

**Anexo**

**Cartilla**

**de**

**Evaluación Física**

**de la/el**

**Grumete**

**“Cartilla de Evaluación Física de la/el Grumete”**

**FLEXIONES ABDOMINALES HOMBRES Y MUJERES.**

a) Flexiones abdominales en 1 minuto 30

**TABLA 1A – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
54	20,00	100
53	19,63	98,15
52	19,26	96,30
51	18,89	94,44
50	18,52	92,59
49	18,15	90,74
48	17,78	88,89
47	17,41	87,04
46	17,04	85,19
45	16,67	83,33
44	16,30	81,48
43	15,93	79,63
42	15,56	77,78
41	15,19	75,93
40	14,81	74,07
39	14,44	72,22
38	14,07	70,37
37	13,70	68,52
36	13,33	66,67
35	12,96	64,81
34	12,59	62,96
33	12,22	61,11
32	11,85	59,26
31	11,48	57,41
30	11,11	55,56
29	10,74	53,70

28	10,37	51,85
27	10,00	50,00
26	9,63	48,15
25	9,26	46,30
24	8,89	44,44
23	8,52	42,59
22	8,15	40,74
21	7,78	38,89
20	7,41	37,04
19	7,04	35,19
18	6,67	33,33
17	6,30	31,48
16	5,93	29,63
15	5,56	27,78
14	5,19	25,93
13	4,81	24,07
12	4,44	22,22
11	4,07	20,37
10	3,70	18,52
9	3,33	16,67
8	2,96	14,81
7	2,59	12,96
6	2,22	11,11
5	1,85	9,26
4	1,48	7,41
3	1,11	5,56
2	0,74	3,70
1	0,37	1,85
0	0,00	0,00

b) Flexiones abdominales en 1 minuto 30

**TABLA 1B – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
57	20,00	100
56	19,65	98,25
55	19,30	96,49
54	18,95	94,74
53	18,60	92,98
52	18,25	91,23
51	17,89	89,47
50	17,54	87,72
49	17,19	85,96
48	16,84	84,21
47	16,49	82,46
46	16,14	80,70
45	15,79	78,95
44	15,44	77,19
43	15,09	75,44
42	14,74	73,68
41	14,39	71,93
40	14,04	70,18
39	13,68	68,42
38	13,33	66,67
37	12,98	64,91
36	12,63	63,16
35	12,28	61,40
34	11,93	59,65
33	11,58	57,89
32	11,23	56,14
31	10,88	54,39
30	10,53	52,63

29	10,18	50,88
28	9,82	49,12
27	9,47	47,37
26	9,12	45,61
25	8,77	43,86
24	8,42	42,11
23	8,07	40,35
22	7,72	38,60
21	7,37	36,84
20	7,02	35,09
19	6,67	33,33
18	6,32	31,58
17	5,96	29,82
16	5,61	28,07
15	5,26	26,32
14	4,91	24,56
13	4,56	22,81
12	4,21	21,05
11	3,86	19,30
10	3,51	17,54
9	3,16	15,79
8	2,81	14,04
7	2,46	12,28
6	2,11	10,53
5	1,75	8,77
4	1,40	7,02
3	1,05	5,26
2	0,70	3,51
1	0,35	1,75
0	0,00	0,00

c) Flexiones abdominales en 1 minuto 30

**TABLA 1C – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
60	20,00	100
59	19,67	98,33
58	19,33	96,67
57	19,00	95,00
56	18,67	93,33
55	18,33	91,67
54	18,00	90,00
53	17,67	88,33
52	17,33	86,67
51	17,00	85,00
50	16,67	83,33
49	16,33	81,67
48	16,00	80,00
47	15,67	78,33
46	15,33	76,67
45	15,00	75,00
44	14,67	73,33
43	14,33	71,67
42	14,00	70,00
41	13,67	68,33
40	13,33	66,67
39	13,00	65,00
38	12,67	63,33
37	12,33	61,67
36	12,00	60,00
35	11,67	58,33
34	11,33	56,67
33	11,00	55,00
32	10,67	53,33
31	10,33	51,67

30	10,00	50,00
29	9,67	48,33
28	9,33	46,67
27	9,00	45,00
26	8,67	43,33
25	8,33	41,67
24	8,00	40,00
23	7,67	38,33
22	7,33	36,67
21	7,00	35,00
20	6,67	33,33
19	6,33	31,67
18	6,00	30,00
17	5,67	28,33
16	5,33	26,67
15	5,00	25,00
14	4,67	23,33
13	4,33	21,67
12	4,00	20,00
11	3,67	18,33
10	3,33	16,67
9	3,00	15,00
8	2,67	13,33
7	2,33	11,67
6	2,00	10,00
5	1,67	8,33
4	1,33	6,67
3	1,00	5,00
2	0,67	3,33
1	0,33	1,67
0	0,00	0,00

d) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2A – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
64	20,00	100
63	19,69	98,44
62	19,38	96,88
61	19,06	95,31
60	18,75	93,75
59	18,44	92,19
58	18,13	90,63
57	17,81	89,06
56	17,50	87,50
55	17,19	85,94
54	16,88	84,38
53	16,56	82,81
52	16,25	81,25
51	15,94	79,69
50	15,63	78,13
49	15,31	76,56
48	15,00	75,00
47	14,69	73,44
46	14,38	71,88
45	14,06	70,31
44	13,75	68,75
43	13,44	67,19
42	13,13	65,63
41	12,81	64,06
40	12,50	62,50
39	12,19	60,94
38	11,88	59,38
37	11,56	57,81
36	11,25	56,25
35	10,94	54,69
34	10,63	53,13
33	10,31	51,56

32	10,00	50,00
31	9,69	48,44
30	9,38	46,88
29	9,06	45,31
28	8,75	43,75
27	8,44	42,19
26	8,13	40,63
25	7,81	39,06
24	7,50	37,50
23	7,19	35,94
22	6,88	34,38
21	6,56	32,81
20	6,25	31,25
19	5,94	29,69
18	5,63	28,13
17	5,31	26,56
16	5,00	25,00
15	4,69	23,44
14	4,38	21,88
13	4,06	20,31
12	3,75	18,75
11	3,44	17,19
10	3,13	15,63
9	2,81	14,06
8	2,50	12,50
7	2,19	10,94
6	1,88	9,38
5	1,56	7,81
4	1,25	6,25
3	0,94	4,69
2	0,63	3,13
1	0,31	1,56
0	0,00	0,00

e) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2B – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
67	20,00	100
66	19,70	98,51
65	19,40	97,01
64	19,10	95,52
63	18,81	94,03
62	18,51	92,54
61	18,21	91,04
60	17,91	89,55
59	17,61	88,06
58	17,31	86,57
57	17,01	85,07
56	16,72	83,58
55	16,42	82,09
54	16,12	80,60
53	15,82	79,10
52	15,52	77,61
51	15,22	76,12
50	14,93	74,63
49	14,63	73,13
48	14,33	71,64
47	14,03	70,15
46	13,73	68,66
45	13,43	67,16
44	13,13	65,67
43	12,84	64,18
42	12,54	62,69
41	12,24	61,19
40	11,94	59,70
39	11,64	58,21
38	11,34	56,72
37	11,04	55,22
36	10,75	53,73
35	10,45	52,24

34	10,15	50,75
33	9,85	49,25
32	9,55	47,76
31	9,25	46,27
30	8,96	44,78
29	8,66	43,28
28	8,36	41,79
27	8,06	40,30
26	7,76	38,81
25	7,46	37,31
24	7,16	35,82
23	6,87	34,33
22	6,57	32,84
21	6,27	31,34
20	5,97	29,85
19	5,67	28,36
18	5,37	26,87
17	5,07	25,37
16	4,78	23,88
15	4,48	22,39
14	4,18	20,90
13	3,88	19,40
12	3,58	17,91
11	3,28	16,42
10	2,99	14,93
9	2,69	13,43
8	2,39	11,94
7	2,09	10,45
6	1,79	8,96
5	1,49	7,46
4	1,19	5,97
3	0,90	4,48
2	0,60	2,99
1	0,30	1,49
0	0,00	0,00

f) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2C – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
70	20,00	100
69	19,71	98,57
68	19,43	97,14
67	19,14	95,71
66	18,86	94,29
65	18,57	92,86
64	18,29	91,43
63	18,00	90,00
62	17,71	88,57
61	17,43	87,14
60	17,14	85,71
59	16,86	84,29
58	16,57	82,86
57	16,29	81,43
56	16,00	80,00
55	15,71	78,57
54	15,43	77,14
53	15,14	75,71
52	14,86	74,29
51	14,57	72,86
50	14,29	71,43
49	14,00	70,00
48	13,71	68,57
47	13,43	67,14
46	13,14	65,71
45	12,86	64,29
44	12,57	62,86
43	12,29	61,43
42	12,00	60,00
41	11,71	58,57
40	11,43	57,14
39	11,14	55,71
38	10,86	54,29
37	10,57	52,86
36	10,29	51,43

35	10,00	50,00
34	9,71	48,57
33	9,43	47,14
32	9,14	45,71
31	8,86	44,29
30	8,57	42,86
29	8,29	41,43
28	8,00	40,00
27	7,71	38,57
26	7,43	37,14
25	7,14	35,71
24	6,86	34,29
23	6,57	32,86
22	6,29	31,43
21	6,00	30,00
20	5,71	28,57
19	5,43	27,14
18	5,14	25,71
17	4,86	24,29
16	4,57	22,86
15	4,29	21,43
14	4,00	20,00
13	3,71	18,57
12	3,43	17,14
11	3,14	15,71
10	2,86	14,29
9	2,57	12,86
8	2,29	11,43
7	2,00	10,00
6	1,71	8,57
5	1,43	7,14
4	1,14	5,71
3	0,86	4,29
2	0,57	2,86
1	0,29	1,43
0	0,00	0,00

g) Flexiones abdominales en 1 minuto 30

**TABLA 1A – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
49	20,00	100
48	19,59	97,96
47	19,18	95,92
46	18,78	93,88
45	18,37	91,84
44	17,96	89,80
43	17,55	87,76
42	17,14	85,71
41	16,73	83,67
40	16,33	81,63
39	15,92	79,59
38	15,51	77,55
37	15,10	75,51
36	14,69	73,47
35	14,29	71,43
34	13,88	69,39
33	13,47	67,35
32	13,06	65,31
31	12,65	63,27
30	12,24	61,22
29	11,84	59,18
28	11,43	57,14
27	11,02	55,10
26	10,61	53,06

25	10,20	51,02
24	9,80	48,98
23	9,39	46,94
22	8,98	44,90
21	8,57	42,86
20	8,16	40,82
19	7,76	38,78
18	7,35	36,73
17	6,94	34,69
16	6,53	32,65
15	6,12	30,61
14	5,71	28,57
13	5,31	26,53
12	4,90	24,49
11	4,49	22,45
10	4,08	20,41
9	3,67	18,37
8	3,27	16,33
7	2,86	14,29
6	2,45	12,24
5	2,04	10,20
4	1,63	8,16
3	1,22	6,12
2	0,82	4,08
1	0,41	2,04
0	0,00	0,00



h) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 1B – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
51	20,00	100
50	19,61	97,66
49	19,22	95,70
48	18,82	93,75
47	18,43	91,80
46	18,04	89,84
45	17,65	87,89
44	17,25	85,94
43	16,86	83,98
42	16,47	82,03
41	16,08	80,08
40	15,69	78,13
39	15,29	76,17
38	14,90	74,22
37	14,51	72,27
36	14,12	70,31
35	13,73	68,36
34	13,33	66,41
33	12,94	64,45
32	12,55	62,50
31	12,16	60,55
30	11,76	58,59
29	11,37	56,64
28	10,98	54,69
27	10,59	52,73

26	10,20	50,78
25	9,80	48,83
24	9,41	46,88
23	9,02	44,92
22	8,63	42,97
21	8,24	41,02
20	7,84	39,06
19	7,45	37,11
18	7,06	35,16
17	6,67	33,20
16	6,27	31,25
15	5,88	29,30
14	5,49	27,34
13	5,10	25,39
12	4,71	23,44
11	4,31	21,48
10	3,92	19,53
9	3,53	17,58
8	3,14	15,63
7	2,75	13,67
6	2,35	11,72
5	1,96	9,77
4	1,57	7,81
3	1,18	5,86
2	0,78	3,91
1	0,39	1,95
0	0,00	0,00

- i) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 1C – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
53	20,00	100
52	19,62	97,38
51	19,25	95,51
50	18,87	93,63
49	18,49	91,76
48	18,11	89,89
47	17,74	88,01
46	17,36	86,14
45	16,98	84,27
44	16,60	82,40
43	16,23	80,52
42	15,85	78,65
41	15,47	76,78
40	15,09	74,91
39	14,72	73,03
38	14,34	71,16
37	13,96	69,29
36	13,58	67,42
35	13,21	65,54
34	12,83	63,67
33	12,45	61,80
32	12,08	59,93
31	11,70	58,05
30	11,32	56,18
29	10,94	54,31
28	10,57	52,43

27	10,19	50,56
26	9,81	48,69
25	9,43	46,82
24	9,06	44,94
23	8,68	43,07
22	8,30	41,20
21	7,92	39,33
20	7,55	37,45
19	7,17	35,58
18	6,79	33,71
17	6,42	31,84
16	6,04	29,96
15	5,66	28,09
14	5,28	26,22
13	4,91	24,34
12	4,53	22,47
11	4,15	20,60
10	3,77	18,73
9	3,40	16,85
8	3,02	14,98
7	2,64	13,11
6	2,26	11,24
5	1,89	9,36
4	1,51	7,49
3	1,13	5,62
2	0,75	3,75
1	0,38	1,87
0	0,00	0,00

j) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2A – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
56	20,00	100
55	19,64	98,92
54	19,29	97,12
53	18,93	95,32
52	18,57	93,53
51	18,21	91,73
50	17,86	89,93
49	17,50	88,13
48	17,14	86,33
47	16,79	84,53
46	16,43	82,73
45	16,07	80,94
44	15,71	79,14
43	15,36	77,34
42	15,00	75,54
41	14,64	73,74
40	14,29	71,94
39	13,93	70,14
38	13,57	68,35
37	13,21	66,55
36	12,86	64,75
35	12,50	62,95
34	12,14	61,15
33	11,79	59,35
32	11,43	57,55
31	11,07	55,76
30	10,71	53,96

29	10,36	52,16
28	10,00	50,36
27	9,64	48,56
26	9,29	46,76
25	8,93	44,96
24	8,57	43,17
23	8,21	41,37
22	7,86	39,57
21	7,50	37,77
20	7,14	35,97
19	6,79	34,17
18	6,43	32,37
17	6,07	30,58
16	5,71	28,78
15	5,36	26,98
14	5,00	25,18
13	4,64	23,38
12	4,29	21,58
11	3,93	19,78
10	3,57	17,99
9	3,21	16,19
8	2,86	14,39
7	2,50	12,59
6	2,14	10,79
5	1,79	8,99
4	1,43	7,19
3	1,07	5,40
2	0,71	3,60
1	0,36	1,80
0	0,00	0,00

k) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2B – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
58	20,00	100
57	19,66	98,62
56	19,31	96,89
55	18,97	95,16
54	18,62	93,43
53	18,28	91,70
52	17,93	89,97
51	17,59	88,24
50	17,24	86,51
49	16,90	84,78
48	16,55	83,04
47	16,21	81,31
46	15,86	79,58
45	15,52	77,85
44	15,17	76,12
43	14,83	74,39
42	14,48	72,66
41	14,14	70,93
40	13,79	69,20
39	13,45	67,47
38	13,10	65,74
37	12,76	64,01
36	12,41	62,28
35	12,07	60,55
34	11,72	58,82
33	11,38	57,09
32	11,03	55,36
31	10,69	53,63

30	10,34	51,90
29	10,00	50,17
28	9,66	48,44
27	9,31	46,71
26	8,97	44,98
25	8,62	43,25
24	8,28	41,52
23	7,93	39,79
22	7,59	38,06
21	7,24	36,33
20	6,90	34,60
19	6,55	32,87
18	6,21	31,14
17	5,86	29,41
16	5,52	27,68
15	5,17	25,95
14	4,83	24,22
13	4,48	22,49
12	4,14	20,76
11	3,79	19,03
10	3,45	17,30
9	3,10	15,57
8	2,76	13,84
7	2,41	12,11
6	2,07	10,38
5	1,72	8,65
4	1,38	6,92
3	1,03	5,19
2	0,69	3,46
1	0,34	1,73
0	0,00	0,00

l) Flexiones abdominales en 1 minuto 30  
**TABLA 2C – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
60	20,00	100
59	19,67	98,33
58	19,33	96,67
57	19,00	95,00
56	18,67	93,33
55	18,33	91,67
54	18,00	90,00
53	17,67	88,33
52	17,33	86,67
51	17,00	85,00
50	16,67	83,33
49	16,33	81,67
48	16,00	80,00
47	15,67	78,33
46	15,33	76,67
45	15,00	75,00
44	14,67	73,33
43	14,33	71,67
42	14,00	70,00
41	13,67	68,33
40	13,33	66,67
39	13,00	65,00
38	12,67	63,33
37	12,33	61,67
36	12,00	60,00
35	11,67	58,33
34	11,33	56,67
33	11,00	55,00
32	10,67	53,33
31	10,33	51,67

30	10,00	50,00
29	9,67	48,33
28	9,33	46,67
27	9,00	45,00
26	8,67	43,33
25	8,33	41,67
24	8,00	40,00
23	7,67	38,33
22	7,33	36,67
21	7,00	35,00
20	6,67	33,33
19	6,33	31,67
18	6,00	30,00
17	5,67	28,33
16	5,33	26,67
15	5,00	25,00
14	4,67	23,33
13	4,33	21,67
12	4,00	20,00
11	3,67	18,33
10	3,33	16,67
9	3,00	15,00
8	2,67	13,33
7	2,33	11,67
6	2,00	10,00
5	1,67	8,33
4	1,33	6,67
3	1,00	5,00
2	0,67	3,33
1	0,33	1,67
0	0,00	0,00

**“Cartilla de Evaluación Física de la/el Grumete”**

**FLEXIONES DE CODO HOMBRES Y MUJERES.**

a) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 1A – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
49	20,00	100
48	19,59	97,96
47	19,18	95,92
46	18,78	93,88
45	18,37	91,84
44	17,96	89,80
43	17,55	87,76
42	17,14	85,71
41	16,73	83,67
40	16,33	81,63
39	15,92	79,59
38	15,51	77,55
37	15,10	75,51
36	14,69	73,47
35	14,29	71,43
34	13,88	69,39
33	13,47	67,35
32	13,06	65,31
31	12,65	63,27
30	12,24	61,22
29	11,84	59,18
28	11,43	57,14
27	11,02	55,10
26	10,61	53,06

25	10,20	51,02
24	9,80	48,98
23	9,39	46,94
22	8,98	44,90
21	8,57	42,86
20	8,16	40,82
19	7,76	38,78
18	7,35	36,73
17	6,94	34,69
16	6,53	32,65
15	6,12	30,61
14	5,71	28,57
13	5,31	26,53
12	4,90	24,49
11	4,49	22,45
10	4,08	20,41
9	3,67	18,37
8	3,27	16,33
7	2,86	14,29
6	2,45	12,24
5	2,04	10,20
4	1,63	8,16
3	1,22	6,12
2	0,82	4,08
1	0,41	2,04
0	0,00	0,00

b) Flexiones de codo en 1 minuto 30  
**TABLA 1B – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
52	20,00	100
51	19,62	97,70
50	19,23	95,79
49	18,85	93,87
48	18,46	91,95
47	18,08	90,04
46	17,69	88,12
45	17,31	86,21
44	16,92	84,29
43	16,54	82,38
42	16,15	80,46
41	15,77	78,54
40	15,38	76,63
39	15,00	74,71
38	14,62	72,80
37	14,23	70,88
36	13,85	68,97
35	13,46	67,05
34	13,08	65,13
33	12,69	63,22
32	12,31	61,30
31	11,92	59,39
30	11,54	57,47
29	11,15	55,56
28	10,77	53,64

27	10,38	51,72
26	10,00	49,81
25	9,62	47,89
24	9,23	45,98
23	8,85	44,06
22	8,46	42,15
21	8,08	40,23
20	7,69	38,31
19	7,31	36,40
18	6,92	34,48
17	6,54	32,57
16	6,15	30,65
15	5,77	28,74
14	5,38	26,82
13	5,00	24,90
12	4,62	22,99
11	4,23	21,07
10	3,85	19,16
9	3,46	17,24
8	3,08	15,33
7	2,69	13,41
6	2,31	11,49
5	1,92	9,58
4	1,54	7,66
3	1,15	5,75
2	0,77	3,83
1	0,38	1,92
0	0,00	0,00

c) Flexiones de codo en 1 minuto 30  
**TABLA 1C – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
55	20,00	100
54	19,64	97,47
53	19,27	95,67
52	18,91	93,86
51	18,55	92,06
50	18,18	90,25
49	17,82	88,45
48	17,45	86,64
47	17,09	84,84
46	16,73	83,03
45	16,36	81,23
44	16,00	79,42
43	15,64	77,62
42	15,27	75,81
41	14,91	74,01
40	14,55	72,20
39	14,18	70,40
38	13,82	68,59
37	13,45	66,79
36	13,09	64,98
35	12,73	63,18
34	12,36	61,37
33	12,00	59,57
32	11,64	57,76

31	11,27	55,96
30	10,91	54,15
29	10,55	52,35
28	10,18	50,54
27	9,82	48,74
26	9,45	46,93
25	9,09	45,13
24	8,73	43,32
23	8,36	41,52
22	8,00	39,71
21	7,64	37,91
20	7,27	36,10
19	6,91	34,30
18	6,55	32,49
17	6,18	30,69
16	5,82	28,88
15	5,45	27,08
14	5,09	25,27
13	4,73	23,47
12	4,36	21,66
11	4,00	19,86
10	3,64	18,05
9	3,27	16,25
8	2,91	14,44
7	2,55	12,64
6	2,18	10,83



d) Flexiones de codo en 1 minuto 30  
**TABLA 2A – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
59	20,00	100
58	19,66	98,98
57	19,32	97,27
56	18,98	95,56
55	18,64	93,86
54	18,31	92,15
53	17,97	90,44
52	17,63	88,74
51	17,29	87,03
50	16,95	85,32
49	16,61	83,62
48	16,27	81,91
47	15,93	80,20
46	15,59	78,50
45	15,25	76,79
44	14,92	75,09
43	14,58	73,38
42	14,24	71,67
41	13,90	69,97
40	13,56	68,26
39	13,22	66,55
38	12,88	64,85
37	12,54	63,14
36	12,20	61,43

35	11,86	59,73
34	11,53	58,02
33	11,19	56,31
32	10,85	54,61
31	10,51	52,90
30	10,17	51,19
29	9,83	49,49
28	9,49	47,78
27	9,15	46,08
26	8,81	44,37
25	8,47	42,66
24	8,14	40,96
23	7,80	39,25
22	7,46	37,54
21	7,12	35,84
20	6,78	34,13
19	6,44	32,42
18	6,10	30,72
17	5,76	29,01
16	5,42	27,30
15	5,08	25,60
14	4,75	23,89
13	4,41	22,18
12	4,07	20,48
11	3,73	18,77
10	3,39	17,06

e) Flexiones de codo en 1 minuto 30  
**TABLA 2B – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
62	20,00	100
61	19,68	98,71
60	19,35	97,09
59	19,03	95,47
58	18,71	93,85
57	18,39	92,23
56	18,06	90,61
55	17,74	89,00
54	17,42	87,38
53	17,10	85,76
52	16,77	84,14
51	16,45	82,52
50	16,13	80,91
49	15,81	79,29
48	15,48	77,67
47	15,16	76,05
46	14,84	74,43
45	14,52	72,82
44	14,19	71,20
43	13,87	69,58
42	13,55	67,96
41	13,23	66,34
40	12,90	64,72
39	12,58	63,11
38	12,26	61,49
37	11,94	59,87
36	11,61	58,25
35	11,29	56,63
34	10,97	55,02
33	10,65	53,40
32	10,32	51,78

31	10,00	50,16
30	9,68	48,54
29	9,35	46,93
28	9,03	45,31
27	8,71	43,69
26	8,39	42,07
25	8,06	40,45
24	7,74	38,83
23	7,42	37,22
22	7,10	35,60
21	6,77	33,98
20	6,45	32,36
19	6,13	30,74
18	5,81	29,13
17	5,48	27,51
16	5,16	25,89
15	4,84	24,27
14	4,52	22,65
13	4,19	21,04
12	3,87	19,42
11	3,55	17,80
10	3,23	16,18
9	2,90	14,56
8	2,58	12,94
7	2,26	11,33
6	1,94	9,71
5	1,61	8,09
4	1,29	6,47
3	0,97	4,85
2	0,65	3,24
1	0,32	1,62
0	0,00	0,00

f) Flexiones de codo en 1 minuto 30  
**TABLA 2C – HOMBRES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
65	20,00	100
64	19,69	98,46
63	19,38	96,92
62	19,08	95,38
61	18,77	93,85
60	18,46	92,31
59	18,15	90,77
58	17,85	89,23
57	17,54	87,69
56	17,23	86,15
55	16,92	84,62
54	16,62	83,08
53	16,31	81,54
52	16,00	80,00
51	15,69	78,46
50	15,38	76,92
49	15,08	75,38
48	14,77	73,85
47	14,46	72,31
46	14,15	70,77
45	13,85	69,23
44	13,54	67,69
43	13,23	66,15
42	12,92	64,62
41	12,62	63,08
40	12,31	61,54
39	12,00	60,00
38	11,69	58,46
37	11,38	56,92
36	11,08	55,38
35	10,77	53,85
34	10,46	52,31

33	10,15	50,77
32	9,85	49,23
31	9,54	47,69
30	9,23	46,15
29	8,92	44,62
28	8,62	43,08
27	8,31	41,54
26	8,00	40,00
25	7,69	38,46
24	7,38	36,92
23	7,08	35,38
22	6,77	33,85
21	6,46	32,31
20	6,15	30,77
19	5,85	29,23
18	5,54	27,69
17	5,23	26,15
16	4,92	24,62
15	4,62	23,08
14	4,31	21,54
13	4,00	20,00
12	3,69	18,46
11	3,38	16,92
10	3,08	15,38
9	2,77	13,85
8	2,46	12,31
7	2,15	10,77
6	1,85	9,23
5	1,54	7,69
4	1,23	6,15
3	0,92	4,62
2	0,62	3,08
1	0,31	1,54
0	0,00	0,00

g) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 1A – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
38	20,00	100
37	19,47	97,37
36	18,95	94,74
35	18,42	92,11
34	17,89	89,47
33	17,37	86,84
32	16,84	84,21
31	16,32	81,58
30	15,79	78,95
29	15,26	76,32
28	14,74	73,68
27	14,21	71,05
26	13,68	68,42
25	13,16	65,79
24	12,63	63,16
23	12,11	60,53
22	11,58	57,89
21	11,05	55,26

20	10,53	52,63
19	10,00	50,00
18	9,47	47,37
17	8,95	44,74
16	8,42	42,11
15	7,89	39,47
14	7,37	36,84
13	6,84	34,21
12	6,32	31,58
11	5,79	28,95
10	5,26	26,32
9	4,74	23,68
8	4,21	21,05
7	3,68	18,42
6	3,16	15,79
5	2,63	13,16
4	2,11	10,53
3	1,58	7,89
2	1,05	5,26
1	0,53	2,63
0	0,00	0,00

h) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 1B – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
40	20,00	100
39	19,50	96,53
38	19,00	94,06
37	18,50	91,58
36	18,00	89,11
35	17,50	86,63
34	17,00	84,16
33	16,50	81,68
32	16,00	79,21
31	15,50	76,73
30	15,00	74,26
29	14,50	71,78
28	14,00	69,31
27	13,50	66,83
26	13,00	64,36
25	12,50	61,88
24	12,00	59,41
23	11,50	56,93
22	11,00	54,46

21	10,50	51,98
20	10,00	49,50
19	9,50	47,03
18	9,00	44,55
17	8,50	42,08
16	8,00	39,60
15	7,50	37,13
14	7,00	34,65
13	6,50	32,18
12	6,00	29,70
11	5,50	27,23
10	5,00	24,75
9	4,50	22,28
8	4,00	19,80
7	3,50	17,33
6	3,00	14,85
5	2,50	12,38
4	2,00	9,90
3	1,50	7,43
2	1,00	4,95
1	0,50	2,48
0	0,00	0,00

i) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 1C – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
43	20,00	100
42	19,53	98,13
41	19,07	95,79
40	18,60	93,46
39	18,14	91,12
38	17,67	88,79
37	17,21	86,45
36	16,74	84,11
35	16,28	81,78
34	15,81	79,44
33	15,35	77,10
32	14,88	74,77
31	14,42	72,43
30	13,95	70,09
29	13,49	67,76
28	13,02	65,42
27	12,56	63,08
26	12,09	60,75
25	11,63	58,41
24	11,16	56,07
23	10,70	53,74

22	10,23	51,40
21	9,77	49,07
20	9,30	46,73
19	8,84	44,39
18	8,37	42,06
17	7,91	39,72
16	7,44	37,38
15	6,98	35,05
14	6,51	32,71
13	6,05	30,37
12	5,58	28,04
11	5,12	25,70
10	4,65	23,36
9	4,19	21,03
8	3,72	18,69
7	3,26	16,36
6	2,79	14,02
5	2,33	11,68
4	1,86	9,35
3	1,40	7,01
2	0,93	4,67
1	0,47	2,34
0	0,00	0,00

j) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 2A – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
45	20,00	100
44	19,56	97,35
43	19,11	95,13
42	18,67	92,92
41	18,22	90,71
40	17,78	88,50
39	17,33	86,28
38	16,89	84,07
37	16,44	81,86
36	16,00	79,65
35	15,56	77,43
34	15,11	75,22
33	14,67	73,01
32	14,22	70,80
31	13,78	68,58
30	13,33	66,37
29	12,89	64,16
28	12,44	61,95
27	12,00	59,73
26	11,56	57,52
25	11,11	55,31
24	10,67	53,10

23	10,22	50,88
22	9,78	48,67
21	9,33	46,46
20	8,89	44,25
19	8,44	42,04
18	8,00	39,82
17	7,56	37,61
16	7,11	35,40
15	6,67	33,19
14	6,22	30,97
13	5,78	28,76
12	5,33	26,55
11	4,89	24,34
10	4,44	22,12
9	4,00	19,91
8	3,56	17,70
7	3,11	15,49
6	2,67	13,27
5	2,22	11,06
4	1,78	8,85
3	1,33	6,64
2	0,89	4,42
1	0,44	2,21
0	0,00	0,00

k) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 2B – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
48	20,00	100
47	19,58	98,74
46	19,17	96,64
45	18,75	94,54
44	18,33	92,44
43	17,92	90,34
42	17,50	88,24
41	17,08	86,13
40	16,67	84,03
39	16,25	81,93
38	15,83	79,83
37	15,42	77,73
36	15,00	75,63
35	14,58	73,53
34	14,17	71,43
33	13,75	69,33
32	13,33	67,23
31	12,92	65,13
30	12,50	63,03
29	12,08	60,92
28	11,67	58,82
27	11,25	56,72
26	10,83	54,62

25	10,42	52,52
24	10,00	50,42
23	9,58	48,32
22	9,17	46,22
21	8,75	44,12
20	8,33	42,02
19	7,92	39,92
18	7,50	37,82
17	7,08	35,71
16	6,67	33,61
15	6,25	31,51
14	5,83	29,41
13	5,42	27,31
12	5,00	25,21
11	4,58	23,11
10	4,17	21,01
9	3,75	18,91
8	3,33	16,81
7	2,92	14,71
6	2,50	12,61
5	2,08	10,50
4	1,67	8,40
3	1,25	6,30
2	0,83	4,20
1	0,42	2,10
0	0,00	0,00



l) Flexiones de codo en 1 minuto 30

**TABLA 2C – MUJERES.**

CANTIDAD	NOTA	PUNTAJE
50	20,00	100
49	19,60	98,00
48	19,20	96,00
47	18,80	94,00
46	18,40	92,00
45	18,00	90,00
44	17,60	88,00
43	17,20	86,00
42	16,80	84,00
41	16,40	82,00
40	16,00	80,00
39	15,60	78,00
38	15,20	76,00
37	14,80	74,00
36	14,40	72,00
35	14,00	70,00
34	13,60	68,00
33	13,20	66,00
32	12,80	64,00
31	12,40	62,00
30	12,00	60,00
29	11,60	58,00
28	11,20	56,00
27	10,80	54,00

26	10,40	52,00
25	10,00	50,00
24	9,60	48,00
23	9,20	46,00
22	8,80	44,00
21	8,40	42,00
20	8,00	40,00
19	7,60	38,00
18	7,20	36,00
17	6,80	34,00
16	6,40	32,00
15	6,00	30,00
14	5,60	28,00
13	5,20	26,00
12	4,80	24,00
11	4,40	22,00
10	4,00	20,00
9	3,60	18,00
8	3,20	16,00
7	2,80	14,00
6	2,40	12,00
5	2,00	10,00
4	1,60	8,00
3	1,20	6,00
2	0,80	4,00
1	0,40	2,00
0	0,00	0,00

**“Cartilla de Evaluación Física de la/el Grumete”**

**CARRERA 3.200 MTS, HOMBRES Y MUJERES.**

a) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1A – HOMBRES**

MIN.	SEG.	NOTA													
13	50	20,00	14	29	18,39	15	18	16,37	16	6	14,39				
13	51	19,96	14	30	18,35	15	19	16,33	16	7	14,35				
13	52	19,92	14	31	18,31	15	20	16,29	16	8	14,31				
13	53	19,88	14	32	18,27	15	21	16,25	16	9	14,27				
13	54	19,83	14	33	18,23	15	22	16,20	16	10	14,23				
13	55	19,79	14	34	18,18	15	23	16,16	16	11	14,18				
13	56	19,75	14	35	18,14	15	24	16,12	16	12	14,14				
13	57	19,71	14	36	18,10	15	25	16,08	16	13	14,10				
13	58	19,67	14	37	18,06	15	26	16,04	16	14	14,06				
13	59	19,63	14	38	18,02	15	27	16,00	16	15	14,02				
14	0	19,59	14	39	17,98	15	28	15,96	16	16	13,98				
14	1	19,55	14	40	17,94	15	29	15,92	16	17	13,94				
14	2	19,50	14	50	17,52	15	30	15,87	16	18	13,90				
14	3	19,46	14	51	17,48	15	31	15,83	16	19	13,85				
14	4	19,42	14	52	17,44	15	40	15,46	16	20	13,81				
14	5	19,38	14	53	17,40	15	41	15,42	16	21	13,77				
14	6	19,34	14	54	17,36	15	42	15,38	16	22	13,73				
14	7	19,30	14	55	17,32	15	43	15,34	16	23	13,69				
14	8	19,26	14	56	17,28	15	44	15,30	16	24	13,65				
14	9	19,22	14	57	17,24	15	45	15,26	16	25	13,61				
14	10	19,17	14	58	17,19	15	46	15,21	16	26	13,57				
14	11	19,13	14	59	17,15	15	47	15,17	16	27	13,52				
14	12	19,09	15	0	17,11	15	48	15,13	16	28	13,48				
14	13	19,05	15	1	17,07	15	49	15,09	16	29	13,44				
14	14	19,01	15	2	17,03	15	50	15,05	16	30	13,40				
14	15	18,97	15	3	16,99	15	51	15,01	16	31	13,36				
14	16	18,93	15	4	16,95	15	52	14,97	16	32	13,32				
14	17	18,89	15	5	16,91	15	53	14,93	16	33	13,28				
14	18	18,84	15	6	16,86	15	54	14,88	16	34	13,24				
14	19	18,80	15	7	16,82	15	55	14,84	16	35	13,19				
14	20	18,76	15	8	16,78	15	56	14,80	16	36	13,15				
14	21	18,72	15	9	16,74	15	57	14,76	16	37	13,11				
14	22	18,68	15	10	16,70	15	58	14,72	16	38	13,07				
14	23	18,64	15	11	16,66	15	59	14,68	16	39	13,03				
14	24	18,60	15	12	16,62	16	0	14,64	16	40	12,99				
14	25	18,56	15	13	16,58	16	1	14,60	16	41	12,95				
14	26	18,51	15	14	16,53	16	2	14,55	16	42	12,91				
14	27	18,47	15	15	16,49	16	3	14,51	16	43	12,86				
14	28	18,43	15	16	16,45	16	4	14,47	16	44	12,82				
			15	17	16,41	16	5	14,43	16	45	12,78				

16	46	12,74
16	47	12,70
16	48	12,66
16	49	12,62
16	50	12,58
16	51	12,53
16	52	12,49
16	53	12,45
16	54	12,41
16	55	12,37
16	56	12,33
16	57	12,29
16	58	12,25
16	59	12,20
17	0	12,16
17	1	12,12
17	2	12,08
17	3	12,04
17	4	12,00
17	5	11,96
17	6	11,92
17	7	11,87
17	8	11,83
17	9	11,79
17	10	11,75
17	11	11,71
17	12	11,67
17	13	11,63
17	14	11,59
17	15	11,54
17	16	11,50
17	17	11,46
17	18	11,42

17	19	11,38
17	20	11,34
17	21	11,30
17	22	11,26
17	23	11,21
17	24	11,17
17	25	11,13
17	26	11,09
17	27	11,05
17	28	11,01
17	29	10,97
17	30	10,93
17	31	10,88
17	32	10,84
17	33	10,80
17	34	10,76
17	35	10,72
17	36	10,68
17	37	10,64
17	38	10,60
17	39	10,55
17	40	10,51
17	41	10,47
17	42	10,43
17	43	10,39
17	44	10,35
17	45	10,31
17	46	10,27
17	47	10,22
17	48	10,18
17	49	10,14
17	50	10,10
17	51	10,06

17	52	10,02
17	53	9,98
17	54	9,94
17	55	9,89
17	56	9,85
17	57	9,81
17	58	9,77
17	59	9,73
18	0	9,69
18	1	9,65
18	2	9,61
18	3	9,56
18	4	9,52
18	5	9,48
18	6	9,44
18	7	9,40
18	8	9,36
18	9	9,32
18	10	9,28
18	11	9,23
18	12	9,19
18	13	9,15
18	14	9,11
18	15	9,07
18	16	9,03
18	17	8,99
18	18	8,95
18	19	8,90
18	20	8,86
18	21	8,82
18	22	8,78
18	23	8,74
18	24	8,70

18	25	8,66
18	26	8,62
18	27	8,57
18	28	8,53
18	29	8,49
18	30	8,45
18	31	8,41
18	32	8,37
18	33	8,33
18	34	8,29
18	35	8,24
18	36	8,20
18	37	8,16
18	38	8,12
18	39	8,08
18	40	8,04
18	41	8,00
18	42	7,96
18	43	7,91
18	44	7,87
18	45	7,83
18	46	7,79
18	47	7,75
18	48	7,71
18	49	7,67
18	50	7,63
18	51	7,58
18	52	7,54
18	53	7,50
18	54	7,46

b) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1B – HOMBRES**

MIN.	SEG.	NOTA
13	29	20,00
13	30	19,95
13	31	19,91
13	32	19,86
13	33	19,82
13	34	19,77
13	35	19,73
13	36	19,68
13	37	19,64
13	38	19,59
13	39	19,55
13	40	19,50
13	41	19,46
13	42	19,41
13	43	19,37
13	44	19,32
13	45	19,28
13	46	19,23
13	47	19,19
13	48	19,14
13	49	19,10
13	50	19,05
13	51	19,01
13	52	18,96
13	53	18,91
13	54	18,87
13	55	18,82
13	56	18,78
13	57	18,73
13	58	18,69
13	59	18,64
14	0	18,60
14	1	18,55
14	2	18,51
14	3	18,46
14	4	18,42
14	5	18,37
14	6	18,33
14	17	17,83
14	18	17,79
14	19	17,74
14	20	17,69
14	21	17,65
14	22	17,60

