	14				17,24	425,23	370,19	323,53		
6	15				11,49	420,56	365,38	318,63		
6	16				5,75	415,89	360,58	313,73		
6	17				0,00	411,22	355,77	308,82		
6	18					406,54	350,96	303,92		
6	19					401,87	346,15	299,02		
6	20					397,20	341,35	294,12		
6	21					392,52	336,54	289,22		
6	22					387,85	331,73	284,31		
6	23					383,18	326,92	279,41		
6	24					378,51	322,12	274,51		
6	25					373,83	317,31	269,61		
6	26					369,16	312,50	264,71		
6	27					364,49	307,69	259,80		
6	28					359,81	302,88	254,90		
6	29					355,14	298,08	250,00		
6	30					350,47	293,27	245,10		
6	31					345,80	288,46	240,20		
6	32					341,12	283,65	235,29		
6	33					336,45	278,85	230,39		
6	34					331,78	274,04	225,49		
6	35					327,10	269,23	220,59		
6	36					322,43	264,42	215,69		
6	37					317,76	259,62	210,78		
6	38					313,08	254,81	205,88		
6	39					308,41	250,00	200,98		
6	40					303,74	245,19	196,08		
6	41					299,07	240,38	191,18		
6	42					294,39	235,58	186,27		
6	43					289,72	230,77	181,37		
6	44					285,05	225,96	176,47		
6	45					280,37	221,15	171,57		
6	46					275,70	216,35	166,67		
6	47					271,03	211,54	161,76		
6	48					266,36	206,73	156,86		
6	49					261,68	201,92	151,96		
6	50					257,01	197,12	147,06		
6	51					252,34	192,31	142,16		
6	52					247,66	187,50	137,25		
6	53					242,99	182,69	132,35		
6	54					238,32	177,88	127,45		
6	55					233,65	173,08	122,55		
6	56					228,97	168,27	117,65		
6	57					224,30	163,46	112,74		
6	58					219,63	158,65	107,84		
6	59					214,95	153,85	102,94		
7	0					210,28	149,04	98,04		600,00
7	1					205,61	144,23	93,14		595,24
7	2					200,93	139,42	88,23		590,48
7	3					196,26	134,62	83,33		585,71
7	4					191,59	129,81	78,43		580,95
7	5					186,92	125,00	73,53		576,19
7	6					182,24	120,19	68,63		571,43
7	7					177,57	115,39	63,72		566,67
7	8					172,90	110,58	58,82		561,90
7	9					168,22	105,77	53,92		557,14
7	10					163,55	100,96	49,02		600,00
7	11					158,88	96,15	44,12		595,35
7	12					154,21	91,35	39,21		590,70
7	13					149,53	86,54	34,31		586,05
7	14					144,86	81,73	29,41		581,40
7	15					140,19	76,92	24,51		576,75
7	16					135,51	72,12	19,61		572,09
7	17					130,84	67,31	14,70		567,44
7	18					126,17	62,50	9,80		562,79
7	19					121,50	57,69	4,90		558,14
7	20					116,82	52,89	0,00		553,49
7	21					112,15	48,08			595,45
7	22					107,48	43,27			590,91
7	23					102,80	38,46			586,36
7	24					98,13	33,65			581,82
7	25					93,46	28,85			577,27
7	26					88,79	24,04			572,73
7	27					84,11	19,23			568,18
7	28					79,44	14,42			563,64
7	29					74,77	9,62			559,09
7	30					70,09	4,81			554,55
7	31					65,42	0,00			550,00

