



## EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

## Pruebas físicas periódicas a realizar por el personal de las FAS.

*Orden Ministerial 54/2014, de 11 de noviembre, por la que se establecen las pruebas físicas periódicas a realizar por el personal de las Fuerzas Armadas.*

Las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas aprobadas por el Real Decreto 96/2009, de 6 de febrero, definen los principios éticos y las reglas de comportamiento que deben guiar en todo momento a los militares españoles. A lo largo de su articulado establecen las reglas de aplicación general sin distinciones por categorías ni empleos militares, ni por el ejercicio de cargos o destinos. El artículo 40 recoge que el militar considerará la educación física y las prácticas deportivas como elementos básicos en el mantenimiento de las condiciones psicofísicas necesarias para el ejercicio profesional y que, además, favorecen la solidaridad e integración. En el artículo 77 se establece, asimismo, que fomentará las actividades deportivas y en el 78, que el militar que se encuentre al mando de una unidad se preocupará de mantener y potenciar las condiciones físicas de los subordinados, poniendo todo ello de manifiesto la importancia de la educación física como factor que contribuye a la eficacia de las Fuerzas Armadas.

El artículo 83.3 de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar, promulga que por el Ministerio de Defensa se fomentará la educación física y las prácticas deportivas al ser elementos importantes en el mantenimiento de las condiciones psicofísicas y, se contempla la importancia del mantenimiento de unas condiciones psicofísicas necesarias para el ejercicio profesional. La consideración de las pruebas físicas en los procesos de evaluación para el ascenso y en la selección de aspirantes a cursos, o la posibilidad de iniciar un expediente para determinar si existe insuficiencia de condiciones psicofísicas como consecuencia de la no superación de las mismas, son aspectos también recogidos en la Ley 39/2007, de 19 de noviembre.

Anteriormente, el Real Decreto 944/2001, de 3 de agosto, aprobó el Reglamento para la determinación de la aptitud psicofísica del personal de las Fuerzas Armadas, en adelante el Reglamento. Con las pruebas físicas periódicas reguladas en el artículo 6 del Reglamento, se hace posible garantizar que los diferentes puestos de la estructura militar estén cubiertos por militares con las capacidades físicas adecuadas.

En este marco, es necesaria una normativa que permita poder valorar con criterios objetivos la aptitud física individual, con la consiguiente repercusión en las evaluaciones para el ascenso, la asignación de determinados destinos y, cuando se detecten deficiencias que afecten a grupos de personas podrán introducirse modificaciones en los planes de instrucción y adiestramiento que permitan corregir estas deficiencias.

El mencionado artículo 6 del Reglamento faculta al Ministro de Defensa, a establecer los cuadros de condiciones físicas, a adecuar la frecuencia mínima, a determinar la periodicidad con la que han de realizar las pruebas físicas, así como, atendiendo a las necesidades específicas de cada Ejército, a establecer la periodicidad con la que se han de realizar estas.

Durante su tramitación, esta orden ministerial fue informada por las asociaciones profesionales conforme al artículo 40.2.b) de la Ley Orgánica 9/2011, de 27 de julio, de derechos y deberes de los miembros de las Fuerzas Armadas. Finalmente, con arreglo a lo establecido en el artículo 49.1.c) de la citada ley, ha sido informada por el Consejo de Personal de las Fuerzas Armadas.

En su virtud,

**DISPONGO:****Artículo 1. Finalidad.**

Esta orden ministerial tiene por finalidad establecer las normas para el desarrollo de las pruebas físicas periódicas a realizar por el personal de las Fuerzas Armadas.

**Artículo 2. *Ámbito de aplicación.***

Esta orden ministerial será de aplicación a todos los militares profesionales de las Fuerzas Armadas en situación de Servicio Activo, suspensión de funciones y suspensión de empleo.

**Artículo 3. *Pruebas físicas e informes.***

1. Las pruebas físicas deberán permitir evaluar como mínimo la fuerza, la resistencia y, para edades inferiores a cuarenta y cinco años, la velocidad, y se ajustarán a un cuadro de condiciones que permita establecer diferentes niveles en función de la edad y del cuerpo, escala o especialidad, empleo y, en su caso, destino, con arreglo a lo establecido en el artículo 6.1 del Reglamento para la determinación de la aptitud psicofísica del personal de las Fuerzas Armadas, aprobado por el Real Decreto 944/2001, de 3 de agosto, en adelante el Reglamento.

2. La fuerza se medirá mediante dos pruebas: extensiones de brazos en el suelo y flexiones de tronco. La resistencia se medirá mediante una carrera continua de 2000 o 6000 metros. La velocidad, para los menores de cuarenta y cinco años, se medirá mediante una prueba en un circuito de agilidad-velocidad. Todas estas pruebas se describen en el anexo I.

3. Con arreglo a lo establecido en el artículo 3.5 del Reglamento, los informes de condiciones físicas serán emitidos por oficiales del Ejército de Tierra, de la Armada o del Ejército del Aire con el título de Profesor de Educación Física y estarán basados en el resultado de pruebas físicas contempladas en este artículo, y las complementarias, que a tenor de lo dispuesto en el artículo 7.c) de esta orden ministerial, sean propuestas por los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y aprobadas por el Ministro de Defensa.

