



MINISTERIO
DE
DEFENSA

EJÉRCITO DE TIERRA

MANDO DE ADIESTRAMIENTO Y
DOCTRINA

INSTRUCCIÓN TÉCNICA .. /10
TEST GENERAL DE CONDICIÓN FÍSICA (TGCF)
ANEXO I

ANEXO I
PRUEBAS DEL TEST GENERAL DE CONDICIÓN FÍSICA (TGCF), PERFIL
DE APTITUD FÍSICA (PAFI) Y TABLAS

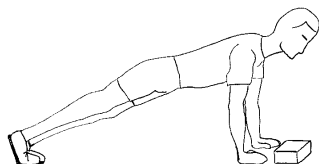
1. PRUEBAS

1.1. FUERZA. FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS EN SUELO, EN UN TIEMPO MÁXIMO DE 2’

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



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 la barbilla con una 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.



Detalles para una correcta ejecución:

1. En la posición de “tierra” las manos se mantendrán en su lugar inicial y los brazos quedarán perpendiculares al suelo.
2. En todo momento la cabeza, espalda, glúteos y piernas deben mantenerse rectas y alineadas, de la cabeza a los talones.
3. Las piernas han de estar cerradas.
4. La flexión de brazos en el descenso, así como su extensión en la subida, ha de hacerse simultáneamente con los dos brazos.
5. Durante la ejecución no está permitido tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo que no sean los pies y las manos.
6. La extensión de brazos, al subir, ha de ser completa.

Se permite descansar una vez entre repeticiones, adoptando para ello la posición de partida "tierra".

Toda repetición incorrecta, de acuerdo con lo expuesto, no se contabilizará.

El evaluador contará en voz alta las repeticiones correctas, señalando el descanso con la voz “descanso”.

Cuando el evaluador observe un fallo en la ejecución, lo indicará expresando la causa.

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!”.

Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.

Material y medios necesarios:

- Almohadilla o espuma de 10 cm. de altura, 10 de ancho y 30 de largo.
- Colchoneta rígida o superficie no deslizantes.
- Cronómetro.

1.2. FUERZA. ABDOMINALES EN DOS MINUTOS

Principal cualidad a evaluar:

Capacidad de repetir un esfuerzo de mediana intensidad durante un tiempo (Fuerza-resistencia de los músculos abdominales y flexores de cadera).



Posición de partida



Posición elevada



Ejecución:

El ejecutante adoptará la posición de partida en tendido supino; las piernas estarán flexionadas formando un ángulo de 90° 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 dos minutos, contado a partir de la primera repetición.

Detalles para una correcta ejecución:

1. No se permite ningún descanso.
2. El ejercicio ha de ser continuo.
3. Los pies podrán separarse a la anchura de los hombros.
4. Los glúteos se mantendrán, en todo momento, en contacto con la colchoneta y sin desplazamientos respecto a la posición inicial.
5. Las manos se mantendrán apoyadas en los hombros durante todo el ejercicio.
6. El ejercicio se realizará sobre una colchoneta, esterilla o moqueta antideslizantes.



Se considera que la prueba ha finalizado cuando se dé alguna de las siguientes condiciones:

1. Cuando el ejecutante abandone el ejercicio voluntariamente.
2. Al detenerse.
3. Transcurridos dos minutos desde el inicio de la prueba.

Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.

Material y medios necesarios:

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

1.3. RESISTENCIA. 6000 M LISOS

Principal cualidad a evaluar:

Capacidad funcional del sistema cardiovascular (Resistencia aeróbica) y la fuerza-resistencia de la musculatura del tren inferior.

Ejecución:

El recorrido se iniciará a partir de la posición “en pie”, tras las voces de "listos", "ya", finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y fracciones de 30 s.

Detalles para una correcta ejecución:

1. Circuito sensiblemente llano, sin obstáculos en su recorrido, con terreno firme, regular y compacto.
2. Anotación: El tiempo empleado en recorrer la distancia se anotará redondeado cada 30 segundos. Así, para un tiempo real de 22 min. y 17 s. se anotará 0:22:00; para un tiempo de 20 min. y 34 s. se anotará 0:20:30; para 31 min. 30 s. se anotará 0:31:30, etc.

Material y medios necesarios:

1. Cronómetros.
2. Dorsales.
3. Circuito señalizado.

1.4. VELOCIDAD. CIRCUITO DE AGILIDAD - VELOCIDAD (CAV).

Principal cualidad a evaluar:

Capacidad de realizar cambios de dirección y posición con rapidez (velocidad, agilidad y coordinación).

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.

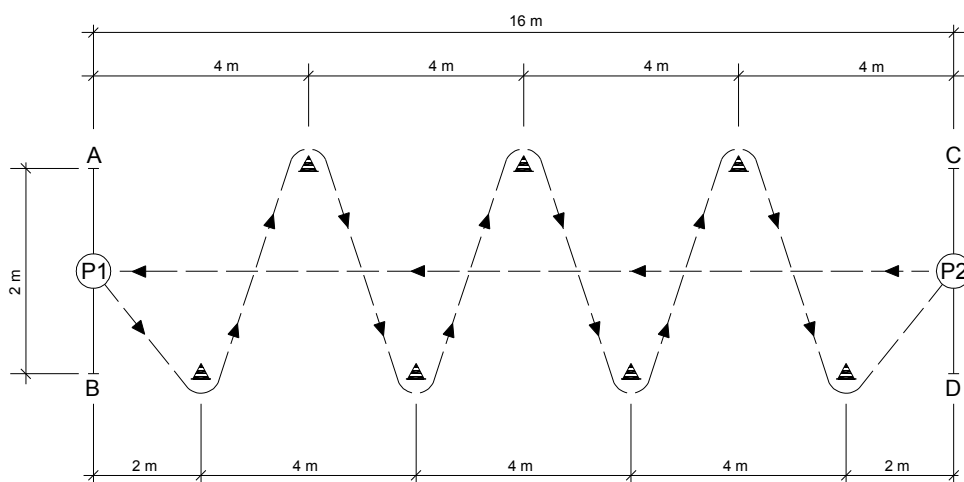


Ilustración 1. Esquema del circuito de agilidad-velocidad CAV

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 slalom, 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 se apoya un pie más allá de la línea de meta o en la misma línea.

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 el hecho de adelantarse a la señal.

Se permite UNA salida falsa en cada intento.

Detalles para una correcta ejecución:

1. Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso se iniciará el slalom por el cono más próximo y por su exterior.
2. Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima.
3. Se debe disponer un circuito a disposición de los concurrentes para su ensayo y calentamiento previo.
4. El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo, eliminando directamente la centésima. Un tiempo de 13,34 s. se registrará como 13,3 s; un tiempo de 13,55 s. como 13,5 s. y otro de 13,87 como 13,8 s.
5. El mismo sujeto que acaba la prueba debe colocar, inmediatamente, la pelota en su lugar.

Material y medios necesarios:

1. Siete conos de señalización por cada circuito.



2. Cinta métrica (20m.).
3. Cronómetro.
4. Tiza blanca.
5. Una pelota de tenis.
6. Calle o superficie asfaltada (4m.x 40 m.)

Se elegirá una superficie regular y no deslizante, preferentemente asfaltada.

2. APTITUD FISICA

Con carácter general, para todo el personal militar del ET, se considera APTO en el TGCF el haber obtenido, como mínimo, el perfil 2.2.2.

3. TABLAS

Las tablas de puntuación del TGCF son las que se incluyen a continuación:



ABDOMINALES EN 2 MINUTOS (M)

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



EXTENSIONES DE BRAZOS EN 2 MINUTOS (POSICIÓN DE TIERRA)

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



CIRCUITO CAV-09

GRUPO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		GRUPO
EDAD	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-51		52-56		57-61		62+		EDAD
t	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	t
11.0			100																		11.0
11.1	100		98																		11.1
11.2	98		96																		11.2
11.3	96		94		100																11.3
11.4	94		92		99																11.4
11.5	92		90		97																11.5
11.6	90		88		95																11.6
11.7	88		86		93																11.7
11.8	86		84		91																11.8
11.9	84	100	82		89		100														11.9
12.0	82	98	80		87		98														12.0
12.1	80	97	78		85		96		100												12.1
12.2	78	95	76		83		94		98												12.2
12.3	76	93	74	100	80		92		96		100										12.3
12.4	74	92	72	99	79		90		94		98										12.4
12.5	72	90	70	97	77		88		92		96										12.5
12.6	70	89	68	96	75	100	86		90		94										12.6
12.7	68	87	66	94	73	98	84		88		92										12.7
12.8	66	86	64	93	71	97	82	100	86		90										12.8
12.9	64	84	62	91	69	95	80	99	84		88										12.9
13.0	62	83	60	90	67	94	78	98	82		86		100								13.0
13.1	60	81	58	88	65	92	76	96	80		84										13.1
13.2	58	79	56	87	63	91	74	95	78	100	82										13.2
13.3	56	78	54	85	61	89	72	93	76	80	94										13.3
13.4	54	76	52	83	59	88	70	91	74	97	78										13.4
13.5	52	75	50	82	57	86	68	90	72	95	76	100		100							13.5
13.6	50	73	48	80	55	84	66	88	70	94	74	99	88		99						13.6
13.7	48	72	46	79	53	83	64	87	68	92	72	98	86		97						13.7
13.8	46	70	44	77	52	81	62	85	66	91	70	96	84		95						13.8
13.9	44	69	42	76	50	80	60	84	64	89	68	95	82	100	93		100				13.9
14.0	42	67	40	74	48	78	58	82	62	88	66	93	80	99	91		99				14.0
14.1	40	65	38	73	46	77	56	81	60	86	64	91	78	98	89		97				14.1
14.2	38	64	36	71	44	75	54	79	58	84	62	90	76	96	87		95				14.2
14.3	36	62	34	69	42	74	52	77	56	83	60	88	74	95	85		93		100		14.3
14.4	35	61	32	68	40	72	50	76	54	81	58	87	72	93	83		91		99		14.4
14.5	33	59	30	66	38	70	48	74	52	80	56	85	70	91	81	100	89		97		14.5
14.6	31	58	28	65	36	69	46	73	50	78	54	84	68	90	79	98	87		95		14.6
14.7	29	56	26	63	34	67	44	71	48	77	52	82	66	88	77	96	85		93		14.7
14.8	27	55	24	62	32	66	42	70	46	75	50	81	64	87	75	95	83		91		14.8
14.9	25	53	22	60	30	64	40	68	44	74	48	79	62	85	73	93	81	100			14.9
15.0	24	52	21	59	28	63	39	67	42	72	46	77	60	84	71	92	79	98	87		15.0
15.1	22	50	19	57	26	61	37	65	40	70	44	76	58	82	69	90	77	97	85		15.1
15.2	21	48	17	55	24	60	35	63	38	69	42	74	56	81	67	89	75	95	84		15.2
15.3	19	47	15	54	22	58	33	62	36	67	40	73	54	79	65	87	73	94	82	100	15.3
15.4	17	45	13	52	20	56	31	60	34	66	38	71	52	77	63	86	71	92	80	98	15.4
15.5	15	44	11	50	18	55	29	59	32	64	36	70	50	76	61	84	69	90	78	97	15.5
15.6	13	42	9	49	16	53	27	57	30	63	34	68	48	74	59	82	67	89	76	95	15.6
15.7	11	41	7	47	15	52	25	56	29	61	32	67	46	73	57	81	65	87	74	94	15.7
15.8	9	39	5	46	13	50	23	54	27	60	30	65	44	71	55	79	63	86	72	92	15.8
15.9	7	38	3	44	11	49	21	53	25	58	28	63	42	70	53	78	61	84	70	91	15.9
16.0	5	36	1	43	10	47	19	51	23	56	26	62	40	68	51	76	59	83	68	89	16.0
16.1	3	34		41	8	46	17	50	21	55	24	60	38	67	50	75	57	81	66	88	16.1
16.2	1	33		39	6	44	15	48	19	53	22	59	36	65	47	73	55	80	64	86	16.2
16.3		31		38	4	43	13	46	17	52	20	57	34	63	45	72	53	78	62	85	16.3
16.4		30		37	2	41	11	45	15	50	18	56	32	62	43	70	51	76	60	83	16.4
16.5		28		35	9	39	9	43	13	49	16	54	30	60	41	68	50	75	58	81	16.5
16.6		27		34	7	38	7	42	11	47	15	53	28	59	39	67	48	73	56	80	16.6
16.7		25		32	5	36	5	40	9	46	13	51	26	57	37	65	46	72	54	78	16.7
16.8		24		31	4	35	3	39	7	44	11	50	24	56	35	64	44	70	52	77	16.8
16.9		22		29	2	33	1	37	5	43	9	48	22	54	33	62	42	69	50	75	16.9
17.0		20		28	1	32	17	36	3	41	7	46	20	53	31	61	40	67	48	74	17.0
17.1		19		26		30	16	34	1	39	5	45	18	51	29	59	38	66	46	72	17.1
17.2		17		24		29	15	32		38	3	43	16	50	27	58	36	64	44	71	17.2
17.3		16		23		27	13	31		36	1	42	14	48	25	56	34	63	42	69	17.3
17.4		14		21		25	12	29		35		40	12	46	23	55	32	61	40	67	17.4
17.5		13		20		24	11	28		33		39	10	45	21	53	30	59	38	66	17.5
17.6		11		18		22	9	26		32		37	8	43	19	51	28	58	36	64	17.6
17.7		10		17		21	8	25		30		36	6	42	17	50	26	56	34	63	17.7
17.8		8		15		19	7	23		29		34	4	40	15	48	24	55	32	61	17.8
17.9		7		14		18	6	22		27		32	2	39	14	47	22	53	30	60	17.9
18.0		5		12		16	4	20		25		31	1	37	12	45	20	52	28	58	18.0
18.1		4		10		15	3	18		24		29		36	10	44	18	50	26	57	18.1
18.2		2		9		13	2	17		22		28		34	8	42	16	49	24	55	18.2
18.3		1		7		11	1	15		21		26		32	6	41	14	47	22	53	18.3
18.4				6		10		14		19		25		31	4	39	12	45	20	52	18.4
18.5				4		8		12		18		23		29	2	37	10	44	18	50	18.5
18.6				3		7		11		16		22		28		36	10	44	18	50	18.6
18.7				1		5		9		15		20		26		34	10	44	18	50	18.7
18.8						4		8		13		18		25		33	10	44	18	50	18.8
18.9						2		6		11		17		23		31	10	44	18	50	18.9
19.0						1		4		10		15		22		30	10	44	18	50	19.0
19.1								3		8		14		20		28	10	44	18	50	19.1
19.2								1		7		12		18		27	10	44	18	50	19.2
19.3																					