7	32						60,75		545,45	497,68	447,62
7	33						56,07		540,91	493,02	442,86
7	34						51,40		536,36	488,37	438,10
7	35						46,73		531,82	483,72	433,33
7	36						42,06		527,27	479,07	428,57
7	37						37,38		522,73	474,42	423,81
7	38						32,71		518,18	469,77	419,05
7	39						28,04		513,64	465,12	414,29
7	40						23,36		509,09	460,47	409,52
7	41						18,69		504,55	455,81	404,76
7	42						14,02		500,00	451,16	400,00
7	43						9,35		495,45	446,51	395,24
7	44						4,67		490,91	441,86	390,48
7	45						0,00		486,36	437,21	385,71
7	46								481,82	432,56	380,95
7	47								477,27	427,91	376,19
7	48								472,73	423,26	371,43
7	49								468,18	418,61	366,67
7	50								463,64	413,95	361,90
7	51								459,09	409,30	357,14
7	52								454,55	404,65	352,38
7	53								450,00	400,00	347,62
7	54								445,45	395,35	342,86
7	55								440,91	390,70	338,10
7	56								436,36	386,05	333,33
7	57								431,82	381,40	328,57
7	58								427,27	376,75	323,81
7	59								422,73	372,09	319,05
8	0								418,18	367,44	314,29
8	1								413,64	362,79	309,52
8	2								409,09	358,14	304,76
8	3								404,55	353,49	300,00
8	4								400,00	348,84	295,24
8	5								395,45	344,19	290,48
8	6								390,91	339,54	285,71
8	7								386,36	334,88	280,95
8	8								381,82	330,23	276,19
8	9								377,27	325,58	271,43
8	10								372,73	320,93	266,67
8	11								368,18	316,28	261,90
8	12								363,64	311,63	257,14
8	13								359,09	306,98	252,38
8	14								354,55	302,33	247,62
8	15								350,00	297,68	242,86
8	16								345,45	293,02	238,10
8	17								340,91	288,37	233,33
8	18								336,36	283,72	228,57
8	19								331,82	279,07	223,81
8	20								327,27	274,42	219,05
8	21								322,73	269,77	214,29
8	22								318,18	265,12	209,52
8	23								313,64	260,47	204,76
8	24								309,09	255,81	200,00
8	25								304,55	251,16	195,24
8	26								300,00	246,51	190,48
8	27								295,45	241,86	185,71
8	28								290,91	237,21	180,95
8	29								286,36	232,56	176,19
8	30								281,82	227,91	171,43
8	31								277,27	223,26	166,67
8	32								272,73	218,61	161,90
8	33								268,18	213,95	157,14
8	34								263,64	209,30	152,38
8	35								259,09	204,65	147,62
8	36								254,55	200,00	142,86
8	37								250,00	195,35	138,10
8	38								245,45	190,70	133,33
8	39								240,91	186,05	128,57
8	40								236,36	181,40	123,81
8	41								231,82	176,75	119,05
8	42								227,27	172,09	114,29
8	43								222,73	167,44	109,52
8	44								218,18	162,79	104,76
8	45								213,64	158,14	100,00
8	46								209,09	153,49	95,24
8	47								204,55	148,84	90,48
8	48								200,00	144,19	85,71
8	49								195,45	139,54	80,95
8	50								190,91	134,88	76,19

8	51									186,36	130,23	71,43
8	52									181,82	125,58	66,67
8	53									177,27	120,93	61,90
8	54									172,73	116,28	57,14
8	55									168,18	111,63	52,38
8	56									163,64	106,98	47,62
8	57									159,09	102,33	42,86
8	58									154,55	97,68	38,10
8	59									150,00	93,02	33,33
9	0									145,45	88,37	28,57
9	1									140,91	83,72	23,81
9	2									136,36	79,07	19,05
9	3									131,82	74,42	14,29
9	4									127,27	69,77	9,52
9	5									122,73	65,12	4,76
9	6									118,18	60,47	0,00
9	7									113,64	55,81	
9	8									109,09	51,16	
9	9									104,55	46,51	
9	10									100,00	41,86	
9	11									95,45	37,21	
9	12									90,91	32,56	
9	13									86,36	27,91	
9	14									81,82	23,26	
9	15									77,27	18,61	
9	16									72,73	13,95	
9	17									68,18	9,30	
9	18									63,64	4,65	
9	19									59,09	0,00	
9	20									54,55		
9	21									50,00		
9	22									45,45		
9	23									40,91		
9	24									36,36		
9	25									31,82		
9	26									27,27		
9	27									22,73		
9	28									18,18		
9	29									13,64		
9	30									9,09		
9	31									4,55		
9	32									0,00		