**Artículo 4. *Tablas y puntuaciones.***

Se establecen las tablas de puntuación que figuran en el anexo II de esta orden ministerial para cada prueba por marcas, sexo y edades. Con carácter general, y sin perjuicio de lo establecido en el artículo 7.a), en relación con las competencias de los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos, para conseguir la calificación de apto será preciso alcanzar la puntuación de 20 puntos en cada prueba.

**Artículo 5. *Periodicidad y convocatorias.***

1. Con carácter general, todo el personal militar afectado por esta disposición, deberá realizar las pruebas físicas con la siguiente periodicidad:

a) Para los militares de carrera del Cuerpo General, del Cuerpo de Especialistas y del Cuerpo de Infantería de Marina, al menos cada tres años.

b) Para los militares de carrera del Cuerpo de Intendencia y del Cuerpo de Ingenieros, de los Cuerpos Comunes y los militares de complemento adscritos a estos últimos, al menos cada tres años si se encuentran destinados en unidades de la Fuerza y al menos cada cinco años en los demás casos.

2. Los militares de complemento adscritos a los cuerpos específicos de los Ejércitos deberán realizar las citadas pruebas físicas, como mínimo, con anterioridad a la firma de un nuevo compromiso.

3. Los militares profesionales de tropa y marinería que mantienen una relación de servicios de carácter temporal las realizarán, como mínimo, antes de la firma de un nuevo compromiso, y con carácter previo al acceso a una relación de servicios de carácter permanente.

4. La Inspección General de Sanidad de la Defensa elaborará la normativa sobre los reconocimientos médicos previos a la realización de pruebas físicas. Estos reconocimientos tendrán como finalidad dictaminar si el personal que va a pasar las pruebas físicas cuenta con las adecuadas condiciones de salud para realizarlas. También determinará, en función de la limitación física reconocida, las pruebas que serán aplicables al personal que, como consecuencia del resultado de una evaluación extraordinaria para determinar la insuficiencia de condiciones psicofísicas, recogida en el capítulo III del Reglamento, resulte declarado apto con limitaciones. Este personal, para resultar apto en las pruebas físicas deberá superar únicamente las que le sean de aplicación.



5. Si un militar resulta no apto en una convocatoria, podrá solicitar una recuperación en las fechas que determine el Jefe de Estado Mayor del ejército correspondiente, teniendo en cuenta los procesos de evaluación para el ascenso, a fin de que la superación o no de las pruebas tenga su repercusión en los mismos. En todo caso el número máximo de convocatorias anuales será de dos. Todo ello sin perjuicio de lo establecido en el artículo 83.1 de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar.

6. Los Jefes de los Mandos o Jefatura de Personal, en lo que afecte a militares del ejército respectivo, y el Director General de Personal, en lo que afecte a los militares de los Cuerpos Comunes, podrán aplazar las pruebas físicas de los que estén destinados en el extranjero o participen en misiones para mantener la paz y seguridad internacionales.

7. Se podrán aplazar, a solicitud de las interesadas, las pruebas físicas en los supuestos de embarazo, parto o permiso de maternidad.

8. Así mismo, cuando sea preciso se podrán aplazar las pruebas físicas de quienes se encuentren en las situaciones administrativas de suspensión de empleo y de excedencia.

#### **Artículo 6. *Efectos de las pruebas físicas.***

Conforme a lo dispuesto en el artículo 8.1 del Reglamento, las pruebas físicas se incluirán en el historial militar y serán tenidas en cuenta en las evaluaciones para el ascenso y, en su caso, para la declaración de idoneidad previa a la firma de nuevos compromisos, así como para el acceso a una relación de servicios de carácter permanente y para ocupar los destinos a los que se refiere el artículo 101.2, párrafo tercero, de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre.

La no superación de las pruebas físicas en una convocatoria y su posterior recuperación, tendrá los efectos establecidos en el mencionado artículo 8 del Reglamento.

#### **Artículo 7. *Competencias de los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos.***

Dado que existen puestos, en su mayoría relacionados con destinos en unidades de la Fuerza, para los que se requieren unas condiciones físicas superiores a las que pueden considerarse normales, los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos podrán proponer al Ministro de Defensa:

a) De acuerdo con las tablas de puntuación que figuran en el anexo II de esta orden ministerial, ampliar los puntos mínimos necesarios en cada prueba que debe alcanzar el personal que ocupa dichos puestos para resultar apto.

b) La distancia de carrera continua a realizar en la prueba de resistencia (2000/ 6000 m) en función de la unidad, destino o puesto que ocupen los militares bajo su mando.

c) En el ámbito de las capacidades físicas contempladas en el artículo 3.1, la realización de pruebas físicas complementarias, con sus correspondientes tablas y puntuaciones, que permitan evaluar los aspectos concretos de dichas capacidades que sean necesarios para que los militares bajo su mando puedan desempeñar sus cometidos profesionales.

d) Las modificaciones de las periodicidades establecidas en el artículo 5 que estimen convenientes, para adecuar que el personal bajo su mando pueda realizar las pruebas físicas en coordinación con los planes de entrenamiento e instrucción de las unidades centros y organismos en que se encuentren destinados.

#### **Artículo 8. *Práctica deportiva.***

La práctica físico-deportiva figurará en el horario de la unidad, centro u organismo como un acto más del servicio. Dicha práctica deberá de estar orientada al entrenamiento personal y no se consideran a los efectos de este artículo los juegos deportivos o los deportes que no contribuyan a este fin.