14	23	17,56
14	24	17,51
14	25	17,47
14	26	17,42
14	27	17,38
14	28	17,33
14	29	17,29
14	30	17,24
14	31	17,20
14	32	17,15
14	33	17,11
14	34	17,06
14	35	17,02
14	36	16,97
14	37	16,93
14	38	16,88
14	39	16,84
14	40	16,79
14	41	16,75
14	42	16,70
14	43	16,66
14	44	16,61
14	45	16,57
14	46	16,52
14	47	16,48
14	48	16,43
14	49	16,38
14	50	16,34
14	51	16,29
14	52	16,25
14	53	16,20
14	54	16,16
14	55	16,11
14	56	16,07
14	57	16,02
14	58	15,98
14	59	15,93
15	0	15,89
15	1	15,84
15	2	15,80
15	3	15,75
15	4	15,71
15	5	15,66
15	6	15,62
15	7	15,57

15	8	15,53
15	9	15,48
15	10	15,44
15	11	15,39
15	12	15,35
15	13	15,30
15	14	15,26
15	15	15,21
15	16	15,16
15	17	15,12
15	18	15,07
15	19	15,03
15	20	14,98
15	21	14,94
15	22	14,89
15	23	14,85
15	24	14,80
15	25	14,76
15	26	14,71
15	27	14,67
15	28	14,62
15	29	14,58
15	30	14,53
15	31	14,49
15	32	14,44
15	33	14,40
15	34	14,35
15	35	14,31
15	36	14,26
15	37	14,22
15	38	14,17
15	39	14,13
15	40	14,08
15	41	14,04
15	42	13,99
15	43	13,95
15	44	13,90
15	45	13,85
15	46	13,81
15	47	13,76
15	48	13,72
15	49	13,67
15	50	13,63
15	51	13,58
15	52	13,54

15	53	13,49
15	54	13,45
15	55	13,40
15	56	13,36
15	57	13,31
15	58	13,27
15	59	13,22
16	0	13,18
16	1	13,13
16	2	13,09
16	3	13,04
16	4	13,00
16	5	12,95
16	6	12,91
16	7	12,86
16	8	12,82
16	9	12,77
16	10	12,73
16	11	12,68
16	12	12,63
16	13	12,59
16	14	12,54
16	15	12,50
16	16	12,45
16	17	12,41
16	18	12,36
16	19	12,32
16	20	12,27
16	21	12,23
16	22	12,18
16	23	12,14
16	24	12,09
16	25	12,05
16	26	12,00
16	27	11,96
16	28	11,91
16	29	11,87
16	30	11,82
16	31	11,78
16	32	11,73
16	33	11,69
16	34	11,64
16	35	11,60
16	36	11,55
16	37	11,51

16	38	11,46
16	39	11,42
16	40	11,37
16	41	11,32
16	42	11,28
16	43	11,23
16	44	11,19
16	45	11,14
16	46	11,10
16	47	11,05
16	48	11,01
16	49	10,96
16	50	10,92
16	51	10,87
16	52	10,83
16	53	10,78
16	54	10,74
16	55	10,69
16	56	10,65
16	57	10,60
16	58	10,56
16	59	10,51
17	0	10,47
17	1	10,42
17	2	10,38

17	3	10,33
17	4	10,29
17	5	10,24
17	6	10,20
17	7	10,15
17	8	10,10
17	9	10,06
17	10	10,01
17	11	9,97
17	12	9,92
17	13	9,88
17	14	9,83
17	15	9,79
17	16	9,74
17	17	9,70
17	18	9,65
17	19	9,61
17	20	9,56
17	21	9,52
17	22	9,47
17	23	9,43
17	24	9,38
17	25	9,34
17	26	9,29
17	27	9,25

17	28	9,20
17	29	9,16
17	30	9,11
17	31	9,07
17	32	9,02
17	33	8,98
17	34	8,93
17	35	8,88
17	36	8,84
17	37	8,79
17	38	8,75
17	39	8,70
17	40	8,66
17	41	8,61
17	42	8,57
17	43	8,52
17	44	8,48
17	45	8,43
17	46	8,39
17	47	8,34
17	48	8,30
17	49	8,25
17	50	8,21
17	51	8,16
17	52	8,12

17	53	8,07
17	54	8,03
17	55	7,98
17	56	7,94
17	57	7,89
17	58	7,85
17	59	7,80
18	0	7,76
18	1	7,71
18	2	7,67
18	3	7,62
18	4	7,57
18	5	7,53
18	6	7,48
18	7	7,44
18	8	7,39
18	9	7,35
18	10	7,30
18	11	7,26
18	12	7,21
18	13	7,17
18	14	7,12
18	15	7,08
18	16	7,03

c) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1C – HOMBRES**

MIN.	SEG.	NOTA
12	57	20,00
12	58	19,96
12	59	19,92
13	0	19,88
13	1	19,84
13	2	19,79
13	3	19,75
13	4	19,71
13	5	19,67
13	6	19,63
13	7	19,59
13	8	19,55
13	9	19,51
13	10	19,46
13	11	19,42
13	12	19,38
13	13	19,34
13	14	19,30
13	15	19,26
13	16	19,22
13	17	19,18
13	18	19,13
13	19	19,09
13	20	19,05
13	21	19,01
13	22	18,97
13	23	18,93
13	24	18,89
13	25	18,85
13	26	18,81
13	27	18,76
13	28	18,72
13	29	18,68
13	30	18,64
13	31	18,60
13	32	18,56
13	33	18,52
13	34	18,48
13	35	18,43
13	36	18,39
13	37	18,35
13	38	18,31

13	39	18,27
13	40	18,23
13	41	18,19
13	42	18,15
13	43	18,11
13	44	18,06
13	45	18,02
13	46	17,98
13	47	17,94
13	48	17,90
13	49	17,86
13	50	17,82
13	51	17,78
13	52	17,73
13	53	17,69
13	54	17,65
13	55	17,61
13	56	17,57
13	57	17,53
13	58	17,49
13	59	17,45
14	0	17,40
14	1	17,36
14	2	17,32
14	3	17,28
14	4	17,24
14	5	17,20
14	6	17,16
14	7	17,12
14	8	17,08
14	9	17,03
14	10	16,99
14	11	16,95
14	12	16,91
14	13	16,87
14	14	16,83
14	15	16,79
14	16	16,75
14	17	16,70
14	18	16,66
14	19	16,62
14	20	16,58
14	21	16,54
14	22	16,50

14	23	16,46
14	24	16,42
14	25	16,38
14	26	16,33
14	27	16,29
14	28	16,25
14	29	16,21
14	30	16,17
14	31	16,13
14	32	16,09
14	33	16,05
14	34	16,00
14	35	15,96
14	36	15,92
14	37	15,88
14	38	15,84
14	39	15,80
14	40	15,76
14	41	15,72
14	42	15,67
14	43	15,63
14	44	15,59
14	45	15,55
14	46	15,51
14	47	15,47
14	48	15,43
14	49	15,39
14	50	15,35
14	51	15,30
14	52	15,26
14	53	15,22
14	54	15,18
14	55	15,14
14	56	15,10
14	57	15,06
14	58	15,02
14	59	14,97
15	0	14,93
15	1	14,89
15	2	14,85
15	3	14,81
15	4	14,77
15	5	14,73
15	6	14,69

15	7	14,64
15	8	14,60
15	9	14,56
15	10	14,52
15	11	14,48
15	12	14,44
15	13	14,40
15	14	14,36
15	15	14,32
15	16	14,27
15	17	14,23
15	18	14,19
15	19	14,15
15	20	14,11
15	21	14,07
15	22	14,03
15	23	13,99
15	24	13,94
15	25	13,90
15	26	13,86
15	27	13,82
15	28	13,78
15	29	13,74
15	30	13,70
15	31	13,66
15	32	13,62
15	33	13,57
15	34	13,53
15	35	13,49
15	36	13,45
15	37	13,41
15	38	13,37
15	39	13,33
15	40	13,29
15	41	13,24
15	42	13,20
15	43	13,16
15	44	13,12
15	45	13,08
15	46	13,04
15	47	13,00
15	48	12,96
15	49	12,91
15	50	12,87

15	51	12,83
15	52	12,79
15	53	12,75
15	54	12,71
15	55	12,67
15	56	12,63
15	57	12,59
15	58	12,54
15	59	12,50
16	0	12,46
16	1	12,42
16	2	12,38
16	3	12,34
16	4	12,30
16	5	12,26
16	6	12,21
16	7	12,17
16	8	12,13
16	9	12,09
16	10	12,05
16	11	12,01
16	12	11,97
16	13	11,93
16	14	11,88

16	15	11,84
16	16	11,80
16	17	11,76
16	18	11,72
16	19	11,68
16	20	11,64
16	21	11,60
16	22	11,56
16	23	11,51
16	24	11,47
16	25	11,43
16	26	11,39
16	27	11,35
16	28	11,31
16	29	11,27
16	30	11,23
16	31	11,18
16	32	11,14
16	33	11,10
16	34	11,06
16	35	11,02
16	36	10,98
16	37	10,94
16	38	10,90

16	39	10,86
16	40	10,81
16	41	10,77
16	42	10,73
16	43	10,69
16	44	10,65
16	45	10,61
16	46	10,57
16	47	10,53
16	48	10,48
16	49	10,44
16	50	10,40
16	51	10,36
16	52	10,32
16	53	10,28
16	54	10,24
16	55	10,20
16	56	10,15
16	57	10,11
16	58	10,07
16	59	10,03
17	0	9,99
17	1	9,95
17	2	9,91

17	3	9,87
17	4	9,83
17	5	9,78
17	6	9,74
17	7	9,70
17	8	9,66
17	9	9,62
17	10	9,58
17	11	9,54
17	12	9,50
17	13	9,45
17	14	9,41
17	15	9,37
17	16	9,33
17	17	9,29
17	18	9,25
17	19	9,21
17	20	9,17
17	21	9,13
17	22	9,08
17	23	9,04
17	24	9,00
17	25	8,96
17	26	8,92





15	18	13,19	15	46	12,09	16	14	10,98	16	42	9,87
15	19	13,15	15	47	12,05	16	15	10,94	16	43	9,83
15	20	13,11	15	48	12,01	16	16	10,90	16	44	9,79
15	21	13,07	15	49	11,97	16	17	10,86	16	45	9,75
15	22	13,03	15	50	11,93	16	18	10,82	16	46	9,71
15	23	13,00	15	51	11,89	16	19	10,78	16	47	9,67
15	24	12,96	15	52	11,85	16	20	10,74	16	48	9,63
15	25	12,92	15	53	11,81	16	21	10,70	16	49	9,59
15	26	12,88	15	54	11,77	16	22	10,66	16	50	9,55
15	27	12,84	15	55	11,73	16	23	10,62	16	51	9,51
15	28	12,80	15	56	11,69	16	24	10,58	16	52	9,47
15	29	12,76	15	57	11,65	16	25	10,54	16	53	9,43
15	30	12,72	15	58	11,61	16	26	10,50	16	54	9,39
15	31	12,68	15	59	11,57	16	27	10,46	16	55	9,36
15	32	12,64	16	0	11,53	16	28	10,42	16	56	9,32
15	33	12,60	16	1	11,49	16	29	10,38	16	57	9,28
15	34	12,56	16	2	11,45	16	30	10,34	16	58	9,24
15	35	12,52	16	3	11,41	16	31	10,30	16	59	9,20
15	36	12,48	16	4	11,37	16	32	10,27	17	0	9,16
15	37	12,44	16	5	11,33	16	33	10,23	17	1	9,12
15	38	12,40	16	6	11,29	16	34	10,19	17	2	9,08
15	39	12,36	16	7	11,25	16	35	10,15	17	3	9,04
15	40	12,32	16	8	11,21	16	36	10,11	17	4	9,00
15	41	12,28	16	9	11,18	16	37	10,07	17	5	8,96
15	42	12,24	16	10	11,14	16	38	10,03	17	6	8,92
15	43	12,20	16	11	11,10	16	39	9,99	17	7	8,88
15	44	12,16	16	12	11,06	16	40	9,95			
15	45	12,12	16	13	11,02	16	41	9,91			

e) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1A – MUJERES**

MIN.	SEG.	NOTA
16	49	20,00
16	50	19,93
16	51	19,86
16	52	19,78
16	53	19,71
16	54	19,64
16	55	19,56
16	56	19,49
16	57	19,42
16	58	19,35
16	59	19,27
17	0	19,20
17	1	19,13
17	2	19,05
17	3	18,98
17	4	18,91
17	5	18,83
17	6	18,76
17	7	18,69
17	8	18,62
17	9	18,54
17	10	18,47
17	11	18,40
17	12	18,32
17	13	18,25
17	14	18,18
17	15	18,11
17	16	18,03
17	17	17,96
17	18	17,89
17	19	17,81
17	20	17,74
17	21	17,67
17	22	17,60
17	23	17,52
17	24	17,45
17	25	17,38
17	26	17,30
17	27	17,23
17	28	17,16
17	29	17,09
17	30	17,01
17	31	16,94
17	32	16,87