**Baremos para la prueba alternativa para enfermos crónicos de caminar 1609m.
(test de Rockport) Hombres.**

CAMINAR	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS									
52,4	600,00												
52,3	591,43												
52,2	582,86												
52,1	574,29												
52,0	565,71												
51,9	557,14												
51,8	548,57												
51,7	540,00												
51,6	531,43												
51,5	522,86												
51,4	514,29												
51,3	505,71												
51,2	497,14												
51,1	488,57												
51,0	480,00												
50,9	471,43												
50,8	462,86												
50,7	454,29												
50,6	445,71												
50,5	437,14												
50,4	428,57												
50,3	420,00												
50,2	411,43												
50,1	402,86												
50,0	394,29												
49,9	385,71												
49,8	377,14												
49,7	368,57												
49,6	360,00												
49,5	351,43	600,00											
49,4	342,86	591,43											
49,3	334,29	582,86											
49,2	325,71	574,29											
49,1	317,14	565,71											
49,0	308,57	557,14											
48,9	300,00	548,57											
48,8	291,43	540,00											
48,7	282,86	531,43											
48,6	274,29	522,86											
48,5	265,71	514,29											
48,4	257,14	505,71											
48,3	248,57	497,14											
48,2	240,00	488,57											

48,1	231,43	480,00						
48,0	222,86	471,43						
47,9	214,29	462,86						
47,8	205,71	454,29						
47,7	197,14	445,71						
47,6	188,57	437,14						
47,5	180,00	428,57						
47,4	171,43	420,00						
47,3	162,86	411,43						
47,2	154,29	402,86						
47,1	145,71	394,29						
47,0	137,14	385,71						
46,9	128,57	377,14						
46,8	120,00	368,57						
46,7	111,43	360,00						
46,6	102,86	351,43						
46,5	94,29	342,86	600,00					
46,4	85,71	334,29	591,43					
46,3	77,14	325,71	582,86					
46,2	68,57	317,14	574,29					
46,1	60,00	308,57	565,71					
46,0	51,43	300,00	557,14					
45,9	42,86	291,43	548,57					
45,8	34,29	282,86	540,00					
45,7	25,71	274,29	531,43					
45,6	17,14	265,71	522,86					
45,5	8,57	257,14	514,29					
45,4	0,00	248,57	505,71					
45,3	0,00	240,00	497,14					
45,2	0,00	231,43	488,57					
45,1	0,00	222,86	480,00					
45,0	0,00	214,29	471,43					
44,9	0,00	205,71	462,86	500,00				
44,8	0,00	197,14	454,29	492,86				
44,7	0,00	188,57	445,71	485,71				
44,6	0,00	180,00	437,14	478,57				
44,5	0,00	171,43	428,57	471,43				
44,4	0,00	162,86	420,00	464,29				
44,3	0,00	154,29	411,43	457,14				
44,2	0,00	145,71	402,86	450,00				
44,1	0,00	137,14	394,29	442,86				
44,0	0,00	128,57	385,71	435,71				
43,9	0,00	120,00	377,14	428,57				
43,8	0,00	111,43	368,57	421,43				
43,7	0,00	102,86	360,00	414,29				
43,6	0,00	94,29	351,43	407,14				
43,5	0,00	85,71	342,86	400,00				
43,4	0,00	77,14	334,29	392,86				