---

**Disposición transitoria única.** *Plazos para los militares de carrera o profesionales de tropa y marinería con relación de servicios de carácter permanente anteriores a la entrada en vigor de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, de Régimen del Personal de las Fuerzas Armadas.*

Para los militares de carrera o profesionales de tropa y marinería con relación de servicios de carácter permanente que alcanzaron tal condición con anterioridad a la entrada en vigor de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, de Régimen del Personal de las Fuerzas Armadas, esta orden ministerial será de aplicación en los plazos que se indican en función de la fecha de ingreso:

- a) Desde el 1 de enero de 1995 hasta el 20 de mayo de 1999, un año después de su entrada en vigor.
- b) Desde el 1 de enero de 1990 hasta el 1 de enero de 1995, dos años después de su entrada en vigor.
- c) Con anterioridad al 1 de enero de 1990, tres años después de su entrada en vigor.

**Disposición derogatoria única.** *Derogación normativa.*

Quedan derogadas todas aquellas disposiciones de igual o inferior rango que se opongan o contravengan lo establecido en esta orden ministerial.

**Disposición final primera.** *Facultades dispositivas.*

Se faculta al Subsecretario de Defensa y a los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos para dictar cuantas disposiciones resulten necesarias para la aplicación de esta orden ministerial.

**Disposición final segunda.** *Entrada en vigor.*

La presente orden ministerial entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el «Boletín Oficial del Ministerio de Defensa».

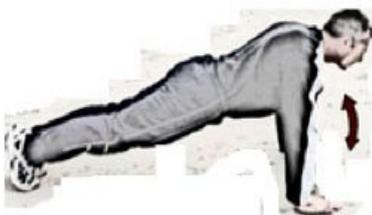
## ANEXO I

## Descripción de las pruebas físicas

**1. FUERZA. FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS EN SUELO EN TIEMPO MÁXIMO DE DOS MINUTOS (2 min.)**

a) Principal cualidad a evaluar:

Capacidad de vencer una resistencia media durante un tiempo (Fuerza-resistencia de la musculatura del Tren Superior).

**Posición de partida “tierra”****Posición de flexión**

b) Ejecución:

Cuando se le indique, adoptará la posición de partida «tierra» y colocará las manos en la posición más cómoda, debajo de sus respectivos hombros, manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones posibles en un tiempo máximo de dos minutos, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexo-extensión cuando se toque con la barbilla en la almohadilla de un grosor de 10 cm y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión- extensión de brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta a la barbilla, punta de los pies y manos.

c) Detalles para una correcta ejecución:

- 1º. En la posición de «tierra» las manos se mantendrán en su lugar inicial y los brazos quedarán perpendiculares al suelo.
- 2º. En todo momento la cabeza, espalda, glúteos y piernas deben mantenerse rectas y alineadas, de la cabeza a los talones.
- 3º. Las piernas han de estar juntas.
- 4º. La flexión de brazos en el descenso, así como su extensión en la subida, ha de hacerse simultáneamente con los dos brazos.
- 5º. Durante la ejecución no está permitido tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo que no sean los pies y las manos.
- 6º. La extensión de brazos, al subir, ha de ser completa.
- 7º. Se permite descansar una vez durante la prueba, adoptando para ello la posición de partida «tierra».
- 8º. Toda repetición incorrecta, de acuerdo con lo expuesto, no se contabilizará.
- 9º. El evaluador contará en voz alta las repeticiones correctas, señalando el descanso con la voz «descanso».
- 10º. Cuando el evaluador observe un fallo en la ejecución, lo indicará expresando la causa.
- 11º. El ejercicio termina con el abandono voluntario, con la segunda parada o con el final de tiempo y se indicará con la voz de «¡Alto!».
- 12º. Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.

d) Material y medios necesarios:

- 1º. Almohadilla de 10 cm. de altura, 10 de ancho y 30 de largo, de material impermeable. Colchoneta rígida o superficie no deslizantes.
- 2º. Cronómetro.

**2. FUERZA. FLEXIONES DE TRONCO (ABDOMINALES) EN TRES MINUTOS (3 min.)**

a) Principal cualidad a evaluar:

Capacidad de repetir un esfuerzo de mediana intensidad durante un tiempo (Fuerza- Resistencia de las Sinergias Musculo-Articulares de Tronco, Cintura Pélvica y Cintura Escapulo-Humeral).



b) Ejecución:

El ejecutante adoptará la posición de partida en tendido supino; las piernas estarán flexionadas formando un ángulo de 90.º en las rodillas y con los talones apoyados y fijados en el suelo, sujetos por un auxiliar o un dispositivo adecuado. Los brazos estarán flexionados y cruzados sobre el pecho, apoyando las manos en los hombros opuestos y con el pulgar apoyado en el hueco de la clavícula.

A la voz de «ya» elevará el tronco, sentándose y tocando con los codos en los muslos o en las rodillas de forma que los brazos se mantengan horizontales y volviendo a la posición de tendido con el apoyo lumbar en la colchoneta (sin ser necesario apoyar los hombros) lo que constituye una repetición. El ejercicio consiste en realizar el mayor número de repeticiones ininterrumpidas en el tiempo máximo de tres minutos, contado a partir de la primera repetición.

c) Detalles para una correcta ejecución:

- 1º. No se permite ningún descanso.
- 2º. El ejercicio ha de ser continuo.
- 3º. Los pies podrán separarse a la anchura de los hombros.
- 4º. Los glúteos se mantendrán, en todo momento, en contacto con la colchoneta y sin desplazamientos respecto a la posición inicial.
- 5º. Las manos se mantendrán apoyadas en los hombros durante todo el ejercicio.
- 6º. El ejercicio se realizará sobre una colchoneta semirrígida, esterilla o moqueta antideslizantes.
- 7º. Se considera que la prueba ha finalizado cuando el ejecutante abandone el ejercicio voluntariamente o se detenga o transcurran tres minutos.
- 8º. Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.

d) Material y medios necesarios:

- 1º. Cronómetro.
- 2º. Colchoneta semirrígida o superficie acolchada, no deslizantes.



