

TEST FUERZA: ABDOMINALES 30" (1º ESO)

ABDOMINALES 30 segundos.

PUNTOS	Abdominales 30" 13-14 AÑOS		Abdominales 30" 15-16 AÑOS		Abdominales 30" 17-18 AÑOS	
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS
1	16	12	20	15	21	16
1.5	17	13	21	16	22	17
2	18	14	22	17	23	18
2.5	19	15	23	18	24	20
3	20	16	24	19	25	21
3.5	21	17	25	20	26	22
4	22	18	26	21	27	23
4.5	23	19	27	22	28	24
5	24	20	28	23	29	25
5.5	26	21	29	24	30	26
6	27	22	30	25	31	27
6.5	28	23	31	26	32	28
7	29	24	32	27	33	29
7.5	30	25	33	28	34	30
8	31	26	34	29	35	31
8.5	32	27	35	30	36	32
9	33	28	36	31	37	33
9.5	34	29	37	32	38	34
10	35	30	40	34	45	37
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS