

TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO CON PIERNAS SEPARADAS								
NOTA	1º E.S.O. MASC 12 años	1º E.S.O. FEM 12 años	2º E.S.O. MASC 13 años	2º E.S.O. FEM 13 años	3º E.S.O. MASC 14 años	3º E.S.O. FEM 14 años	4º E.S.O. MASC 15 años	4º E.S.O. FEM 15 años
10	48	54	45	51	43	48	40	45
9,5	45	51	43	48	40	45	38	43
9	43	48	40	45	38	43	35	40
8,5	40	45	38	43	35	40	33	38
8	38	43	35	40	33	38	30	35
7,5	35	40	33	38	30	35	28	33
7	33	38	30	35	28	33	25	30
6,5	30	35	28	33	25	30	23	28
6	28	33	25	30	23	28	20	25
5,5	25	30	23	28	20	25	18	23
5	23	28	20	25	18	23	15	20
4,5	20	25	18	23	15	20	13	18
4	18	23	15	20	13	18	10	15
3,5	15	20	13	18	10	15	8	13
3	13	18	10	15	8	13	5	10
2,5	10	15	8	13	5	10	3	8
2	8	13	5	10	3	8	0	5
1,5	5	10	3	8	0	5	-3	3
1	3	8	0	5	-3	3	-6	0
0,5	0	5	-3	3	-6	0	-9	-3
0	-3	3	-6	0	-9	-3	-12	-6