### 3. RESISTENCIA. 2000 o 6000 M. LISOS.

- a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad funcional del sistema cardiovascular (Resistencia aeróbica) y la fuerza- resistencia de la musculatura del tren inferior.
- b) Ejecución: El recorrido se iniciará a partir de la posición «en pie», tras las voces de «A SUS PUESTOS», «YA», finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y segundos.
- c) Detalles para una correcta ejecución: Circuito sensiblemente llano, sin obstáculos en su recorrido, con terreno firme, regular y compacto.
- d) Material y medios:
- 1º. Cronómetros.
  - 2º. Dorsales.

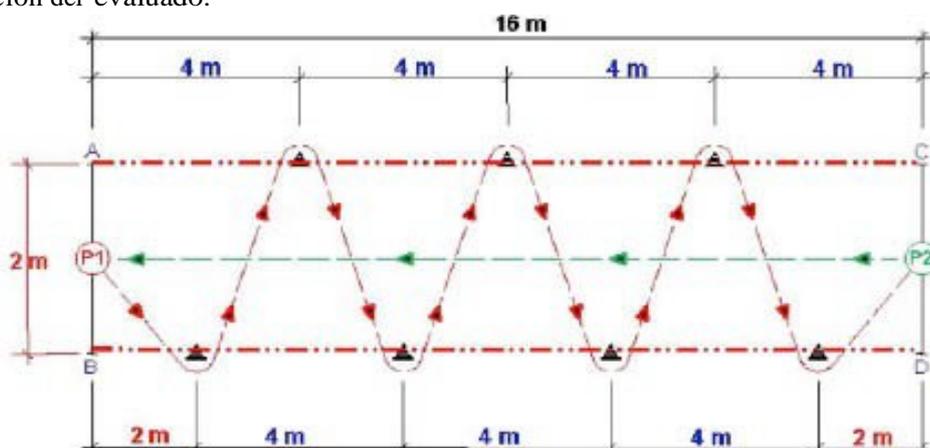
### 4. VELOCIDAD. CIRCUITO DE AGILIDAD-VELOCIDAD (CAV).

- a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad de realizar cambios de dirección y posición, coordinados y con rapidez (velocidad, agilidad y coordinación).
- b) Ejecución:
- Sobre el suelo se señalan dos puntos (P1 y P2) separados 16 m. Se trazan dos segmentos paralelos AB y CD de dos metros cada uno, que contengan a dichos puntos en su punto medio. Sobre la línea imaginaria BD se trazan cruces a 2, 6, 10 y 14 m. y, sobre AC, a 4, 8 y 12m. Uno de los puntos P se constituirá como la línea de salida y de llegada (P1) y; en el opuesto (P2) se coloca una pelota de tenis. Sobre las cruces se colocan los siete conos de señalización, quedando así preparado el circuito.

La posición inicial para la salida es de sentado en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de salida y con las manos apoyadas en las rodillas. La orden de salida se dará mediante la preventiva de «PREPARADOS» y, a continuación, la voz de «YA», con la que se pone en marcha el cronómetro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que éste pueda ver la actitud del evaluador.

El ejecutante debe realizar la IDA mediante un eslabon, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la VUELTA a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de «YA» hasta que el pecho traspasa la línea de llegada/salida.

Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento. Se considera salida falsa: efectuar cualquier movimiento antes de la voz de «YA». Se permite UNA salida falsa en cada intento. Para el control eficaz de la prueba se recomienda al juez posicionarse alineado con la línea de salida/llegada durante la ejecución del evaluado.





---

*Esquema del circuito de agilidad-velocidad CAV*

## c) Detalles para una correcta ejecución:

- 1º. Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso se iniciará el eslalon por el cono más próximo y por su exterior.
- 2º. Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima.
- 3º. Se debe disponer un circuito a disposición de los concurrentes para su ensayo y calentamiento previo.
- 4º. El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo inferior, eliminando las centésimas.
- 5º. El ejecutante deberá, al finalizar, colocar la pelota en la posición de partida.

## d) Material y medios necesarios:

- 1º. Siete conos de señalización (base cuadrada entre 20 y 25 cm. y con una altura entre 25 y 40 cm. por cada circuito).
- 2º. Cinta métrica.
- 3º. Cronómetro.
- 4º. Tiza blanca.
- 5º. Una pelota de tenis.
- 6º. Calle o superficie asfaltada (4m.x 40 m.) regular y no deslizante.



