

		M	A	S	C	U	L	I	N	O	
	VELOCIDAD										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	6,13	6,49	6,61	6,85	7,09	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09
B	6,01	6,37	6,49	6,73	6,97	7,17	7,33	7,49	7,65	7,81	7,97
C	5,89	6,25	6,37	6,61	6,85	7,05	7,21	7,37	7,53	7,69	7,85
D	5,77	6,13	6,25	6,49	6,73	6,93	7,09	7,25	7,41	7,57	7,73
E	5,65	6,01	6,13	6,37	6,61	6,81	6,97	7,13	7,29	7,45	7,61
F	5,53	5,89	6,01	6,25	6,49	6,69	6,85	7,01	7,17	7,33	7,49
G	5,41	5,65	5,89	6,13	6,37	6,57	6,73	6,89	7,05	7,21	7,37
H	5,29	5,53	5,77	6,01	6,25	6,45	6,61	6,77	6,93	7,09	7,25
I	5,17	5,41	5,65	5,89	6,13	6,33	6,49	6,65	6,81	6,97	7,13
J	5,05	5,29	5,53	5,77	6,01	6,25	6,41	6,57	6,73	6,89	7,05
	ABDOMINALES										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	41	38	36	34	31	29	26	24	22	19	16
B	43	40	38	36	33	31	28	26	24	21	18
C	41	40	38	37	36	34	32	31	30	29	28
D	48	46	43	41	38	36	33	31	28	26	24
E	50	47	45	43	40	38	35	33	31	28	25
F	52	50	47	45	42	40	37	35	32	30	28
G	53	51	48	46	43	41	38	36	33	31	29
H	55	51	49	47	44	42	39	37	34	32	30
I	54	52	50	47	45	43	41	39	36	34	32
J	52	50	48	45	43	41	39	36	34	32	30
	FLEXIBILIDAD										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	36	33	30	27	24	20	17	14	11	8	5
B	37	34	31	28	25	21	18	15	12	9	6
C	38	35	32	28	26	22	19	16	13	10	7
D	40	37	33	30	27	23	20	17	14	10	6
E	43	39	36	32	29	25	22	18	15	11	7
F	45	41	38	34	31	27	24	20	17	13	9
G	46	42	39	35	32	28	25	21	18	14	10
H	46	43	39	36	33	29	26	22	19	16	13
I	45	42	39	36	33	29	26	23	20	17	14
J	44	41	38	35	32	28	25	22	19	16	13
	SALTO HORIZONTAL										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
B	206	196	186	176	166	156	146	136	126	116	106
C	213	202	191	180	169	158	147	136	125	114	103
D	214	204	194	184	174	164	154	144	134	124	114
E	224	214	204	194	184	174	164	154	144	134	124
F	233	223	213	203	193	183	173	163	153	143	133
G	245	235	225	215	205	195	185	175	165	155	145
H	251	241	231	221	211	201	191	181	171	161	151
I	253	243	233	223	213	203	193	183	173	163	153
J	257	247	237	227	217	207	197	187	177	167	157
	LANZAMIENTO										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
A	399	375	355	333	311	289	267	245	223	201	179
B	439	415	390	366	343	319	295	271	247	223	199
C	480	462	437	412	387	363	336	310	288	263	238
D	511	489	466	445	421	401	379	357	335	313	291
E	582	558	534	510	486	462	438	414	390	366	342
F	632	606	585	560	536	512	488	464	440	416	392
G	668	642	616	590	564	538	512	484	460	434	408
H	710	681	652	623	594	565	536	507	478	449	420
I	751	720	688	658	627	596	565	534	503	472	441
J	802	768	735	700	666	632	598	564	530	496	462
		M	A	S	C	U	L	I	N	O	