43,3	0,00	68,57	325,71	385,71			
43,2	0,00	60,00	317,14	378,57			
43,1	0,00	51,43	308,57	371,43			
43,0	0,00	42,86	300,00	364,29	500,00		
42,9	0,00	34,29	291,43	357,14	492,86		
42,8	0,00	25,71	282,86	350,00	485,71		
42,7	0,00	17,14	274,29	342,86	478,57		
42,6	0,00	8,57	265,71	335,71	471,43		
42,5	0,00	0,00	257,14	328,57	464,29		
42,4	0,00	0,00	248,57	321,43	457,14		
42,3	0,00	0,00	240,00	314,29	450,00		
42,2	0,00	0,00	231,43	307,14	442,86		
42,1	0,00	0,00	222,86	300,00	435,71		
42,0	0,00	0,00	214,29	292,86	428,57		
41,9	0,00	0,00	205,71	285,71	421,43		
41,8	0,00	0,00	197,14	278,57	414,29		
41,7	0,00	0,00	188,57	271,43	407,14		
41,6	0,00	0,00	180,00	264,29	400,00		
41,5	0,00	0,00	171,43	257,14	392,86		
41,4	0,00	0,00	162,86	250,00	385,71		
41,3	0,00	0,00	154,29	242,86	378,57		
41,2	0,00	0,00	145,71	235,71	371,43		
41,1	0,00	0,00	137,14	228,57	364,29		
41,0	0,00	0,00	128,57	221,43	357,14	500,00	
40,9	0,00	0,00	120,00	214,29	350,00	492,86	
40,8	0,00	0,00	111,43	207,14	342,86	485,71	
40,7	0,00	0,00	102,86	200,00	335,71	478,57	
40,6	0,00	0,00	94,29	192,86	328,57	471,43	
40,5	0,00	0,00	85,71	185,71	321,43	464,29	
40,4	0,00	0,00	77,14	178,57	314,29	457,14	
40,3	0,00	0,00	68,57	171,43	307,14	450,00	
40,2	0,00	0,00	60,00	164,29	300,00	442,86	
40,1	0,00	0,00	51,43	157,14	292,86	435,71	
40,0	0,00	0,00	42,86	150,00	285,71	428,57	
39,9	0,00	0,00	34,29	142,86	278,57	421,43	
39,8	0,00	0,00	25,71	135,71	271,43	414,29	
39,7	0,00	0,00	17,14	128,57	264,29	407,14	
39,6	0,00	0,00	8,57	121,43	257,14	400,00	
39,5	0,00	0,00	0,00	114,29	250,00	392,86	
39,4	0,00	0,00	0,00	107,14	242,86	385,71	
39,3	0,00	0,00	0,00	100,00	235,71	378,57	
39,2	0,00	0,00	0,00	92,86	228,57	371,43	
39,1	0,00	0,00	0,00	85,71	221,43	364,29	
39,0	0,00	0,00	0,00	78,57	214,29	357,14	
38,9	0,00	0,00	0,00	71,43	207,14	350,00	500,00
38,8	0,00	0,00	0,00	64,29	200,00	342,86	492,86
38,7	0,00	0,00	0,00	57,14	192,86	335,71	485,71
38,6	0,00	0,00	0,00	50,00	185,71	328,57	478,57

38,5	0,00	0,00	0,00	42,86	178,57	321,43	471,43				
38,4	0,00	0,00	0,00	35,71	171,43	314,29	464,29				
38,3	0,00	0,00	0,00	28,57	164,29	307,14	457,14				
38,2	0,00	0,00	0,00	21,43	157,14	300,00	450,00				
38,1	0,00	0,00	0,00	14,29	150,00	292,86	442,86				
38,0	0,00	0,00	0,00	7,14	142,86	285,71	435,71				
37,9	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	278,57	428,57				
37,8	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	271,43	421,43				
37,7	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	264,29	414,29				
37,6	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	257,14	407,14				
37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	250,00	400,00				
37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	242,86	392,86				
37,3	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	235,71	385,71	500,00			
37,2	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	228,57	378,57	492,86			
37,1	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	221,43	371,43	485,71			
37,0	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	214,29	364,29	478,57			
36,9	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	207,14	357,14	471,43			
36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	200,00	350,00	464,29			
36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	192,86	342,86	457,14			
36,6	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	185,71	335,71	450,00			
36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	178,57	328,57	442,86			
36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	171,43	321,43	435,71			
36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	164,29	314,29	428,57			
36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	157,14	307,14	421,43			
36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	150,00	300,00	414,29			
36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	142,86	292,86	407,14			
35,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	285,71	400,00			
35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	278,57	392,86			
35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	271,43	385,71	500,00		
35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	264,29	378,57	492,86		
35,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	257,14	371,43	485,71		
35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	250,00	364,29	478,57		
35,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	242,86	357,14	471,43		
35,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	235,71	350,00	464,29		
35,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	228,57	342,86	457,14		
35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	221,43	335,71	450,00	500,00	
34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	214,29	328,57	442,86	492,86	
34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	207,14	321,43	435,71	485,71	
34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	200,00	314,29	428,57	478,57	
34,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	192,86	307,14	421,43	471,43	
34,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	185,71	300,00	414,29	464,29	
34,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	178,57	292,86	407,14	457,14	
34,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	171,43	285,71	400,00	450,00	
34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	164,29	278,57	392,86	442,86	
34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	157,14	271,43	385,71	435,71	
34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	264,29	378,57	428,57	
33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	142,86	257,14	371,43	421,43	
33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	250,00	364,29	414,29	