ANEXO II

Tablas de puntuación de las pruebas físicas

1. Fuerza. Flexo-extensiones de brazos en suelo en dos minutos.

GRUPO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		GRUPO
EDAD	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-49		50-51		52-53		54-55		56-57		58-59		60-61		62+		EDAD
Repet.	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Repet.
57	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	57
56	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	56
65	100	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	95	100	65
64	100	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	64
63	100	100	93	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	63
62	99	100	91	100	93	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	62
61	98	100	90	100	91	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	61
60	95	100	85	100	80	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	60
59	93	100	85	100	85	100	93	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	59
58	91	100	84	100	86	100	91	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	58
57	90	100	82	100	84	100	90	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	57
56	88	100	80	100	82	100	88	100	93	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	56
55	86	100	78	100	80	100	86	100	91	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	55
54	84	100	76	100	78	100	84	100	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	54
53	82	100	74	100	76	100	82	100	88	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	53
52	80	100	72	100	74	100	80	100	86	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	52
51	79	100	70	100	72	100	78	100	84	100	93	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	51
50	76	100	68	100	70	100	76	100	82	100	91	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50
49	74	100	66	98	68	100	74	100	80	100	90	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	49
48	72	100	64	95	66	98	72	100	78	100	88	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	48
47	70	100	62	93	64	95	70	100	76	100	86	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	47
46	68	100	60	90	62	93	68	100	74	100	84	100	92	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	46
45	66	95	58	85	60	90	66	98	72	100	82	100	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	45
44	64	85	56	85	58	88	64	95	70	100	80	100	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	44
43	62	83	54	84	56	85	62	93	68	100	78	100	86	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	43
42	60	80	52	82	54	84	60	90	66	98	76	100	84	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	42
41	58	88	50	80	52	82	58	88	64	95	74	100	82	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	41
40	56	86	48	78	50	80	56	86	62	93	72	100	80	100	90	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40
39	54	84	46	76	48	78	54	84	60	90	70	100	78	100	88	100	92	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	39
38	52	82	44	74	46	76	52	82	58	88	68	100	76	100	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	38
37	50	80	42	72	44	74	50	80	56	86	66	97	74	100	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	37
36	48	78	40	70	42	72	48	78	54	84	64	95	72	100	82	100	86	100	90	94	100	100	100	100	100	100	100	100	36
35	46	76	38	68	40	70	46	76	52	82	62	92	70	100	80	100	84	100	88	92	100	96	100	100	100	100	100	100	35
34	44	74	36	66	38	68	44	74	50	80	60	90	68	100	78	100	82	100	86	90	94	100	94	100	98	100	100	100	34
33	42	72	34	64	36	66	42	72	48	78	58	87	66	100	76	100	80	100	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	33
32	40	70	32	62	34	64	40	70	46	76	56	85	64	96	74	100	78	100	82	100	86	100	90	100	94	100	100	100	32
31	38	68	30	60	32	62	38	68	44	74	54	82	62	96	72	100	76	100	80	100	84	100	88	100	92	100	98	100	31
30	36	66	28	58	30	60	36	66	42	72	52	80	60	94	70	100	74	100	78	100	82	100	86	100	90	100	96	100	30
29	34	64	26	56	28	58	34	64	40	70	50	77	58	92	68	100	72	100	76	100	80	100	84	100	88	100	94	100	29
28	32	62	24	54	26	56	32	62	38	67	48	75	56	100	70	100	74	100	78	100	82	100	86	100	90	100	91	100	28
27	30	60	24	52	25	54	30	60	36	65	46	72	54	96	64	96	68	100	72	100	76	100	80	100	84	100	88	100	27
26	28	58	23	50	24	52	28	58	34	62	44	70	52	83	62	93	66	95	70	100	74	100	78	100	82	100	85	100	26
25	26	56	22	48	23	50	26	56	32	60	42	67	50	80	60	90	64	90	68	100	72	100	76	100	79	100	82	100	25
24	25	54	21	46	22	48	25	54	30	57	40	65	48	77	58	86	62	86	66	95	70	100	73	100	76	100	79	100	24
23	24	52	20	44	21	46	24	52	28	55	38	62	46	74	56	83	60	83	64	90	67	100	70	100	73	100	76	100	23
22	23	50	19	42	20	44	23	50	26	52	36	60	44	71	54	80	58	80	61	85	64	95	67	100	70	100	73	100	22
21	22	48	18	40	19	42	22	48	25	50	34	57	42	68	52	75	56	78	59	80	61	80	64	100	67	100	70	100	21
20	21	46	17	38	18	40	21	46	24	47	32	55	40	65	50	73	54	73	56	75	59	85	61	95	64	100	67	100	20
19	20	44	16	36	17	38	20	44	23	44	30	52	38	62	48	70	50	70	53	70	56	80	59	90	61	100	64	100	19
18	19	42	15	34	16	36	19	42	22	42	28	50	36	59	46	66	48	66	50	56	53	75	56	85	59	61	100	18	
17	18	40	14	32	15	34																							



