



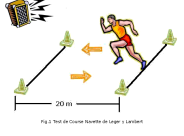
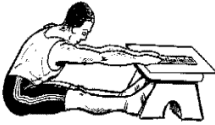



FICHA 5. PRUEBAS FÍSICAS. CURSO 10/11.

NOMBRE _____

CURSO y GRUPO: _____

Edad		Talla		Peso		Frecuencia Máxima		Frecuencia en Reposo	
						FM:	-edad:		

PRUEBAS FÍSICAS	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MEDIA	PUNTAJ.	C. FÍSICA / MUSCUL.
	PRIMER TEST		SEGUNDO TEST				
 CARRERA 20 METROS							
 LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL							
SALTO HORIZONTAL 							
 ABDOMINALES 30"							
TEST COURSE - NAVETTE 							
FLEXIÓN VENTRAL 10X5 							
							
NOTA MEDIA							

