

BATERIA EUROFIT:

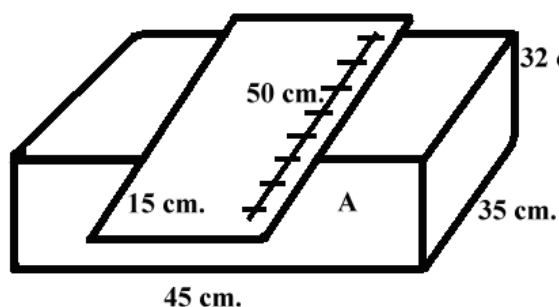
Aquests tests o proves serveixen per mesurar la condició física dels nois i noies, en funció d'unes taules establertes per a cada edat.

Tapping test

Per aquesta prova es necessari una taula, dos cercles de 20cm de diàmetre, una placa de 10 x 20 cm i un cronòmetre. La placa ha d'estar entre el mig dels dos cercles, la separació entre els dos cercles ha de ser de 60cm.

L'alumne s'ha de col·locar davant de la taula. Ha de posar la mà dominant a sobre d'un cercle i la mà no dominant a sobre del rectangle, a la senyal el individu amb la mà dominant ha de tocar alternativament els cercles fins que la mà dominant hagi tocat un total de 50 vegades el cercle, aleshores s'atura el cronòmetre.

Flexió del tronc asseguts



Cal un calaix de les mides indicades al dibuix del costat.

L'individu seurà a terra davant del calaix i descalç, amb la planta dels peus en contacte amb la cara A del calaix, sense doblegar les cames, ha

de flexionar el tronc endavant amb els braços estesos i intentar arribar el més lluny possible de la regla, aguantant dos segons en aquesta posició per enregistrar el resultat.

Carrera de anar i tornar 5 x 10

Per aquesta prova es necessari un lloc pla on es pugui córrer una distància de 5 m sense relliscar i un cronòmetre, han de haver marcades dues línies paral·leles a 5 m de distància entre elles.

Flexió de braços mantinguda

Cal una barra fixa i un cronòmetre.

L'individu ha d'agafar la barra amb els dits cap endavant i la barbata per sobre la barra, sense tocar-la. Es cronometra el temps que aguanta sense baixar la barbata del nivell de la barra.

Salt de longitud a peus junts.

Per aquesta prova es necessari un fossar de salt i una cinta mètrica.

El individu ha de col·locar-se darrera de la línia marcada, amb els peus junts. Han de fer un salt cap endavant i caure el més lluny possible .

S'ha de mesurar des de la petjada més propera a la línia marcada.

Abdominals en 30 sg

Cal una màrfega, una espatllera i un cronòmetre.

L'individu està estirat panxa amunt amb les cames agafades a l'espatllera (es pot substituir per un company). Ha de flexionar el tronc fins tocar els genolls amb els colzes.

Dinamometria manual

Cal un dinamòmetre per mesurar la força.

L'individu tracciona el dinamòmetre amb un braç. S'anota la força que aplica.

Course navette

Cal un reproductor d'àudio, i un espai que no rellisqui amb dues línies paral·leles a 20 metres.

L'individu es col·loca darrera d'una de les línies. S'escolta uns registres acústics rítmics. En sentir el primer comença la prova i han de tocar les línies coincidint amb els següents registres (no poden sortir abans d'escoltar-la). S'anota la quantitat de vegades que poden trepitjar la línia sense perdre el ritme.

Es poden consultar les taules de nois i noies per edats:

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT 1M | |
|--------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 45.0 | 155.0 | 15"5/10 | 9.7 | 24"5/10 | 6"0/10 | 165 | 18 | 28.0 | 5.0 | 5 |
| 10 | 48.1 | 158.0 | 13"6/10 | 11.7 | 21"6/10 | 9"6/10 | 173 | 20 | 29.0 | 6.0 | 10 |
| 15 | 50.0 | 160.0 | 12"9/10 | 15.3 | 20"6/10 | 12"1/10 | 177 | 21 | 30.5 | 6.5 | 15 |
| 20 | 51.0 | 162.0 | 12"6/10 | 17.0 | 19"7/10 | 13"3/10 | 180 | 22 | 33.5 | 7.0 | 20 |
| 25 | 52.0 | 163.0 | 12"3/10 | 18.0 | 19"3/10 | 14"8/10 | 184 | 23 | 35.0 | 7.5 | 25 |
| 30 | 53.4 | 165.0 | 12"0/10 | 19.0 | 18"9/10 | 17"3/10 | 188 | 23 | 36.0 | 7.5 | 30 |
| 35 | 55.0 | 166.0 | 11"9/10 | 20.0 | 18"6/10 | 19"9/10 | 193 | 23 | 36.5 | 8.0 | 35 |
| 40 | 56.5 | 167.0 | 11"6/10 | 20.6 | 18"4/10 | 22"0/10 | 197 | 24 | 37.0 | 8.0 | 40 |
| 45 | 57.1 | 167.0 | 11"5/10 | 21.4 | 18"2/10 | 24"1/10 | 199 | 24 | 38.0 | 8.5 | 45 |
| 50 | 58.5 | 168.0 | 11"2/10 | 22.0 | 17"9/10 | 25"8/10 | 201 | 25 | 40.0 | 8.5 | 50 |
| 55 | 59.6 | 169.0 | 11"1/10 | 22.9 | 17"6/10 | 27"2/10 | 204 | 25 | 40.5 | 9.0 | 55 |
| 60 | 61.4 | 170.0 | 10"9/10 | 23.4 | 17"4/10 | 29"1/10 | 207 | 26 | 42.0 | 9.5 | 60 |
| 65 | 62.9 | 171.0 | 10"8/10 | 24.6 | 17"2/10 | 31"6/10 | 210 | 26 | 43.0 | 9.5 | 65 |
| 70 | 64.0 | 173.0 | 10"6/10 | 25.3 | 17"0/10 | 33"8/10 | 213 | 27 | 44.0 | 9.5 | 70 |
| 75 | 65.1 | 174.0 | 10"4/10 | 26.0 | 16"9/10 | 36"9/10 | 215 | 27 | 45.0 | 10.0 | 75 |
| 80 | 66.5 | 175.0 | 10"1/10 | 27.0 | 16"8/10 | 40"1/10 | 219 | 28 | 46.2 | 10.5 | 80 |
| 85 | 68.0 | 177.0 | 9"9/10 | 28.8 | 16"6/10 | 42"7/10 | 222 | 29 | 48.0 | 11.0 | 85 |
| 90 | 71.0 | 178.0 | 9"7/10 | 31.0 | 16"3/10 | 47"4/10 | 230 | 29 | 52.0 | 11.0 | 90 |
| 95 | 76.0 | 182.8 | 9"4/10 | 33.0 | 16"0/10 | 55"4/10 | 241 | 31 | 54.9 | 11.5 | 95 |
| 99 | 84.0 | 189.0 | 9"1/10 | 34.2 | 15"4/10 | 75"9/10 | 261 | 35 | 59.4 | 12.0 | 99 |
| PERCENTILS 15 ANYS NOIS | | | | | | | | | | | |