2. Fuerza. Flexiones de tronco (abdominales) en tres minutos.

GRUPO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	GRUPO
EDAD	17--21	22--26	27--31	32--36	37--41	42--46	47--49	50--51	52--53	54--55	56--57	58--59	60--61	62+	EDAD
Repet.	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	Repet.
90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90
89	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	89
88	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88
87	97	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	87
86	95	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	86
85	94	97	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	85
84	93	95	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	84
83	91	94	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	83
82	90	93	95	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	82
81	89	91	94	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	81
80	88	90	93	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80
79	86	89	91	95	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	79
78	85	88	90	94	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	78
77	84	86	89	93	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	77
76	82	85	88	91	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	76
75	81	84	86	90	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75
74	80	82	85	89	93	99	100	100	100	100	100	100	100	100	74
73	78	81	84	88	91	98	100	100	100	100	100	100	100	100	73
72	77	80	82	86	90	97	100	100	100	100	100	100	100	100	72
71	76	78	81	85	89	95	100	100	100	100	100	100	100	100	71
70	74	77	80	84	88	94	100	100	100	100	100	100	100	100	70
69	73	76	78	82	86	93	99	100	100	100	100	100	100	100	69
68	72	74	77	81	85	91	98	100	100	100	100	100	100	100	68
67	70	73	76	80	84	90	97	100	100	100	100	100	100	100	67
66	69	72	74	78	82	89	95	100	100	100	100	100	100	100	66
65	68	70	73	77	81	88	94	100	100	100	100	100	100	100	65
64	66	69	72	76	80	86	93	99	100	100	100	100	100	100	64
63	65	68	70	74	78	85	91	98	100	100	100	100	100	100	63
62	64	66	69	73	77	84	90	97	100	100	100	100	100	100	62
61	62	65	68	72	76	82	89	95	99	100	100	100	100	100	61
60	61	64	66	70	74	81	88	94	98	100	100	100	100	100	60
59	60	62	65	69	73	80	86	93	97	100	100	100	100	100	59
58	58	61	64	68	72	78	85	91	95	99	100	100	100	100	58
57	57	60	62	66	70	77	84	90	94	98	100	100	100	100	57
56	56	58	61	65	69	76	82	89	93	97	100	100	100	100	56
55	54	57	60	64	68	74	81	88	91	95	99	100	100	100	55
54	53	56	58	62	66	73	80	86	90	94	98	100	100	100	54
53	52	54	57	61	65	72	78	85	89	93	97	100	100	100	53
52	50	53	56	60	64	70	77	84	88	91	95	99	100	100	52
51	49	52	54	58	62	69	76	82	86	90	94	98	100	100	51
50	48	50	53	57	61	68	74	81	85	89	93	97	100	100	50
49	47	49	52	56	60	66	73	80	84	88	91	95	99	100	49
48	45	48	50	54	58	65	72	78	82	86	90	94	98	99	48
47	44	47	49	53	57	64	70	77	81	85	89	93	96	98	47
46	43	45	48	52	56	62	69	76	80	84	88	91	94	96	46
45	41	44	47	50	54	61	68	74	78	82	86	90	92	94	45
44	40	43	45	49	53	60	66	73	77	81	84	88	90	92	44
43	39	41	44	48	52	58	65	72	76	80	82	86	88	90	43
42	37	40	43	47	50	57	64	70	74	78	80	84	86	88	42
41	36	39	41	45	49	56	62	69	73	76	78	82	84	86	41
40	35	37	40	44	48	54	61	68	72	74	76	80	82	84	40
39	33	36	39	43	47	53	60	66	70	72	74	78	80	82	39
38	32	35	37	41	45	52	58	65	68	70	72	76	78	80	38
37	31	33	36	40	44	50	57	64	66	68	70	74	76	78	37
36	30	32	35	39	43	49	56	62	64	66	68	72	74	76	36
35	28	31	33	37	41	48	54	60	62	64	66	70	72	74	35
34	27	30	32	36	40	47	53	58	60	62	64	68	70	72	34
33	25	28	31	35	39	45	52	56	58	60	62	66	68	70	33
32	24	27	30	33	37	44	50	54	56	58	60	64	66	68	32
31	23	25	28	32	36	43	48	52	54	56	58	62	64	66	31
30	21	24	27	31	35	41	46	50	52	54	56	60	62	64	30
29	20	23	25	30	33	40	44	48	50	52	54	58	60	62	29
28	19	21	24	28	32	39	42	46	48	50	52	56	58	60	28
27	18	20	23	27	31	37	40	44	46	48	50	54	56	58	27
26	17	19	21	25	30	36	38	42	44	46	48	52	54	56	26
25	16	18	20	24	28	35	37	40	42	44	46	50	52	54	25
24	15	17	19	23	27	33	35	38	40	42	44	48	50	52	24
23	14	16	18	21	25	32	33	36	38	40	42	46	48	50	23
22	13	15	17	20	24	30	31	34	36	38	40	44	46	48	22
21	12	14	16	19	23	28	29	32	34	36	38	42	44	46	21
20	11	13	15	18	21	26	27	30	32	34	36	40	42	44	20
19	10	12	14	17	20	24	25	28	30	32	34	38	40	42	19
18	9	11	13	16	19	22	23	26	28	30	32	36	38	40	18
17	8	10	12	15	18	20	20	24	26	28	30	34	36	38	17
16	7	9	11	14	17	19	19	22	24	26	28	32	34	36	16
15	6	8	10	13	16	18	18	20	22	24	26	30	32	34	15
14	5	7	9	12	15	17	17	19	20	22	24	28	30	32	14
13	4	6	8	11	14	16	16	18	19	20	22	26	28	30	13
12	3	5	7	10	13	15	15	17	18	19	20	24	26	28	12
11	2	4	6	9	12	14	14	16	17	18	19	22	24	26	11
10	1	3	5	8	11	13	13	15	16	17	18	20	22	24	10
9	0	2	4	7	10	12	12	14	15	16	17	19	20	22	9
8	0	1	3	6	9	11	11	13	14	15	16	18	19	20	8
7	0	0	2	5	8	10	10	12	13	14	15	17	18	19	7
6	0	0	1	4	7	9	9	11	12	13	14	15	16	17	6
5	0	0	0	3	6	8	8	9	10	11	12	13	14	15	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Repet.	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	M y F	Repet.
EDAD	17--21	22--26	27--31	32--36	37--41	42--46	47--49	50--51	52--53	54--55	56--57	58--59	60--61	62+	EDAD
GRUPO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	GRUPO