17	33	16,79
17	34	16,72
17	35	16,65
17	36	16,57
17	37	16,50
17	38	16,43
17	39	16,36
17	40	16,28
17	41	16,21
17	42	16,14
17	43	16,06
17	44	15,99
17	45	15,92
17	46	15,85
17	47	15,77
17	48	15,70
17	49	15,63
17	50	15,55
17	51	15,48
17	52	15,41
17	53	15,34
17	54	15,26
17	55	15,19
17	56	15,12
17	57	15,04
17	58	14,97
17	59	14,90
18	0	14,83
18	1	14,75
18	2	14,68
18	3	14,61
18	4	14,53
18	5	14,46
18	6	14,39
18	7	14,31
18	8	14,24
18	9	14,17
18	10	14,10
18	11	14,02
18	12	13,95
18	13	13,88
18	14	13,80
18	15	13,73
18	16	13,66
18	17	13,59

18	18	13,51
18	19	13,44
18	20	13,37
18	21	13,29
18	22	13,22
18	23	13,15
18	24	13,08
18	25	13,00
18	26	12,93
18	27	12,86
18	28	12,78
18	29	12,71
18	30	12,64
18	31	12,56
18	32	12,49
18	33	12,42
18	34	12,35
18	35	12,27
18	36	12,20
18	37	12,13
18	38	12,05
18	39	11,98
18	40	11,91
18	41	11,84
18	42	11,76
18	43	11,69
18	44	11,62
18	45	11,54
18	46	11,47
18	47	11,40
18	48	11,33
18	49	11,25
18	50	11,18
18	51	11,11
18	52	11,03
18	53	10,96
18	54	10,89
18	55	10,82
18	56	10,74
18	57	10,67
18	58	10,60
18	59	10,52
19	0	10,45
19	1	10,38
19	2	10,30

19	3	10,23
19	4	10,16
19	5	10,09
19	6	10,01
19	7	9,94
19	8	9,87
19	9	9,79
19	10	9,72
19	11	9,65
19	12	9,58
19	14	9,43
19	15	9,36
19	16	9,28
19	17	9,21
19	18	9,14
19	19	9,07
19	20	8,99
19	21	8,92
19	22	8,85
19	23	8,77

19	24	8,70
19	25	8,63
19	26	8,55
19	27	8,48
19	28	8,41
19	29	8,34
19	30	8,26
19	31	8,19
19	32	8,12
19	33	8,04
19	34	7,97
19	35	7,90
19	36	7,83
19	37	7,75
19	38	7,68
19	39	7,61
19	40	7,53
19	41	7,46
19	42	7,39
19	43	7,32

19	44	7,24
19	45	7,17
19	46	7,10
19	47	7,02
19	48	6,95
19	49	6,88
19	50	6,81
19	51	6,73
19	52	6,66
19	53	6,59
19	54	6,51
19	55	6,44
19	56	6,37
19	57	6,29
19	58	6,22
19	59	6,15
19	49	6,88
19	49	6,88

f) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1B – MUJERES**

MIN.	SEG.	NOTA
16	7	20,00
16	8	19,94
16	9	19,87
16	10	19,81
16	11	19,75
16	12	19,69
16	13	19,62
16	14	19,56
16	15	19,50
16	16	19,43
16	17	19,37
16	18	19,31
16	19	19,24
16	20	19,18
16	21	19,12
16	22	19,05
16	23	18,99
16	24	18,93
16	25	18,86
16	26	18,80
16	27	18,74
16	28	18,67
16	29	18,61
16	30	18,55
16	31	18,48
16	32	18,42
16	33	18,36
16	34	18,29
16	35	18,23
16	36	18,17
16	37	18,10
16	38	18,04
16	39	17,98
16	40	17,91
16	41	17,85
16	42	17,79
16	43	17,72
16	44	17,66
16	45	17,60
16	46	17,53
16	47	17,47
16	48	17,41
16	49	17,34
16	50	17,28

16	51	17,22
16	52	17,15
16	53	17,09
16	54	17,03
16	55	16,97
16	56	16,90
16	57	16,84
16	58	16,78
16	59	16,71
17	0	16,65
17	1	16,59
17	2	16,52
17	3	16,46
17	4	16,40
17	5	16,33
17	6	16,27
17	7	16,21
17	8	16,14
17	9	16,08
17	10	16,02
17	11	15,95
17	12	15,89
17	13	15,83
17	14	15,76
17	15	15,70
17	16	15,64
17	17	15,57
17	18	15,51
17	19	15,45
17	20	15,38
17	21	15,32
17	22	15,26
17	23	15,19
17	24	15,13
17	25	15,07
17	26	15,00
17	27	14,94
17	28	14,88
17	29	14,81
17	30	14,75
17	31	14,69
17	32	14,62
17	33	14,56
17	34	14,50
17	35	14,44

17	36	14,37
17	37	14,31
17	38	14,25
17	39	14,18
17	40	14,12
17	41	14,06
17	42	13,99
17	43	13,93
17	44	13,87
17	45	13,80
17	46	13,74
17	47	13,68
17	48	13,61
17	49	13,55
17	50	13,49
17	51	13,42
17	52	13,36
17	53	13,30
17	54	13,23
17	55	13,17
17	56	13,11
17	57	13,04
17	58	12,98
17	59	12,92
18	0	12,85
18	1	12,79
18	2	12,73
18	3	12,66
18	4	12,60
18	5	12,54
18	6	12,47
18	7	12,41
18	8	12,35
18	9	12,28
18	10	12,22
18	11	12,16
18	12	12,09
18	13	12,03
18	14	11,97
18	15	11,91
18	16	11,84
18	17	11,78
18	18	11,72
18	19	11,65
18	20	11,59

18	21	11,53
18	22	11,46
18	23	11,40
18	24	11,34
18	25	11,27
18	26	11,21
18	27	11,15
18	28	11,08
18	29	11,02
18	30	10,96
18	31	10,89
18	32	10,83
18	33	10,77
18	34	10,70
18	35	10,64
18	36	10,58
18	37	10,51
18	38	10,45
18	39	10,39
18	40	10,32

18	41	10,26
18	42	10,20
18	43	10,13
18	44	10,07
18	45	10,01
18	46	9,94
18	47	9,88
18	48	9,82
18	49	9,75
18	50	9,69
18	51	9,63
18	52	9,56
18	53	9,50
18	54	9,44
18	55	9,38
18	56	9,31
18	57	9,25
18	58	9,19
18	59	9,12
19	0	9,06

19	1	9,00
19	2	8,93
19	3	8,87
19	4	8,81
19	5	8,74
19	6	8,68
19	7	8,62
19	8	8,55
19	9	8,49
19	10	8,43
19	11	8,36
19	12	8,30
19	13	8,24
19	14	8,17
19	15	8,11
19	16	8,05
19	17	7,98
19	18	7,92
19	19	7,86
19	20	7,79

g) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 1C – MUJERES**

MIN.	SEG.	NOTA
15	36	20,00
15	37	19,94
15	38	19,87
15	39	19,81
15	40	19,75
15	41	19,68
15	42	19,62
15	43	19,56
15	44	19,49
15	45	19,43
15	46	19,37
15	47	19,30
15	48	19,24
15	49	19,17
15	50	19,11
15	51	19,05
15	52	18,98
15	53	18,92
15	54	18,86
15	55	18,79
15	56	18,73
15	57	18,67
15	58	18,60
15	59	18,54
16	0	18,48
16	1	18,41
16	2	18,35
16	3	18,29
16	4	18,22
16	5	18,16
16	6	18,10
16	7	18,03
16	8	17,97
16	9	17,90
16	10	17,84
16	11	17,78
16	12	17,71
16	13	17,65
16	14	17,59
16	15	17,52
16	16	17,46
16	17	17,40
16	18	17,33

16	19	17,27
16	20	17,21
16	21	17,14
16	22	17,08
16	23	17,02
16	24	16,95
16	25	16,89
16	26	16,83
16	27	16,76
16	28	16,70
16	29	16,63
16	30	16,57
16	31	16,51
16	32	16,44
16	33	16,38
16	34	16,32
16	35	16,25
16	36	16,19
16	37	16,13
16	38	16,06
16	39	16,00
16	40	15,94
16	41	15,87
16	42	15,81
16	43	15,75
16	44	15,68
16	45	15,62
16	46	15,56
16	47	15,49
16	48	15,43
16	49	15,37
16	50	15,30
16	51	15,24
16	52	15,17
16	53	15,11
16	54	15,05
16	55	14,98
16	56	14,92
16	57	14,86
16	58	14,79
16	59	14,73
17	0	14,67
17	1	14,60
17	2	14,54
17	3	14,48

17	4	14,41
17	5	14,35
17	6	14,29
17	7	14,22
17	8	14,16
17	9	14,10
17	10	14,03
17	11	13,97
17	12	13,90
17	13	13,84
17	14	13,78
17	15	13,71
17	16	13,65
17	17	13,59
17	18	13,52
17	19	13,46
17	20	13,40
17	21	13,33
17	22	13,27
17	23	13,21
17	24	13,14
17	25	13,08
17	26	13,02
17	27	12,95
17	28	12,89
17	29	12,83
17	30	12,76
17	31	12,70
17	32	12,63
17	33	12,57
17	34	12,51
17	35	12,44
17	36	12,38
17	37	12,32
17	38	12,25
17	39	12,19
17	40	12,13
17	41	12,06
17	42	12,00
17	43	11,94
17	44	11,87
17	45	11,81
17	46	11,75
17	47	11,68
17	48	11,62

17	49	11,56
17	50	11,49
17	51	11,43
17	52	11,37
17	53	11,30
17	54	11,24
17	55	11,17
17	56	11,11
17	57	11,05
17	58	10,98
17	59	10,92
18	0	10,86
18	1	10,79
18	2	10,73
18	3	10,67
18	4	10,60
18	5	10,54
18	6	10,48
18	7	10,41
18	8	10,35

18	9	10,29
18	10	10,22
18	11	10,16
18	12	10,10
18	13	10,03
18	14	9,97
18	15	9,90
18	16	9,84
18	17	9,78
18	18	9,71
18	19	9,65
18	20	9,59
18	21	9,52
18	22	9,46
18	23	9,40
18	24	9,33
18	25	9,27
18	26	9,21
18	27	9,14
18	28	9,08

18	29	9,02
18	30	8,95
18	31	8,89
18	32	8,83
18	33	8,76
18	34	8,70
18	35	8,63
18	36	8,57
18	37	8,51
18	38	8,44
18	39	8,38
18	40	8,32
18	41	8,25
18	42	8,19
18	43	8,13
18	44	8,06
18	45	8,00
18	46	7,94
18	47	7,87

a) Carrera 3.200 mts.

**TABLA 2A – 2B – 2C – MUJERES**

MIN.	SEG.	NOTA
14	32	20,00
14	33	19,96
14	34	19,91
14	35	19,86
14	36	19,80
14	37	19,75
14	38	19,70
14	39	19,65
14	40	19,59
14	41	19,54
14	42	19,49
14	43	19,43
14	44	19,38
14	45	19,33
14	46	19,28
14	47	19,22
14	48	19,17
14	49	19,12
14	50	19,07
14	51	19,01
14	52	18,96
14	53	18,91
14	54	18,85
14	55	18,80
14	56	18,75
14	57	18,70
14	58	18,64
14	59	18,59
15	0	18,54
15	1	18,49
15	2	18,43
15	3	18,38
15	4	18,33
15	5	18,27
15	6	18,22
15	7	18,17
15	8	18,12
15	9	18,06
15	10	18,01
15	11	17,96
15	12	17,91
15	13	17,85

15	14	17,80
15	15	17,75
15	16	17,69
15	17	17,64
15	18	17,59
15	19	17,54
15	20	17,48
15	21	17,43
15	22	17,38
15	23	17,32
15	24	17,27
15	25	17,22
15	26	17,17
15	27	17,11
15	28	17,06
15	29	17,01
15	30	16,96
15	31	16,90
15	32	16,85
15	33	16,80
15	34	16,74
15	35	16,69
15	36	16,64
15	37	16,59
15	38	16,53
15	39	16,48
15	40	16,43
15	41	16,38
15	42	16,32
15	43	16,27
15	44	16,22
15	45	16,16
15	46	16,11
15	47	16,06
15	48	16,01
15	49	15,95
15	50	15,90
15	51	15,85
15	52	15,80
15	53	15,74
15	54	15,69
15	55	15,64
15	56	15,58
15	57	15,53