33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	242,86	357,14	407,14
33,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	235,71	350,00	400,00
33,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	228,57	342,86	392,86
33,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	221,43	335,71	385,71
33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	214,29	328,57	378,57
33,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	207,14	321,43	371,43
33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	200,00	314,29	364,29
33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	192,86	307,14	357,14
32,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	185,71	300,00	350,00
32,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	178,57	292,86	342,86
32,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	171,43	285,71	335,71
32,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	164,29	278,57	328,57
32,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	157,14	271,43	321,43
32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	264,29	314,29
32,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	142,86	257,14	307,14
32,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	135,71	250,00	300,00
32,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	128,57	242,86	292,86
32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	121,43	235,71	285,71
31,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	228,57	278,57
31,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	221,43	271,43
31,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	214,29	264,29
31,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	207,14	257,14
31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	200,00	250,00
31,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	192,86	242,86
31,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	185,71	235,71
31,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	178,57	228,57
31,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	171,43	221,43
31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	164,29	214,29
30,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	157,14	207,14
30,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	200,00
30,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	142,86	192,86
30,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	135,71	185,71
30,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	128,57	178,57
30,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	121,43	171,43
30,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	164,29
30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	157,14
30,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	150,00
30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	142,86
29,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	135,71
29,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	128,57
29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	121,43
29,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	114,29
29,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	107,14
29,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	100,00
29,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	92,86
29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	85,71
29,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	78,57
29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	71,43

28,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	64,29	190,00	362,50	487,50
28,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	57,14	180,00	350,00	475,00
28,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	170,00	337,50	462,50
28,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	160,00	325,00	450,00
28,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	312,50	437,50
28,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	140,00	300,00	425,00
28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	130,00	287,50	412,50
28,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	120,00	275,00	400,00
28,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	110,00	262,50	387,50
28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	250,00	375,00
27,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	237,50	362,50
27,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	225,00	350,00
27,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	212,50	337,50
27,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	200,00	325,00
27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	187,50	312,50
27,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	175,00	300,00
27,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	162,50	287,50
27,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	150,00	275,00
27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	137,50	262,50
27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	250,00
26,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,50	237,50
26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	225,00
26,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,50	212,50
26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	200,00
26,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,50	187,50
26,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	175,00
26,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,50	162,50
26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	150,00
26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	137,50
26,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00
25,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,50
25,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00
25,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,50
25,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00
25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,50
25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00
25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,50
25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00
25,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50
25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Baremos para la prueba alternativa para enfermos crónicos de caminar 1609m. (test de Rockport) Mujeres