3. Resistencia. 2000 o 6000 metros lisos.

GRUPO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		GRUPO		
	EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD		EDAD			EDAD	
Tempo/2000m	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Tempo/6000m
06:10	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	20:00		
06:18	100	100	100	100	98	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	20:30		
06:26	100	100	98	100	95	100	95	100	95	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	21:00		
06:34	98	100	95	100	94	100	94	100	95	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	21:30		
06:42	96	100	94	100	92	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	22:00		
06:50	94	100	92	100	90	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	22:30		
06:58	92	100	90	100	88	100	90	100	94	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	23:00		
07:06	90	100	88	100	86	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	23:30		
07:14	88	100	86	100	84	100	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	24:00		
07:22	86	100	84	100	82	98	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	24:30		
07:30	84	100	82	98	80	96	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	25:00		
07:38	82	98	80	96	78	94	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	25:30		
07:46	80	96	78	94	76	92	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	26:00		
07:54	78	94	76	92	74	90	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	26:30		
08:02	76	92	74	90	72	88	74	90	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	27:00		
08:10	74	90	72	88	70	86	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	27:30		
08:18	72	88	70	86	68	84	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	28:00		
08:26	70	86	68	84	66	82	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	28:30		
08:34	68	84	66	82	64	80	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	100	100	29:00		
08:42	66	82	64	80	62	78	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	29:30		
08:50	64	80	62	78	60	76	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	98	100	100	100	30:00		
08:58	62	78	60	76	58	74	60	76	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	30:30		
09:06	60	76	58	74	56	72	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	90	100	94	100	100	100	31:00		
09:14	58	74	56	72	54	70	56	72	60	76	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	92	100	98	100	31:30		
09:22	56	72	54	70	52	68	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	96	100	96	100	32:00		
09:30	54	70	52	68	50	66	52	68	56	72	60	76	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	88	100	94	100	32:30		
09:38	52	68	50	66	48	64	50	66	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	92	100	33:00		
09:46	50	66	48	64	46	62	48	64	52	68	56	72	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	84	100	80	100	100	100	33:30		
09:54	48	64	46	62	44	60	46	62	50	66	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	82	98	86	100	34:00		
10:02	46	62	44	60	42	58	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	64	80	68	84	72	88	76	92	80	96	86	100	34:30		
10:10	44	60	42	58	40	56	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	78	94	84	100	35:00		
10:18	42	58	40	56	38	54	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	64	80	68	84	72	88	76	92	82	98	35:30		
10:26	40	56	38	54	36	52	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	74	90	80	96	36:00		
10:34	38	54	36	52	34	50	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	64	80	68	84	72	88	78	94	36:30		
10:42	36	52	34	50	32	48	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	62	78	66	82	70	86	76	92	37:00		
10:50	34	50	32	48	30	46	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	64	80	68	84	74	90	37:30		
10:58	32	48	30	46	28	44	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	62	78	66	82	72	88	38:00		
11:06	30	46	28	44	26	42	28	44	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	64	80	70	86	38:30		
11:14	28	44	26	42	24	40	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	62	78	68	84	39:00		
11:22	26	42	24	40	22	38	24	40	28	44	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	60	76	66	82	39:30		
11:30	24	40	22	38	20	36	22	38	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	58	74	64	80	40:00		
11:38	22	38	20	36	18	34	20	36	24	40	28	44	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	56	72	62	78	40:30		
11:46	20	36	18	34	16	32	18	34	22	38	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	54	70	60	76	41:00		
11:54	18	34	16	32	14	30	16	32	20	36	24	40	28	44	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	52	68	58	74	41:30		
12:02	16	32	14	30	12	28	14	30	18	34	22	38	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	60	66	56	72	42:00		
12:10	14	30	12	28	10	26	12	28	16	32	20	36	24	40	28	44	32	48	36	52	40	56	44	60	48	64	54	70	42:30		
12:18	12	28	10	26	8	24	10	26	14	30	18	34	22	38	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	46	62	52	68	43:00		
12:26	10	26	8	24	6	22	8	24	12	28	16	32	20	36	24	40	32	48	36	52	40	56	44	60	48	60	60	66	43:30		
12:34	8	24	6	22	4	20	6	22	10	26	14	30	18	34	22	38	26	42	30	46	34	50	38	54	42	58	48	64	44:00		
12:42	6	22	4	20	2	18	4	20	8	24	12	28	16	32	20	36	24	40	28	44	32	48	36	52	40	56	46	62	44:30		
12:50	4	20	2	18	0	16	2	18	6	22	10	26	14	30	18	34	22	38	26	42	30	46	34	50							