15	58	15,48
15	59	15,43
16	0	15,37
16	1	15,32
16	2	15,27
16	3	15,22
16	4	15,16
16	5	15,11
16	6	15,06
16	7	15,00
16	8	14,95
16	9	14,90
16	10	14,85
16	11	14,79
16	12	14,74
16	13	14,69
16	14	14,64
16	15	14,58
16	16	14,53
16	17	14,48
16	18	14,42
16	19	14,37
16	20	14,32
16	21	14,27
16	22	14,21
16	23	14,16
16	24	14,11
16	25	14,05
16	26	14,00
16	27	13,95
16	28	13,90
16	29	13,84
16	30	13,79
16	31	13,74
16	32	13,69
16	33	13,63
16	34	13,58
16	35	13,53
16	36	13,47
16	37	13,42
16	38	13,37
16	39	13,32
16	40	13,26
16	41	13,21

16	42	13,16
16	43	13,11
16	44	13,05
16	45	13,00
16	46	12,95
16	47	12,89
16	48	12,84
16	49	12,79
16	50	12,74
16	51	12,68
16	52	12,63
16	53	12,58
16	54	12,53
16	55	12,47
16	56	12,42
16	57	12,37
16	58	12,31
16	59	12,26
17	0	12,21
17	1	12,16
17	2	12,10
17	3	12,05
17	4	12,00
17	5	11,95
17	6	11,89
17	7	11,84
17	8	11,79
17	9	11,73
17	10	11,68
17	11	11,63
17	12	11,58
17	13	11,52
17	14	11,47
17	15	11,42
17	16	11,36
17	17	11,31
17	18	11,26
17	19	11,21
17	20	11,15
17	21	11,10
17	22	11,05
17	23	11,00
17	24	10,94
17	25	10,89



17	26	10,84
17	27	10,78
17	28	10,73
17	29	10,68
17	30	10,63
17	31	10,57
17	32	10,52
17	33	10,47
17	34	10,42
17	35	10,36
17	36	10,31
17	37	10,26
17	38	10,20
17	39	10,15
17	40	10,10
17	41	10,05
17	42	9,99
17	43	9,94
17	44	9,89
17	45	9,84
17	46	9,78
17	47	9,73
17	48	9,68
17	49	9,62
17	50	9,57
17	51	9,52
17	52	9,47
17	53	9,41

17	54	9,36
17	55	9,31
17	56	9,26
17	57	9,20
17	58	9,15
17	59	9,10
18	0	9,04
18	1	8,99
18	2	8,94
18	3	8,89
18	4	8,83
18	5	8,78
18	6	8,73
18	7	8,68
18	8	8,62
18	9	8,57
18	10	8,52
18	11	8,46
18	12	8,41
18	13	8,36
18	14	8,31
18	15	8,25
18	16	8,20
18	17	8,15
18	18	8,09
18	19	8,04
18	20	7,99
18	21	7,94

18	22	7,88
18	23	7,83
18	24	7,78
18	25	7,73
18	26	7,67
18	27	7,62
18	28	7,57
18	29	7,51
18	30	7,46
18	31	7,41
18	32	7,36
18	33	7,30
18	34	7,25
18	35	7,20
18	36	7,15
18	37	7,09
18	38	7,04
18	39	6,99
18	40	6,93
18	41	6,88
18	42	6,83
18	43	6,78
18	44	6,72
18	45	6,67
18	46	6,62
18	47	6,57
18	48	6,51
18	49	6,46

18	50	6,41
18	51	6,35
18	52	6,30
18	53	6,25
18	54	6,20
18	55	6,14
18	56	6,09
18	57	6,04
18	58	5,99
18	59	5,93
19	0	5,88
19	1	5,83
19	2	5,77
19	3	5,72
19	4	5,67
19	5	5,62
19	6	5,56
19	7	5,51
19	8	5,46
19	9	5,41
19	10	5,35
19	11	5,30
19	12	5,25
19	13	5,19
19	14	5,14
19	15	5,09

**“Cartilla de Evaluación Física de la/el Grumete”**

**NATACIÓN 200 MTS, HOMBRES Y MUJERES.**

a) Natación 200 mts.

**TABLA 1A – HOMBRES**

TIEMPO	NOTA
04'39	20,00
04'40	19,96
04'41	19,92
04'42	19,88
04'43	19,83
04'44	19,79
04'45	19,75
04'46	19,71
04'47	19,67
04'48	19,63
04'49	19,58
04'50	19,54
04'51	19,50
04'52	19,46
04'53	19,42
04'54	19,38
04'55	19,33
04'56	19,29
04'57	19,25
04'58	19,21
04'59	19,17
05'00	19,13
05'01	19,08
05'02	19,04
05'03	19,00
05'04	18,96
05'05	18,92
05'06	18,88
05'07	18,83
05'08	18,79
05'09	18,75
05'10	18,71
05'11	18,67
05'12	18,63
05'13	18,58
05'14	18,54
05'15	18,50

05'16	18,46
05'17	18,42
05'18	18,38
05'19	18,33
05'20	18,29
05'21	18,25
05'22	18,21
05'23	18,17
05'24	18,13
05'25	18,08
05'26	18,04
05'27	18,00
05'28	17,96
05'29	17,92
05'30	17,88
05'31	17,83
05'32	17,79
05'33	17,75
05'34	17,71
05'35	17,67
05'36	17,63
05'37	17,58
05'38	17,54
05'39	17,50
05'40	17,46
05'41	17,42
05'42	17,38
05'43	17,33
05'44	17,29
05'45	17,25
05'46	17,21
05'47	17,17
05'48	17,13
05'49	17,08
05'50	17,04
05'51	17,00
05'52	16,96
05'53	16,92

05'54	16,88
05'55	16,83
05'56	16,79
05'57	16,75
05'58	16,71
05'59	16,67
06'00	16,63
06'01	16,58
06'02	16,54
06'03	16,50
06'04	16,46
06'05	16,42
06'06	16,38
06'07	16,33
06'08	16,29
06'09	16,25
06'10	16,21
06'11	16,17
06'12	16,13
06'13	16,08
06'14	16,04
06'15	16,00
06'16	15,96
06'17	15,92
06'18	15,88
06'19	15,83
06'20	15,79
06'21	15,75
06'22	15,71
06'23	15,67
06'24	15,63
06'25	15,58
06'26	15,54
06'27	15,50
06'28	15,46
06'29	15,42
06'30	15,38
06'31	15,33

06'32	15,29
06'33	15,25
06'34	15,21
06'35	15,17
06'36	15,13
06'37	15,08
06'38	15,04
06'39	15,00
06'40	14,96
06'41	14,92
06'42	14,88
06'43	14,83
06'44	14,79
06'45	14,75
06'46	14,71
06'47	14,67
06'48	14,63
06'49	14,58
06'50	14,54
06'51	14,50
06'52	14,46
06'53	14,42
06'54	14,38
06'55	14,33
06'56	14,29
06'57	14,25
06'58	14,21
06'59	14,17
07'00	14,13

b) Natación 200 mts.

**TABLA 1B – HOMBRES**

TIEMPO	NOTA
04'24	20,00
04'25	19,96
04'26	19,92
04'27	19,88
04'28	19,83
04'29	19,79
04'30	19,75
04'31	19,71
04'32	19,67
04'33	19,63
04'34	19,58
04'35	19,54
04'36	19,50
04'37	19,46
04'38	19,42
04'39	19,38
04'40	19,33
04'41	19,29
04'42	19,25
04'43	19,21
04'44	19,17
04'45	19,13
04'46	19,08
04'47	19,04
04'48	19,00
04'49	18,96
04'50	18,92
04'51	18,88
04'52	18,83
04'53	18,79
04'54	18,75
04'55	18,71
04'56	18,67
04'57	18,63
04'58	18,58
04'59	18,54
05'00	18,50

05'01	18,46
05'02	18,42
05'03	18,38
05'04	18,33
05'05	18,29
05'06	18,25
05'07	18,21
05'08	18,17
05'09	18,13
05'10	18,08
05'11	18,04
05'12	18,00
05'13	17,96
05'14	17,92
05'15	17,88
05'16	17,83
05'17	17,79
05'18	17,75
05'19	17,71
05'20	17,67
05'21	17,63
05'22	17,58
05'23	17,54
05'24	17,50
05'25	17,46
05'26	17,42
05'27	17,38
05'28	17,33
05'29	17,29
05'30	17,25
05'31	17,21
05'32	17,17
05'33	17,13
05'34	17,08
05'35	17,04
05'36	17,00
05'37	16,96
05'38	16,92

05'39	16,88
05'40	16,83
05'41	16,79
05'42	16,75
05'43	16,71
05'44	16,67
05'45	16,63
05'46	16,58
05'47	16,54
05'48	16,50
05'49	16,46
05'50	16,42
05'51	16,38
05'52	16,33
05'53	16,29
05'54	16,25
05'55	16,21
05'56	16,17
05'57	16,13
05'58	16,08
05'59	16,04
06'00	16,00
06'01	15,96
06'02	15,92
06'03	15,88
06'04	15,83
06'05	15,79
06'06	15,75
06'07	15,71
06'08	15,67
06'09	15,63
06'10	15,58
06'11	15,54
06'12	15,50
06'13	15,46
06'14	15,42
06'15	15,38
06'16	15,33

06'17	15,29
06'18	15,25
06'19	15,21
06'20	15,17
06'21	15,13
06'22	15,08
06'23	15,04
06'24	15,00
06'25	14,96
06'26	14,92
06'27	14,88
06'28	14,83
06'29	14,79
06'30	14,75
06'31	14,71
06'32	14,67
06'33	14,63
06'34	14,58
06'35	14,54
06'36	14,50
06'37	14,46
06'38	14,42
06'39	14,38
06'40	14,33
06'41	14,29
06'42	14,25
06'43	14,21
06'44	14,17
06'45	14,13

c) Natación 200 mts.

**TABLA 1C – HOMBRES**

TIEMPO	NOTA
04'09	20,00
04'10	19,96
04'11	19,92
04'12	19,88
04'13	19,83
04'14	19,79
04'15	19,75
04'16	19,71
04'17	19,67
04'18	19,63
04'19	19,58
04'20	19,54
04'21	19,50
04'22	19,46
04'23	19,42
04'24	19,38
04'25	19,33
04'26	19,29
04'27	19,25
04'28	19,21
04'29	19,17
04'30	19,13
04'31	19,08
04'32	19,04
04'33	19,00
04'34	18,96
04'35	18,92
04'36	18,88
04'37	18,83
04'38	18,79
04'39	18,75
04'40	18,71
04'41	18,67
04'42	18,63
04'43	18,58
04'44	18,54
04'45	18,50

04'46	18,46
04'47	18,42
04'48	18,38
04'49	18,33
04'50	18,29
04'51	18,25
04'52	18,21
04'53	18,17
04'54	18,13
04'55	18,08
04'56	18,04
04'57	18,00
04'58	17,96
04'59	17,92
05'00	17,88
05'01	17,83
05'02	17,79
05'03	17,75
05'04	17,71
05'05	17,67
05'06	17,63
05'07	17,58
05'08	17,54
05'09	17,50
05'10	17,46
05'11	17,42
05'12	17,38
05'13	17,33
05'14	17,29
05'15	17,25
05'16	17,21
05'17	17,17
05'18	17,13
05'19	17,08
05'20	17,04
05'21	17,00
05'22	16,96
05'23	16,92

05'24	16,88
05'25	16,83
05'26	16,79
05'27	16,75
05'28	16,71
05'29	16,67
05'30	16,63
05'31	16,58
05'32	16,54
05'33	16,50
05'34	16,46
05'35	16,42
05'36	16,38
05'37	16,33
05'38	16,29
05'39	16,25
05'40	16,21
05'41	16,17
05'42	16,13
05'43	16,08
05'44	16,04
05'45	16,00
05'46	15,96
05'47	15,92
05'48	15,88
05'49	15,83
05'50	15,79
05'51	15,75
05'52	15,71
05'53	15,67
05'54	15,63
05'55	15,58
05'56	15,54
05'57	15,50
05'58	15,46
05'59	15,42
06'00	15,38
06'01	15,33

06'02	15,29
06'03	15,25
06'04	15,21
06'05	15,17
06'06	15,13
06'07	15,08
06'08	15,04
06'09	15,00
06'10	14,96
06'11	14,92
06'12	14,88
06'13	14,83
06'14	14,79
06'15	14,75
06'16	14,71
06'17	14,67
06'18	14,63
06'19	14,58
06'20	14,54
06'21	14,50
06'22	14,46
06'23	14,42
06'24	14,38
06'25	14,33
06'26	14,29
06'27	14,25
06'28	14,21
06'29	14,17
06'30	14,13

d) Natación 200 mts.