CAMINAR	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS									
41,0	600,00												
40,9	591,43												
40,8	582,86												
40,7	574,29												
40,6	565,71												
40,5	557,14												
40,4	548,57												
40,3	540,00												
40,2	531,43												
40,1	522,86												
40,0	514,29												
39,9	505,71												
39,8	497,14												
39,7	488,57												
39,6	480,00												
39,5	471,43												
39,4	462,86												
39,3	454,29												
39,2	445,71												
39,1	437,14												
39,0	428,57												
38,9	420,00												
38,8	411,43												
38,7	402,86												
38,6	394,29												
38,5	385,71	600,00											
38,4	377,14	591,43											
38,3	368,57	582,86											
38,2	360,00	574,29											
38,1	351,43	565,71											
38,0	342,86	557,14											
37,9	334,29	548,57											
37,8	325,71	540,00											
37,7	317,14	531,43											
37,6	308,57	522,86											
37,5	300,00	514,29											
37,4	291,43	505,71											
37,3	282,86	497,14											
37,2	274,29	488,57											
37,1	265,71	480,00											
37,0	257,14	471,43	600,00										
36,9	248,57	462,86	591,43										

36,8	240,00	454,29	582,86					
36,7	231,43	445,71	574,29					
36,6	222,86	437,14	565,71					
36,5	214,29	428,57	557,14					
36,4	205,71	420,00	548,57					
36,3	197,14	411,43	540,00					
36,2	188,57	402,86	531,43					
36,1	180,00	394,29	522,86					
36,0	171,43	385,71	514,29					
35,9	162,86	377,14	505,71					
35,8	154,29	368,57	497,14					
35,7	145,71	360,00	488,57					
35,6	137,14	351,43	480,00	500,00				
35,5	128,57	342,86	471,43	591,43				
35,4	120,00	334,29	462,86	582,86				
35,3	111,43	325,71	454,29	574,29				
35,2	102,86	317,14	445,71	565,71				
35,1	94,29	308,57	437,14	557,14				
35,0	85,71	300,00	428,57	548,57				
34,9	77,14	291,43	420,00	540,00				
34,8	68,57	282,86	411,43	531,43				
34,7	60,00	274,29	402,86	522,86				
34,6	51,43	265,71	394,29	514,29				
34,5	42,86	257,14	385,71	505,71				
34,4	34,29	248,57	377,14	497,14				
34,3	25,71	240,00	368,57	488,57				
34,2	17,14	231,43	360,00	480,00				
34,1	8,57	222,86	351,43	471,43				
34,0	0,00	214,29	342,86	462,86				
33,9	0,00	205,71	334,29	454,29				
33,8	0,00	197,14	325,71	445,71				
33,7	0,00	188,57	317,14	437,14				
33,6	0,00	180,00	308,57	428,57	500,00			
33,5	0,00	171,43	300,00	420,00	591,43			
33,4	0,00	162,86	291,43	411,43	582,86			
33,3	0,00	154,29	282,86	402,86	574,29			
33,2	0,00	145,71	274,29	394,29	565,71			
33,1	0,00	137,14	265,71	385,71	557,14			
33,0	0,00	128,57	257,14	377,14	548,57			
32,9	0,00	120,00	248,57	368,57	540,00			
32,8	0,00	111,43	240,00	360,00	531,43			
32,7	0,00	102,86	231,43	351,43	522,86			
32,6	0,00	94,29	222,86	342,86	514,29			
32,5	0,00	85,71	214,29	334,29	505,71			
32,4	0,00	77,14	205,71	325,71	497,14			
32,3	0,00	68,57	197,14	317,14	488,57			
32,2	0,00	60,00	188,57	308,57	480,00			
32,1	0,00	51,43	180,00	300,00	471,43			

