

		F	E	M	E	N	I	N	O		
	VELOCIDAD										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	6,84	7,08	7,32	7,56	7,80	8,04	8,20	8,36	8,52	8,68	8,84
B	6,72	6,96	7,20	7,44	7,68	7,92	8,08	8,24	8,40	8,56	8,72
C	6,60	6,84	7,08	7,32	7,56	7,80	7,96	8,12	8,28	8,44	8,60
D	6,48	6,72	6,96	7,20	7,44	7,68	7,84	8,00	8,16	8,32	8,48
E	6,36	6,60	6,84	7,08	7,32	7,56	7,72	7,88	8,04	8,20	8,36
F	6,24	6,48	6,72	6,96	7,20	7,44	7,60	7,76	7,92	8,08	8,24
G	6,12	6,36	6,60	6,84	7,08	7,32	7,48	7,64	7,80	7,96	8,12
H	6,00	6,24	6,48	6,72	6,96	7,20	7,36	7,52	7,68	7,84	8,00
I	5,88	6,12	6,36	6,60	6,84	7,08	7,24	7,40	7,56	7,72	7,88
J	5,76	6,00	6,24	6,48	6,72	6,96	7,12	7,28	7,44	7,60	7,72
	ABDOMINALES										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	35	32	29	26	23	20	18	16	14	12	10
B	37	34	31	28	25	22	20	18	16	14	12
C	41	38	35	32	29	26	24	22	20	18	16
D	43	41	38	35	32	29	27	25	23	21	19
E	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25
F	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
G	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
H	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
I	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
J	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
	FLEXIBILIDAD										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	36	34	31	29	26	24	21	19	16	14	12
B	38	35	33	30	27	25	22	20	17	14	11
C	39	36	34	31	28	26	23	20	18	15	12
D	40	38	35	32	29	27	24	21	18	16	14
E	42	39	36	33	30	28	25	22	19	16	13
F	45	42	39	36	33	29	26	23	20	17	14
G	46	43	40	37	34	30	27	24	21	18	15
H	47	44	41	38	35	31	28	25	22	19	16
I	45	42	39	36	33	31	28	25	22	19	16
J	44	41	39	36	33	31	28	25	23	20	17
	SALTO HORIZONTAL										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	180	175	160	152	141	129	118	107	96	91	86
B	185	176	165	155	145	135	125	115	105	95	85
C	189	179	170	163	150	140	130	121	111	100	89
D	195	185	176	165	157	147	138	128	119	109	99
E	197	189	178	169	160	150	141	132	122	113	104
F	202	191	180	171	165	155	145	135	125	115	105
G	205	195	186	176	166	156	146	137	127	117	107
H	204	194	184	175	165	155	145	136	126	116	106
I	200	191	182	173	164	156	147	138	129	120	111
J	200	191	182	170	164	156	147	138	129	120	111
	LANZAMIENTO										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	332	314	296	277	259	241	220	204	185	168	155
B	366	350	331	323	308	290	278	263	246	230	214
C	416	412	400	382	365	347	329	311	293	276	259
D	470	450	431	412	390	374	355	336	315	297	279
E	504	483	463	442	421	401	380	360	339	319	299
F	538	516	494	472	450	426	406	384	362	340	318
G	572	549	526	502	478	455	432	408	385	362	339
H	606	581	556	532	507	482	457	433	408	383	358
I	640	614	596	562	526	509	483	457	432	408	384
J	674	646	619	591	564	536	509	481	454	426	398
		F	E	M	E	N	I	N	O		