**TABLA 2A – HOMBRES**

TIEMPO	NOTA						
03'54	20,00	04'31	18,46	05'09	16,88	05'47	15,29
03'55	19,96	04'32	18,42	05'10	16,83	05'48	15,25
03'56	19,92	04'33	18,38	05'11	16,79	05'49	15,21
03'57	19,88	04'34	18,33	05'12	16,75	05'50	15,17
03'58	19,83	04'35	18,29	05'13	16,71	05'51	15,13
03'59	19,79	04'36	18,25	05'14	16,67	05'52	15,08
04'00	19,75	04'37	18,21	05'15	16,63	05'53	15,04
04'01	19,71	04'38	18,17	05'16	16,58	05'54	15,00
04'02	19,67	04'39	18,13	05'17	16,54	05'55	14,96
04'03	19,63	04'40	18,08	05'18	16,50	05'56	14,92
04'04	19,58	04'41	18,04	05'19	16,46	05'57	14,88
04'05	19,54	04'42	18,00	05'20	16,42	05'58	14,83
04'06	19,50	04'43	17,96	05'21	16,38	05'59	14,79
04'07	19,46	04'44	17,92	05'22	16,33	06'00	14,75
04'08	19,42	04'45	17,88	05'23	16,29	06'01	14,71
04'09	19,38	04'46	17,83	05'24	16,25	06'02	14,67
04'10	19,33	04'47	17,79	05'25	16,21	06'03	14,63
04'11	19,29	04'48	17,75	05'26	16,17	06'04	14,58
04'12	19,25	04'49	17,71	05'27	16,13	06'05	14,54
04'13	19,21	04'50	17,67	05'28	16,08	06'06	14,50
04'14	19,17	04'51	17,63	05'29	16,04	06'07	14,46
04'15	19,13	04'52	17,58	05'30	16,00	06'08	14,42
04'16	19,08	04'53	17,54	05'31	15,96	06'09	14,38
04'17	19,04	04'54	17,50	05'32	15,92	06'10	14,33
04'18	19,00	04'55	17,46	05'33	15,88	06'11	14,29
04'19	18,96	04'56	17,42	05'34	15,83	06'12	14,25
04'20	18,92	04'57	17,38	05'35	15,79	06'13	14,21
04'21	18,88	04'58	17,33	05'36	15,75	06'14	14,17
04'22	18,83	04'59	17,29	05'37	15,71	06'15	14,13
04'23	18,79	05'00	17,25	05'38	15,67		
04'24	18,75	05'01	17,21	05'39	15,63		
04'25	18,71	05'02	17,17	05'40	15,58		
04'26	18,67	05'03	17,13	05'41	15,54		
04'27	18,63	05'04	17,08	05'42	15,50		
04'28	18,58	05'05	17,04	05'43	15,46		
04'29	18,54	05'06	17,00	05'44	15,42		
04'30	18,50	05'07	16,96	05'45	15,38		
		05'08	16,92	05'46	15,33		



f) Natación 200 mts.

**TABLA 2C – HOMBRES**

TIEMPO	NOTA						
03'24	20,00	04'01	18,46	04'39	16,88	05'17	15,29
03'25	19,96	04'02	18,42	04'40	16,83	05'18	15,25
03'26	19,92	04'03	18,38	04'41	16,79	05'19	15,21
03'27	19,88	04'04	18,33	04'42	16,75	05'20	15,17
03'28	19,83	04'05	18,29	04'43	16,71	05'21	15,13
03'29	19,79	04'06	18,25	04'44	16,67	05'22	15,08
03'30	19,75	04'07	18,21	04'45	16,63	05'23	15,04
03'31	19,71	04'08	18,17	04'46	16,58	05'24	15,00
03'32	19,67	04'09	18,13	04'47	16,54	05'25	14,96
03'33	19,63	04'10	18,08	04'48	16,50	05'26	14,92
03'34	19,58	04'11	18,04	04'49	16,46	05'27	14,88
03'35	19,54	04'12	18,00	04'50	16,42	05'28	14,83
03'36	19,50	04'13	17,96	04'51	16,38	05'29	14,79
03'37	19,46	04'14	17,92	04'52	16,33	05'30	14,75
03'38	19,42	04'15	17,88	04'53	16,29	05'31	14,71
03'39	19,38	04'16	17,83	04'54	16,25	05'32	14,67
03'40	19,33	04'17	17,79	04'55	16,21	05'33	14,63
03'41	19,29	04'18	17,75	04'56	16,17	05'34	14,58
03'42	19,25	04'19	17,71	04'57	16,13	05'35	14,54
03'43	19,21	04'20	17,67	04'58	16,08	05'36	14,50
03'44	19,17	04'21	17,63	04'59	16,04	05'37	14,46
03'45	19,13	04'22	17,58	05'00	16,00	05'38	14,42
03'46	19,08	04'23	17,54	05'01	15,96	05'39	14,38
03'47	19,04	04'24	17,50	05'02	15,92	05'40	14,33
03'48	19,00	04'25	17,46	05'03	15,88	05'41	14,29
03'49	18,96	04'26	17,42	05'04	15,83	05'42	14,25
03'50	18,92	04'27	17,38	05'05	15,79	05'43	14,21
03'51	18,88	04'28	17,33	05'06	15,75	05'44	14,17
03'52	18,83	04'29	17,29	05'07	15,71	05'45	14,13
03'53	18,79	04'30	17,25	05'08	15,67		
03'54	18,75	04'31	17,21	05'09	15,63		
03'55	18,71	04'32	17,17	05'10	15,58		
03'56	18,67	04'33	17,13	05'11	15,54		
03'57	18,63	04'34	17,08	05'12	15,50		
03'58	18,58	04'35	17,04	05'13	15,46		
03'59	18,54	04'36	17,00	05'14	15,42		
04'00	18,50	04'37	16,96	05'15	15,38		
		04'38	16,92	05'16	15,33		

g) Natación 200 mts.

**TABLA 1A – MUJERES**

TIEMPO	NOTA
07'03	20,00
07'04	19,93
07'05	19,86
07'06	19,80
07'07	19,73
07'08	19,66
07'09	19,59
07'10	19,53
07'11	19,46
07'12	19,39
07'13	19,32
07'14	19,25
07'15	19,19
07'16	19,12
07'17	19,05
07'18	18,98
07'19	18,92
07'20	18,85
07'21	18,78
07'22	18,71
07'23	18,64
07'24	18,58
07'25	18,51
07'26	18,44
07'27	18,37
07'28	18,31
07'29	18,24
07'30	18,17
07'31	18,10
07'32	18,03
07'33	17,97
07'34	17,90
07'35	17,83
07'36	17,76
07'37	17,70
07'38	17,63
07'39	17,56

07'40	17,49
07'41	17,42
07'42	17,36
07'43	17,29
07'44	17,22
07'45	17,15
07'46	17,09
07'47	17,02
07'48	16,95
07'49	16,88
07'50	16,81
07'51	16,75
07'52	16,68
07'53	16,61
07'54	16,54
07'55	16,47
07'56	16,41
07'57	16,34
07'58	16,27
07'59	16,20
08'00	16,14
08'01	16,07
08'02	16,00
08'03	15,93
08'04	15,86
08'05	15,80
08'06	15,73
08'07	15,66
08'08	15,59
08'09	15,53
08'10	15,46
08'11	15,39
08'12	15,32
08'13	15,25
08'14	15,19
08'15	15,12
08'16	15,05
08'17	14,98

08'18	14,92
08'19	14,85
08'20	14,78
08'21	14,71
08'22	14,64
08'23	14,58
08'24	14,51
08'25	14,44
08'26	14,37
08'27	14,31
08'28	14,24
08'29	14,17
08'30	14,10
08'31	14,03
08'32	13,97
08'33	13,90
08'34	13,83
08'35	13,76
08'36	13,70
08'37	13,63
08'38	13,56
08'39	13,49
08'40	13,42
08'41	13,36
08'42	13,29
08'43	13,22
08'44	13,15
08'45	13,09
08'46	13,02
08'47	12,95
08'48	12,88
08'49	12,81
08'50	12,75
08'51	12,68
08'52	12,61
08'53	12,54
08'54	12,48
08'55	12,41

08'56	12,34
08'57	12,27
08'58	12,20
08'59	12,14
09'00	12,07
09'01	12,00
09'02	11,93
09'03	11,87
09'04	11,80
09'05	11,73
09'06	11,66
09'07	11,59
09'08	11,53
09'09	11,46
09'10	11,39
09'11	11,32
09'12	11,26
09'13	11,19
09'14	11,12
09'15	11,05
09'16	10,98
09'17	10,92
09'18	10,85
09'19	10,78
09'20	10,71
09'21	10,64
09'22	10,58
09'23	10,51
09'24	10,44



h) Natación 200 mts.

**TABLA 1B – MUJERES**

TIEMPO	NOTA						
06'48	20,00	07'25	17,49	08'03	14,92	08'41	12,34
06'49	19,93	07'26	17,42	08'04	14,85	08'42	12,27
06'50	19,86	07'27	17,36	08'05	14,78	08'43	12,20
06'51	19,80	07'28	17,29	08'06	14,71	08'44	12,14
06'52	19,73	07'29	17,22	08'07	14,64	08'45	12,07
06'53	19,66	07'30	17,15	08'08	14,58	08'46	12,00
06'54	19,59	07'31	17,09	08'09	14,51	08'47	11,93
06'55	19,53	07'32	17,02	08'10	14,44	08'48	11,87
06'56	19,46	07'33	16,95	08'11	14,37	08'49	11,80
06'57	19,39	07'34	16,88	08'12	14,31	08'50	11,73
06'58	19,32	07'35	16,81	08'13	14,24	08'51	11,66
06'59	19,25	07'36	16,75	08'14	14,17	08'52	11,59
07'00	19,19	07'37	16,68	08'15	14,10	08'53	11,53
07'01	19,12	07'38	16,61	08'16	14,03	08'54	11,46
07'02	19,05	07'39	16,54	08'17	13,97	08'55	11,39
07'03	18,98	07'40	16,47	08'18	13,90	08'56	11,32
07'04	18,92	07'41	16,41	08'19	13,83	08'57	11,26
07'05	18,85	07'42	16,34	08'20	13,76	08'58	11,19
07'06	18,78	07'43	16,27	08'21	13,70	08'59	11,12
07'07	18,71	07'44	16,20	08'22	13,63	09'00	11,05
07'08	18,64	07'45	16,14	08'23	13,56	09'01	10,98
07'09	18,58	07'46	16,07	08'24	13,49	09'02	10,92
07'10	18,51	07'47	16,00	08'25	13,42	09'03	10,85
07'11	18,44	07'48	15,93	08'26	13,36	09'04	10,78
07'12	18,37	07'49	15,86	08'27	13,29	09'05	10,71
07'13	18,31	07'50	15,80	08'28	13,22	09'06	10,64
07'14	18,24	07'51	15,73	08'29	13,15	09'07	10,58
07'15	18,17	07'52	15,66	08'30	13,09	09'08	10,51
07'16	18,10	07'53	15,59	08'31	13,02	09'09	10,44
07'17	18,03	07'54	15,53	08'32	12,95		
07'18	17,97	07'55	15,46	08'33	12,88		
07'19	17,90	07'56	15,39	08'34	12,81		
07'20	17,83	07'57	15,32	08'35	12,75		
07'21	17,76	07'58	15,25	08'36	12,68		
07'22	17,70	07'59	15,19	08'37	12,61		
07'23	17,63	08'00	15,12	08'38	12,54		
07'24	17,56	08'01	15,05	08'39	12,48		
		08'02	14,98	08'40	12,41		

i) Natación 200 mts.

**TABLA 1C – MUJERES**

TIEMPO	NOTA
06'33	20,00
06'34	19,93
06'35	19,86
06'36	19,80
06'37	19,73
06'38	19,66
06'39	19,59
06'40	19,53
06'41	19,46
06'42	19,39
06'43	19,32
06'44	19,25
06'45	19,19
06'46	19,12
06'47	19,05
06'48	18,98
06'49	18,92
06'50	18,85
06'51	18,78
06'52	18,71
06'53	18,64
06'54	18,58
06'55	18,51
06'56	18,44
06'57	18,37
06'58	18,31
06'59	18,24
07'00	18,17
07'01	18,10
07'02	18,03
07'03	17,97
07'04	17,90
07'05	17,83
07'06	17,76
07'07	17,70
07'08	17,63
07'09	17,56

07'10	17,49
07'11	17,42
07'12	17,36
07'13	17,29
07'14	17,22
07'15	17,15
07'16	17,09
07'17	17,02
07'18	16,95
07'19	16,88
07'20	16,81
07'21	16,75
07'22	16,68
07'23	16,61
07'24	16,54
07'25	16,47
07'26	16,41
07'27	16,34
07'28	16,27
07'29	16,20
07'30	16,14
07'31	16,07
07'32	16,00
07'33	15,93
07'34	15,86
07'35	15,80
07'36	15,73
07'37	15,66
07'38	15,59
07'39	15,53
07'40	15,46
07'41	15,39
07'42	15,32
07'43	15,25
07'44	15,19
07'45	15,12
07'46	15,05
07'47	14,98

07'48	14,92
07'49	14,85
07'50	14,78
07'51	14,71
07'52	14,64
07'53	14,58
07'54	14,51
07'55	14,44
07'56	14,37
07'57	14,31
07'58	14,24
07'59	14,17
08'00	14,10
08'01	14,03
08'02	13,97
08'03	13,90
08'04	13,83
08'05	13,76
08'06	13,70
08'07	13,63
08'08	13,56
08'09	13,49
08'10	13,42
08'11	13,36
08'12	13,29
08'13	13,22
08'14	13,15
08'15	13,09
08'16	13,02
08'17	12,95
08'18	12,88
08'19	12,81
08'20	12,75
08'21	12,68
08'22	12,61
08'23	12,54
08'24	12,48
08'25	12,41

08'26	12,34
08'27	12,27
08'28	12,20
08'29	12,14
08'30	12,07
08'31	12,00
08'32	11,93
08'33	11,87
08'34	11,80
08'35	11,73
08'36	11,66
08'37	11,59
08'38	11,53
08'39	11,46
08'40	11,39
08'41	11,32
08'42	11,26
08'43	11,19
08'44	11,12
08'45	11,05
08'46	10,98
08'47	10,92
08'48	10,85
08'49	10,78
08'50	10,71
08'51	10,64
08'52	10,58
08'53	10,51
08'54	10,44

j) Natación 200 mts.