32,0	0,00	42,86	171,43	291,43	462,86			
31,9	0,00	34,29	162,86	282,86	454,29			
31,8	0,00	25,71	154,29	274,29	445,71			
31,7	0,00	17,14	145,71	265,71	437,14			
31,6	0,00	8,57	137,14	257,14	428,57			
31,5	0,00	0,00	128,57	248,57	420,00	500,00		
31,4	0,00	0,00	120,00	240,00	411,43	591,43		
31,3	0,00	0,00	111,43	231,43	402,86	582,86		
31,2	0,00	0,00	102,86	222,86	394,29	574,29		
31,1	0,00	0,00	94,29	214,29	385,71	565,71		
31,0	0,00	0,00	85,71	205,71	377,14	557,14		
30,9	0,00	0,00	77,14	197,14	368,57	548,57		
30,8	0,00	0,00	68,57	188,57	360,00	540,00		
30,7	0,00	0,00	60,00	180,00	351,43	531,43		
30,6	0,00	0,00	51,43	171,43	342,86	522,86		
30,5	0,00	0,00	42,86	162,86	334,29	514,29		
30,4	0,00	0,00	34,29	154,29	325,71	505,71		
30,3	0,00	0,00	25,71	145,71	317,14	497,14		
30,2	0,00	0,00	17,14	137,14	308,57	488,57		
30,1	0,00	0,00	8,57	128,57	300,00	480,00		
30,0	0,00	0,00	0,00	120,00	291,43	471,43		
29,9	0,00	0,00	0,00	111,43	282,86	462,86		
29,8	0,00	0,00	0,00	102,86	274,29	454,29		
29,7	0,00	0,00	0,00	94,29	265,71	445,71		
29,6	0,00	0,00	0,00	85,71	257,14	437,14		
29,5	0,00	0,00	0,00	77,14	248,57	428,57		
29,4	0,00	0,00	0,00	68,57	240,00	420,00		
29,3	0,00	0,00	0,00	60,00	231,43	411,43		
29,2	0,00	0,00	0,00	51,43	222,86	402,86		
29,1	0,00	0,00	0,00	42,86	214,29	394,29		
29,0	0,00	0,00	0,00	34,29	205,71	385,71		
28,9	0,00	0,00	0,00	25,71	197,14	377,14	500,00	
28,8	0,00	0,00	0,00	17,14	188,57	368,57	591,43	
28,7	0,00	0,00	0,00	8,57	180,00	360,00	582,86	
28,6	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	351,43	574,29	
28,5	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	342,86	565,71	
28,4	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	334,29	557,14	
28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	325,71	548,57	
28,2	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	317,14	540,00	
28,1	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	308,57	531,43	
28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	300,00	522,86	
27,9	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	291,43	514,29	
27,8	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	282,86	505,71	
27,7	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	274,29	497,14	500,00
27,6	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	265,71	488,57	591,43
27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	257,14	480,00	582,86
27,4	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	248,57	471,43	574,29
27,3	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	240,00	462,86	565,71

27,2	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	231,43	454,29	557,14			
27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	222,86	445,71	548,57			
27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	214,29	437,14	540,00			
26,9	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	205,71	428,57	531,43			
26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	197,14	420,00	522,86			
26,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	188,57	411,43	514,29			
26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	402,86	505,71			
26,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	394,29	497,14	500,00		
26,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	385,71	488,57	591,43		
26,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	377,14	480,00	582,86	500,00	
26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	368,57	471,43	574,29	591,43	
26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	360,00	462,86	565,71	582,86	
26,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	351,43	454,29	557,14	574,29	
25,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	342,86	445,71	548,57	565,71	
25,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	334,29	437,14	540,00	557,14	
25,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	325,71	428,57	531,43	548,57	
25,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	317,14	420,00	522,86	540,00	
25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	308,57	411,43	514,29	531,43	
25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	300,00	402,86	505,71	522,86	
25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	291,43	394,29	497,14	514,29	
25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	282,86	385,71	488,57	505,71	
25,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	274,29	377,14	480,00	497,14	
25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	265,71	368,57	471,43	488,57	
24,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	257,14	360,00	462,86	480,00	
24,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	248,57	351,43	454,29	471,43	
24,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	240,00	342,86	445,71	462,86	
24,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	231,43	334,29	437,14	454,29	500,00
24,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222,86	325,71	428,57	445,71	590,00
24,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214,29	317,14	420,00	437,14	580,00
24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205,71	308,57	411,43	428,57	570,00
24,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	197,14	300,00	402,86	420,00	560,00
24,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	188,57	291,43	394,29	411,43	550,00
24,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	282,86	385,71	402,86	540,00
23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	274,29	377,14	394,29	530,00
23,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	265,71	368,57	385,71	520,00
23,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	257,14	360,00	377,14	510,00
23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	248,57	351,43	368,57	500,00
23,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	240,00	342,86	360,00	490,00
23,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	231,43	334,29	351,43	480,00
23,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	222,86	325,71	342,86	470,00
23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	214,29	317,14	334,29	460,00
23,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	205,71	308,57	325,71	450,00
23,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	197,14	300,00	317,14	440,00
22,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	188,57	291,43	308,57	430,00
22,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	180,00	282,86	300,00	420,00
22,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	171,43	274,29	291,43	410,00
22,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	162,86	265,71	282,86	400,00
22,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	154,29	257,14	274,29	390,00
											564,00
											500,00