RESISTENCIA. 6000 M.

GRUPO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		GRUPO
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-51		52-56		57-61		62+		
t	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	t
17:00	100		100																		17:00
17:30	98		99		100		100														17:30
18:00	96		97		99		99														18:00
18:30	94		95		97		98														18:30
19:00	92		93		95		96														19:00
19:30	91		91		94		94		100												19:30
20:00	89		89		92		93		98		100										20:00
20:30	87	100	87		90		91		96		99										20:30
21:00	85	99	85		89		89		95		97										21:00
21:30	83	98	84	100	87	100	88		93		95		100								21:30
22:00	81	96	82	98	85	99	86		91		94										22:00
22:30	80	94	80	97	83	98	84		90		92		97								22:30
23:00	78	93	78	95	82	96	83	100	88		90		95								23:00
23:30	76	91	76	93	80	94	81	99	86	100	89		94								23:30
24:00	74	89	74	92	79	93	79	97	85	99	87		92								24:00
24:30	72	88	72	90	77	91	78	96	83	97	85		90								24:30
25:00	70	86	70	88	75	89	76	94	81	95	84		88								25:00
25:30	69	84	68	87	72	88	74	92	80	94	82		87								25:30
26:00	67	83	66	85	70	86	73	91	78	92	80	100	85								26:00
26:30	65	81	64	83	69	84	71	89	76	90	79	98	83								26:30
27:00	63	79	62	82	67	83	69	87	75	89	77	96	82								27:00
27:30	61	78	60	80	65	81	68	86	73	87	75	95	80								27:30
28:00	59	76	58	78	64	79	66	84	71	85	74	93	78								28:00
28:30	57	74	56	76	62	78	64	82	70	84	72	91	77								28:30
29:00	56	73	54	75	60	76	63	81	68	82	70	90	75	100							29:00
29:30	54	71	52	73	58	74	61	79	67	80	69	88	73	98							29:30
30:00	52	69	50	72	56	73	59	77	65	79	67	86	72	96							30:00
30:30	50	68	48	70	55	71	58	76	63	77	65	84	70	95							30:30
31:00	48	66	47	68	54	69	56	74	61	75	64	83	68	93							31:00
31:30	47	64	45	67	52	68	55	72	60	74	62	81	67	91	76	100					31:30
32:00	45	63	43	65	50	66	53	71	58	72	60	80	65	90	74	98					32:00
32:30	43	61	41	63	49	64	50	69	56	70	59	78	63	88	72	96					32:30
33:00	41	59	39	62	47	63	49	67	55	69	57	76	62	86	71	95					33:00
33:30	39	58	37	60	45	61	48	66	53	67	55	74	60	85	69	93					33:30
34:00	37	56	35	58	44	59	46	64	51	65	54	73	58	83	67	91					34:00
34:30	35	54	33	57	42	58	44	62	50	64	52	71	57	81	66	90					34:30
35:00	34	52	31	55	40	56	43	61	48	62	50	70	55	80	64	88					35:00
35:30	32	50	29	53	39	54	41	59	46	60	49	68	53	78	62	86					35:30
36:00	30	49	27	52	37	52	39	57	45	59	47	66	52	76	61	85					36:00
36:30	28	48	25	50	35	50	38	56	43	57	45	65	50	75	59	83					36:30
37:00	26	46	23	48	34	49	36	54	41	55	44	63	48	73	57	81					37:00
37:30	24	44	21	47	32	48	34	52	40	54	42	61	47	71	56	80					37:30
38:00	23	43	19	45	30	46	33	50	38	52	40	60	45	70	54	78					38:00
38:30	21	41	17	43	29	44	31	48	36	50	39	58	43	68	52	76					38:30
39:00	19	39	15	42	27	43	29	47	35	49	37	56	42	66	50	75					39:00
39:30	17	38	13	40	25	41	28	45	33	47	35	55	40	65	49	73					39:30
40:00	15	36	12	38	24	39	26	43	31	45	34	53	38	63	47	71					40:00
40:30	13	34	10	37	22	38	24	42	30	44	32	51	37	61	46	70					40:30
41:00	12	33	8	35	20	36	23	40	28	42	30	50	35	60	44	68					41:00
41:30	10	31	6	33	19	34	21	38	26	40	29	48	33	58	42	66					41:30
42:00	8	29	4	32	17	33	19	37	25	39	27	46	32	56	41	65					42:00
42:30	6	28	2	30	15	31	18	36	23	37	25	45	30	55	39	63					42:30
43:00	4	26	4	28	14	29	16	34	21	35	24	43	28	53	37	61					43:00
43:30	2	24	2	27	12	28	14	32	20	34	22	42	27	51	36	60					43:30
44:00	1	23		25	10	26	13	30	18	32	20	40	25	50	34	58					44:00
44:30		21		23	9	24	11	28	16	30	19	38	23	48	32	56					44:30
45:00		19		22	7	23	9	27	15	29	17	36	22	46	31	55					45:00
45:30		18		20	5	21	8	26	13	27	15	35	20	45	29	53					45:30
46:00		16		19	4	19	6	24	11	25	14	33	18	43	27	51					46:00
46:30		14		18	2	18	4	22	10	24	12	31	17	41	26	50					46:30
47:00		13		17		16	3	21	8	22	10	30	15	40	24	48					47:00
47:30		11		15		15	1	19	6	20	9	28	13	38	22	46					47:30
48:00		9		13		13		17	5	19	7	26	12	36	21	45					48:00
48:30		8		12		11		16	3	17	5	24	10	35	19	43					48:30
49:00		6		10		9		14	1	15	4	23	8	33	17	41					49:00
49:30		4		8		8		12		14	2	21	7	31	16	40					49:30
50:00		3		7		6		11		12		20	5	30	14	38					50:00
50:30		1		5		4		9		10		18	3	28	12	36					50:30
51:00				3		3		7		9		16	2	26	11	35					51:00
51:30				2		1		5		7		15		25	9	33					51:30
52:00								4		5		13		23	7	31					52:00
52:30								2		4		11		21	6	30					52:30
53:00								1		2		10		20	4	28					53:00
53:30												8		18	2	26					53:30
54:00												6		16	1	25					54:00
54:30												5		15		23					54:30
55:00												3		13		21					55:00
55:30												1		11		20					55:30
56:00														10		18					56:00
56:30														8		16					56:30
57:00														6		15					57:00
57:30														5		13					57:30
58:00														3		11					58:00
58:30														1		10					58:30
59:00																8					59:00
59:30																6					59:30
1:00:00																					