**TABLA 2A – MUJERES**

TIEMPO	NOTA
06'18	20,00
06'19	19,93
06'20	19,86
06'21	19,80
06'22	19,73
06'23	19,66
06'24	19,59
06'25	19,53
06'26	19,46
06'27	19,39
06'28	19,32
06'29	19,25
06'30	19,19
06'31	19,12
06'32	19,05
06'33	18,98
06'34	18,92
06'35	18,85
06'36	18,78
06'37	18,71
06'38	18,64
06'39	18,58
06'40	18,51
06'41	18,44
06'42	18,37
06'43	18,31
06'44	18,24
06'45	18,17
06'46	18,10
06'47	18,03
06'48	17,97
06'49	17,90
06'50	17,83
06'51	17,76
06'52	17,70
06'53	17,63
06'54	17,56

06'55	17,49
06'56	17,42
06'57	17,36
06'58	17,29
06'59	17,22
07'00	17,15
07'01	17,09
07'02	17,02
07'03	16,95
07'04	16,88
07'05	16,81
07'06	16,75
07'07	16,68
07'08	16,61
07'09	16,54
07'10	16,47
07'11	16,41
07'12	16,34
07'13	16,27
07'14	16,20
07'15	16,14
07'16	16,07
07'17	16,00
07'18	15,93
07'19	15,86
07'20	15,80
07'21	15,73
07'22	15,66
07'23	15,59
07'24	15,53
07'25	15,46
07'26	15,39
07'27	15,32
07'28	15,25
07'29	15,19
07'30	15,12
07'31	15,05
07'32	14,98

07'33	14,92
07'34	14,85
07'35	14,78
07'36	14,71
07'37	14,64
07'38	14,58
07'39	14,51
07'40	14,44
07'41	14,37
07'42	14,31
07'43	14,24
07'44	14,17
07'45	14,10
07'46	14,03
07'47	13,97
07'48	13,90
07'49	13,83
07'50	13,76
07'51	13,70
07'52	13,63
07'53	13,56
07'54	13,49
07'55	13,42
07'56	13,36
07'57	13,29
07'58	13,22
07'59	13,15
08'00	13,09
08'01	13,02
08'02	12,95
08'03	12,88
08'04	12,81
08'05	12,75
08'06	12,68
08'07	12,61
08'08	12,54
08'09	12,48
08'10	12,41

08'11	12,34
08'12	12,27
08'13	12,20
08'14	12,14
08'15	12,07
08'16	12,00
08'17	11,93
08'18	11,87
08'19	11,80
08'20	11,73
08'21	11,66
08'22	11,59
08'23	11,53
08'24	11,46
08'25	11,39
08'26	11,32
08'27	11,26
08'28	11,19
08'29	11,12
08'30	11,05
08'31	10,98
08'32	10,92
08'33	10,85
08'34	10,78
08'35	10,71
08'36	10,64
08'37	10,58
08'38	10,51
08'39	10,44

k) Natación 200 mts.

**TABLA 2B – MUJERES**

TIEMPO	NOTA
06'03	20,00
06'04	19,93
06'05	19,86
06'06	19,80
06'07	19,73
06'08	19,66
06'09	19,59
06'10	19,53
06'11	19,46
06'12	19,39
06'13	19,32
06'14	19,25
06'15	19,19
06'16	19,12
06'17	19,05
06'18	18,98
06'19	18,92
06'20	18,85
06'21	18,78
06'22	18,71
06'23	18,64
06'24	18,58
06'25	18,51
06'26	18,44
06'27	18,37
06'28	18,31
06'29	18,24
06'30	18,17
06'31	18,10
06'32	18,03
06'33	17,97
06'34	17,90
06'35	17,83
06'36	17,76
06'37	17,70
06'38	17,63
06'39	17,56

06'40	17,49
06'41	17,42
06'42	17,36
06'43	17,29
06'44	17,22
06'45	17,15
06'46	17,09
06'47	17,02
06'48	16,95
06'49	16,88
06'50	16,81
06'51	16,75
06'52	16,68
06'53	16,61
06'54	16,54
06'55	16,47
06'56	16,41
06'57	16,34
06'58	16,27
06'59	16,20
07'00	16,14
07'01	16,07
07'02	16,00
07'03	15,93
07'04	15,86
07'05	15,80
07'06	15,73
07'07	15,66
07'08	15,59
07'09	15,53
07'10	15,46
07'11	15,39
07'12	15,32
07'13	15,25
07'14	15,19
07'15	15,12
07'16	15,05
07'17	14,98

07'18	14,92
07'19	14,85
07'20	14,78
07'21	14,71
07'22	14,64
07'23	14,58
07'24	14,51
07'25	14,44
07'26	14,37
07'27	14,31
07'28	14,24
07'29	14,17
07'30	14,10
07'31	14,03
07'32	13,97
07'33	13,90
07'34	13,83
07'35	13,76
07'36	13,70
07'37	13,63
07'38	13,56
07'39	13,49
07'40	13,42
07'41	13,36
07'42	13,29
07'43	13,22
07'44	13,15
07'45	13,09
07'46	13,02
07'47	12,95
07'48	12,88
07'49	12,81
07'50	12,75
07'51	12,68
07'52	12,61
07'53	12,54
07'54	12,48
07'55	12,41

07'56	12,34
07'57	12,27
07'58	12,20
07'59	12,14
08'00	12,07
08'01	12,00
08'02	11,93
08'03	11,87
08'04	11,80
08'05	11,73
08'06	11,66
08'07	11,59
08'08	11,53
08'09	11,46
08'10	11,39
08'11	11,32
08'12	11,26
08'13	11,19
08'14	11,12
08'15	11,05
08'16	10,98
08'17	10,92
08'18	10,85
08'19	10,78
08'20	10,71
08'21	10,64
08'22	10,58
08'23	10,51
08'24	10,44

l) Natación 200 mts.

**TABLA 2C – MUJERES**

TIEMPO	NOTA
05'48	20,00
05'49	19,93
05'50	19,86
05'51	19,80
05'52	19,73
05'53	19,66
05'54	19,59
05'55	19,53
05'56	19,46
05'57	19,39
05'58	19,32
05'59	19,25
06'00	19,19
06'01	19,12
06'02	19,05
06'03	18,98
06'04	18,92
06'05	18,85
06'06	18,78
06'07	18,71
06'08	18,64
06'09	18,58
06'10	18,51
06'11	18,44
06'12	18,37
06'13	18,31
06'14	18,24
06'15	18,17
06'16	18,10
06'17	18,03
06'18	17,97
06'19	17,90
06'20	17,83
06'21	17,76
06'22	17,70
06'23	17,63
06'24	17,56

06'25	17,49
06'26	17,42
06'27	17,36
06'28	17,29
06'29	17,22
06'30	17,15
06'31	17,09
06'32	17,02
06'33	16,95
06'34	16,88
06'35	16,81
06'36	16,75
06'37	16,68
06'38	16,61
06'39	16,54
06'40	16,47
06'41	16,41
06'42	16,34
06'43	16,27
06'44	16,20
06'45	16,14
06'46	16,07
06'47	16,00
06'48	15,93
06'49	15,86
06'50	15,80
06'51	15,73
06'52	15,66
06'53	15,59
06'54	15,53
06'55	15,46
06'56	15,39
06'57	15,32
06'58	15,25
06'59	15,19
07'00	15,12
07'01	15,05
07'02	14,98

07'03	14,92
07'04	14,85
07'05	14,78
07'06	14,71
07'07	14,64
07'08	14,58
07'09	14,51
07'10	14,44
07'11	14,37
07'12	14,31
07'13	14,24
07'14	14,17
07'15	14,10
07'16	14,03
07'17	13,97
07'18	13,90
07'19	13,83
07'20	13,76
07'21	13,70
07'22	13,63
07'23	13,56
07'24	13,49
07'25	13,42
07'26	13,36
07'27	13,29
07'28	13,22
07'29	13,15
07'30	13,09
07'31	13,02
07'32	12,95
07'33	12,88
07'34	12,81
07'35	12,75
07'36	12,68
07'37	12,61
07'38	12,54
07'39	12,48
07'40	12,41

07'41	12,34
07'42	12,27
07'43	12,20
07'44	12,14
07'45	12,07
07'46	12,00
07'47	11,93
07'48	11,87
07'49	11,80
07'50	11,73
07'51	11,66
07'52	11,59
07'53	11,53
07'54	11,46
07'55	11,39
07'56	11,32
07'57	11,26
07'58	11,19
07'59	11,12
08'00	11,05
08'01	10,98
08'02	10,92
08'03	10,85
08'04	10,78
08'05	10,71
08'06	10,64
08'07	10,58
08'08	10,51
08'09	10,44

## INSTRUMENTO DE EVALUACION DE NATACIÓN 200 MTS.

### HOMBRES

CÁLCULO DE LA NOTA "20" PARA CADA TABLA				
TABLA	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS Y SEGUNDOS	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	4' 39"	4,65	20	150
1B	4' 24"	4,40	20	150
1C	4' 09"	4,15	20	150
2A	3' 54"	3,90	20	150
2B	3' 39"	3,65	20	150
2C	3' 24"	3,40	20	150

CÁLCULO DE LA NOTA "16" PARA CADA TABLA				
TABLA	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS Y SEGUNDOS	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	6' 15"	6,25	16	120
1B	6' 00"	6,00	16	120
1C	5' 45"	5,75	16	120
2A	5' 30"	5,50	16	120
2B	5' 15"	5,25	16	120
2C	5' 00"	5,00	16	120

NOTA:	EL TEST DE NATACIÓN UTILIZARÁ BAREMOS, CONSIDERANDO QUE LA NOTA MÍNIMA PARA APROBAR ES DE 16/20
-------	---

### MUJERES

CÁLCULO DE LA NOTA "20" PARA CADA TABLA				
TABLA	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS Y SEGUNDOS	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	7' 03"	7,05	20	150
1B	6' 48"	6,80	20	150
1C	6' 33"	6,55	20	150
2A	6' 18"	6,30	20	150
2B	6' 03"	6,05	20	150
2C	5' 48"	5,80	20	150

<b>CÁLCULO DE LA NOTA "16" PARA CADA TABLA</b>				
TABLA	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS Y SEGUNDOS	TIEMPO DE NATACIÓN EN 200 METROS EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	8' 02"	8,03	16	120
1B	7' 47"	7,78	16	120
1C	7' 32"	7,53	16	120
2A	7' 17"	7,28	16	120
2B	7' 02"	7,03	16	120
2C	6' 47"	6,78	16	120

NOTA:	EL TEST DE NATACIÓN UTILIZARÁ BAREMOS, CONSIDERANDO QUE LA NOTA MÍNIMA PARA APROBAR ES DE 16/20
-------	---

b) Cabo  
Hombres – 5 metros

TABLA	TIEMPO DE SUBIDA DE CABO EN SEGUNDOS	NOTA	PUNTAJE
1A	14	20	100
1B	14	20	100
1C	12	20	100
2A	12	20	100
2B	10	20	100
2C	10	20	100

<p>NOTA: EL TEST DE SUBIDA DEL CABO TIENE UN SOLO PUNTAJE, QUE DETERMINA LA APROBACIÓN O NO DEL MISMO</p>
---

MUJERES – 3 METROS

TABLA	TIEMPO DE SUBIDA DE CABO EN SEGUNDOS	NOTA	PUNTAJE
1A	25	20	100
1B	25	20	100
1C	20	20	100
2A	20	20	100
2B	15	20	100
2C	15	20	100

NOTA:	EL TEST DE SUBIDA DEL CABO TIENE UN SOLO PUNTAJE, QUE DETERMINA LA APROBACIÓN O NO DEL MISMO
-------	--

c) Flotación (tenida de fatiga)

Hombres

TABLA	TIEMPO PARA FLOTACIÓN EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	6	20	100
1B	6	20	100
1C	6	20	100
2A	8	20	100
2B	8	20	100
2C	8	20	100

NOTA:	EL TEST DE FLOTACIÓN TIENE UN SOLO PUNTAJE, QUE DETERMINA LA APROBACIÓN O NO DEL MISMO
-------	--

MUJERES – TENIDA DE FATIGA

TABLA	TIEMPO PARA FLOTACIÓN EN MINUTOS	NOTA	PUNTAJE
1A	6	20	100
1B	6	20	100
1C	6	20	100
2A	8	20	100
2B	8	20	100
2C	8	20	100



NOTA:	EL TEST DE FLOTACIÓN TIENE UN SOLO PUNTAJE, QUE DETERMINA LA APROBACIÓN O NO DEL MISMO
-------	--

d) Pista Militar

HOMBRES

TABLA	TIEMPO PARA PISTA MILITAR EN MINUTOS	NOTA
1A	5'30"	20
1B	5'30"	20
1C	5'00"	20
2A	5'00"	20
2B	4'30"	20
2C	4'30"	20

MUJERES

TABLA	TIEMPO PARA PISTA MILITAR EN MINUTOS	NOTA
1A	10'00"	20
1B	10'00"	20
1C	9'30"	20
2A	9'30"	20
2B	9'00"	20
2C	9'00"	20