22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	145,71	248,57	265,71	380,00	552,00	588,00
22,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	137,14	240,00	257,14	370,00	540,00	576,00
22,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	128,57	231,43	248,57	360,00	528,00	564,00
22,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	120,00	222,86	240,00	350,00	516,00	552,00
22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	111,43	214,29	231,43	340,00	504,00	540,00
21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	205,71	222,86	330,00	492,00	528,00
21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	197,14	214,29	320,00	480,00	516,00
21,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	188,57	205,71	310,00	468,00	504,00
21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	180,00	197,14	300,00	456,00	492,00
21,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	171,43	188,57	290,00	444,00	480,00
21,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	162,86	180,00	280,00	432,00	468,00
21,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	154,29	171,43	270,00	420,00	456,00
21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	145,71	162,86	260,00	408,00	444,00
21,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	137,14	154,29	250,00	396,00	432,00
21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	128,57	145,71	240,00	384,00	420,00
20,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	120,00	137,14	230,00	372,00	408,00
20,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	111,43	128,57	220,00	360,00	396,00
20,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	120,00	210,00	348,00	384,00
20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	111,43	200,00	336,00	372,00
20,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	102,86	190,00	324,00	360,00
20,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	94,29	180,00	312,00	348,00
20,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	85,71	170,00	300,00	336,00
20,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	77,14	160,00	288,00	324,00
20,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	68,57	150,00	276,00	312,00
20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	60,00	140,00	264,00	300,00	
19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	51,43	130,00	252,00	288,00
19,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	42,86	120,00	240,00	276,00
19,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	34,29	110,00	228,00	264,00
19,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	25,71	100,00	216,00	252,00
19,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	90,00	204,00	240,00
19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	80,00	192,00	228,00
19,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	180,00	216,00
19,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	168,00	204,00
19,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	156,00	192,00
19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	144,00	180,00
18,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	132,00	168,00
18,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	120,00	156,00
18,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	108,00	144,00
18,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96,00	132,00
18,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	120,00
18,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72,00	108,00
18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	96,00
18,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	84,00
18,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	72,00
18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	60,00
17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	48,00
17,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00
17,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00
17,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
17,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Anexo “G”

FOTOS ILUSTRATIVAS DEL TEST, INSTRUMENTO Y DESTREZA

CORRER 3219 m. Y CAMINAR 1609 m. (HOMBRES Y MUJERES).

Salida para los dos casos



Llegada del test de las 2 millas (correr 3219m.) y test de Rockport (caminar 1609m.)



FLEXIONES Y EXTENSIONES DE CODO (HOMBRES Y MUJERES)

Posición Inicial (tiempo 1)



Posición intermedia (tiempo 2)



Posición final (tiempo 3)



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA (HOMBRE Y MUJERES)

Posición inicial



Posición intermedia máximo 30 grados



Posición final regresa a la posición inicial



NADAR LA DISTANCIA REQUERIDA SEGÚN LA TABLA (HOMBRE Y MUJERES).

Salida (tres formas de iniciar)



Ejecución con estilo Crol



TREPAR EL CABO PARA TABLAS 1,2 y 3 (HOMBRES)

Salida



Trepar con o sin apoyo



TREPAR EL CABO PARA LAS TABLAS 1,2 y 3 (MUJERES)

Salida



Trepar con apoyo

