



## PRUEBAS DE RESISTENCIA

1º ESO - 12 minutos		
NIVELES		NOTAS
Nivel 1	3 periodos de (3'C + 1'A)	5
Nivel 2	12' sin pausas	7 1 aviso baja a 6 2 avisos 5
Nivel 3	Distancia recorrida en 12'	8 – 4 ½ vueltas (1800 m) 9 – 5 vueltas (2000 m) 10 – 6 vueltas (2400 m)

2º ESO - 15 minutos		
NIVELES		NOTAS
Nivel 1	3 periodos de (3'C + 1'A) + 3'C	5
Nivel 2	15' sin pausas	7 1 aviso baja a 6 2 avisos 5
Nivel 3	Distancia recorrida en 15'	8 – 5 ½ vueltas (2200 m) 9 – 6 vueltas (2400 m) 10 – 7 vueltas (2800 m)

3º ESO - 18 minutos		
NIVELES		NOTAS
Nivel 1	4 periodos de (3'C + 1'A) + 2'C	5
Nivel 2	18' sin pausas	7 1 aviso baja a 6 2 avisos 5
Nivel 3	Distancia recorrida en 18'	8 – 6 ½ vueltas (2600 m) 9 – 7 ½ vueltas (3000 m) 10 – 8 ½ vueltas (3400 m)

4º ESO - 21 minutos		
NIVELES		NOTAS
Nivel 1	5 periodos de (3'C + 1'A) + 1'C	5
Nivel 2	21' sin pausas	7 1 aviso baja a 6 2 avisos 5
Nivel 3	Distancia recorrida en 21'	8 – 8 vueltas (3200 m) 9 – 9 vueltas (3600 m) 10 – 10 vueltas (4000 m)

1º Bachillerato - 25 minutos		
NIVELES		NOTAS
Nivel 1	5 periodos de (4'C + 1'A)	5
Nivel 2	25' sin pausas	7 1 aviso baja a 6 2 avisos 5
Nivel 3	Distancia recorrida en 25'	8 – 10 vueltas (4000 m) 9 – 11 vueltas (4400 m) 10 – 12 vueltas (4800 m)