4. Velocidad. Circuito de Agilidad-Velocidad (CAV).

GRUPO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		GRUPO
EDAD	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-49		50-51		52-53		54-55		56-57		58-59		60-61		62+		EDAD
Tempo	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Tempo
11.6	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11.6
11.7	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11.7
11.8	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11.8
11.9	95	100	100	100	99	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11.9
12.0	93	100	96	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.0
12.1	91	100	94	100	95	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.1
12.2	89	100	92	100	94	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.2
12.3	86	100	90	100	93	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.3
12.4	83	100	88	100	92	100	94	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.4
12.5	80	100	86	100	91	100	93	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.5
12.6	77	100	84	100	90	100	92	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.6
12.7	74	100	82	100	88	100	91	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.7
12.8	72	100	80	100	85	100	89	100	94	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.8
12.9	71	100	77	100	84	100	88	100	92	100	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12.9
13.0	68	97	74	100	82	100	86	100	90	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.0
13.1	65	94	72	97	80	100	84	100	88	100	92	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.1
13.2	62	91	71	94	77	97	82	100	85	100	89	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.2
13.3	59	88	68	91	74	94	80	100	84	100	88	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.3
13.4	56	85	65	88	72	91	77	97	82	100	86	100	92	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.4
13.5	53	84	62	86	71	89	74	94	80	100	84	100	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.5
13.6	50	82	59	84	68	85	72	91	77	100	82	100	88	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.6
13.7	48	80	56	82	65	84	71	89	74	97	80	100	85	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.7
13.8	46	78	53	80	62	82	68	86	72	94	77	100	84	100	91	100	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.8
13.9	43	76	60	79	59	80	65	84	71	91	74	100	82	100	88	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	13.9
14.0	40	74	48	76	56	78	62	82	68	88	72	100	80	100	85	100	94	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	14.0
14.1	38	72	46	74	55	75	59	80	65	85	71	97	77	100	84	100	91	100	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	14.1
14.2	36	70	43	72	62	84	65	74	63	82	68	84	74	100	82	100	88	100	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	14.2
14.3	34	68	40	70	48	72	53	76	59	82	65	91	72	100	80	100	86	100	91	100	97	100	100	100	100	100	100	100	14.3
14.4	32	66	38	68	46	70	60	74	56	80	62	88	71	97	77	100	84	100	88	100	94	100	100	100	100	100	100	100	14.4
14.5	30	64	36	66	43	66	48	72	53	78	59	86	68	94	74	100	82	100	86	100	91	100	97	100	100	100	100	100	14.5
14.6	28	62	34	64	40	64	46	70	50	76	56	84	65	91	72	100	80	100	84	100	89	100	94	100	100	100	100	100	14.6
14.7	26	60	32	62	38	64	43	68	48	74	53	82	62	88	71	100	77	100	82	100	86	100	91	100	100	100	100	100	14.7
14.8	24	58	30	60	36	62	40	66	46	72	60	80	59	86	65	100	74	100	80	100	84	100	88	100	100	100	100	100	14.8
14.9	22	56	28	58	34	60	38	64	43	70	48	78	56	84	65	97	72	100	77	100	82	100	86	100	100	100	100	100	14.9
15.0	20	54	26	56	32	58	36	62	40	68	46	76	53	82	62	94	71	100	74	100	80	100	84	100	100	100	100	100	15.0
15.1	19	52	24	54	30	56	34	60	38	66	43	74	60	80	59	91	68	72	100	77	100	82	100	86	100	100	100	100	15.1
15.2	18	60	22	52	28	54	32	58	36	64	40	72	48	78	58	65	94	71	100	74	100	80	100	84	100	100	100	100	15.2
15.3	17	48	20	60	26	52	30	56	34	62	38	70	46	76	53	86	62	91	68	97	72	100	77	100	100	100	100	15.3	
15.4	18	46	18	48	24	60	28	54	32	60	36	68	43	74	60	84	59	88	65	94	71	100	74	100	94	100	99	100	15.4
15.5	16	44	18	46	22	48	26	52	30	58	34	66	40	72	48	82	56	86	62	91	68	97	72	100	91	100	97	100	15.5
15.6	14	42	17	44	20	44	24	60	28	56	32	64	38	70	46	80	53	84	59	88	65	94	71	100	88	100	94	100	15.6
15.7	14	40	18	42	18	44	22	48	26	54	30	62	36	68	43	78	48	82	56	86	62	91	68	97	96	100	91	100	15.7
15.8	12	38	16	40	18	42	20	46	24	52	28	60	34	66	40	76	48	80	53	84	59	88	65	94	84	100	88	100	15.8
15.9	11	36	14	38	17	40	19	44	22	60	26	58	32	64	38	74	46	78	60	82	56	86	62	91	82	100	86	100	15.9
16.0	10	34	13	36	18	38	18	42	20	48	24	56	30	62	36	72	43	76	48	80	54	84	59	88	80	100	84	100	16.0
16.1	8	32	12	34	15	36	17	40	19	46	22	54	28	60	34	70	46	74	46	78	52	78	52	72	74	82	86	97	16.1
16.2	8	30	11	32	14	34	18	38	18	48	24	52	26	58	32	68	43	76	60	80	54	84	74	100	80	100	80	100	16.2
16.3	7	28	10	30	13	32	16	36	17	42	18	48	24	56	30	66	36	70	40	74	48	78	62	72	100	77	100	16.3	
16.4	8	26	9	28	12	30	14	34	16	40	18	44	22	54	28	64	34	68	38	72	46	76	60	80	71	100	74	100	16.4
16.5	6	24	8	26	11	28	13	32	16	38	17	46	20	52	26	62	32	66	36	70	44	74	48	78	68	97	72	100	16.5
16.6																													