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT IM | |
|---------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 42.5 | 149.0 | 16"8/10 | 18.7 | 23"6/10 | 0"0/10 | 132 | 16 | 21.0 | 3.0 | 5 |
| 10 | 44.8 | 151.0 | 14"6/10 | 20.4 | 21"8/10 | 0"0/10 | 143 | 18 | 22.9 | 3.5 | 10 |
| 15 | 46.0 | 152.0 | 13"6/10 | 23.0 | 21"2/10 | 1"9/10 | 149 | 19 | 24.0 | 4.0 | 15 |
| 20 | 47.6 | 154.0 | 13"2/10 | 24.0 | 21"9/10 | 2"8/10 | 151 | 19 | 25.0 | 4.0 | 20 |
| 25 | 49.0 | 155.0 | 12"6/10 | 25.0 | 20"6/10 | 3"9/10 | 155 | 20 | 25.0 | 4.5 | 25 |
| 30 | 50.0 | 156.0 | 12"4/10 | 25.8 | 20"2/10 | 5"2/10 | 160 | 20 | 27.0 | 5.0 | 30 |
| 35 | 51.0 | 157.0 | 12"1/10 | 26.5 | 20"1/10 | 6"2/10 | 160 | 20 | 27.0 | 5.0 | 35 |
| 40 | 51.4 | 158.0 | 11"9/10 | 27.2 | 19"8/10 | 6"7/10 | 163 | 21 | 28.0 | 5.0 | 40 |
| 45 | 52.0 | 159.0 | 11"6/10 | 27.7 | 19"6/10 | 7"8/10 | 165 | 22 | 28.0 | 5.0 | 45 |
| 50 | 53.0 | 159.5 | 11"4/10 | 28.1 | 19"4/10 | 8"3/10 | 169 | 22 | 29.0 | 5.5 | 50 |
| 55 | 54.0 | 160.0 | 11"3/10 | 29.0 | 19"1/10 | 9"3/10 | 170 | 22 | 29.0 | 5.5 | 55 |
| 60 | 54.7 | 161.0 | 11"2/10 | 29.9 | 19"0/10 | 10"8/10 | 172 | 23 | 30.0 | 6.0 | 60 |
| 65 | 55.8 | 162.0 | 11"0/10 | 30.4 | 18"7/10 | 12"4/10 | 174 | 24 | 30.0 | 6.0 | 65 |
| 70 | 57.0 | 163.0 | 10"8/10 | 31.0 | 18"5/10 | 14"1/10 | 178 | 24 | 31.0 | 6.5 | 70 |
| 75 | 58.0 | 164.0 | 10"7/10 | 32.0 | 18"3/10 | 15"8/10 | 180 | 25 | 31.6 | 6.5 | 75 |
| 80 | 59.5 | 165.0 | 10"6/10 | 32.9 | 18"2/10 | 18"2/10 | 182 | 26 | 32.6 | 7.0 | 80 |
| 85 | 61.0 | 166.0 | 10"4/10 | 34.0 | 17"8/10 | 21"0/10 | 187 | 26 | 34.0 | 7.3 | 85 |
| 90 | 63.0 | 168.0 | 10"2/10 | 35.5 | 17"7/10 | 24"4/10 | 190 | 27 | 35.0 | 8.0 | 90 |
| 95 | 66.9 | 170.0 | 10"0/10 | 37.9 | 17"5/10 | 29"7/10 | 201 | 30 | 36.0 | 8.5 | 95 |
| 99 | 75.3 | 176.5 | 9"5/10 | 41.9 | 17"1/10 | 44"7/10 | 220 | 33 | 41.0 | 10.0 | 99 |
| PERCENTILS 15 ANYS NOIES | | | | | | | | | | | |

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT IM | |
|--------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 49.1 | 158.0 | 16"8/10 | 11.0 | 26"4/10 | 7"/10 | 168 | 20 | 30.0 | 6.0 | 5 |
| 10 | 50.9 | 161.0 | 13"1/10 | 14.1 | 21"8/10 | 12"6/10 | 181 | 21 | 32.0 | 6.5 | 10 |
| 15 | 52.0 | 163.0 | 12"5/10 | 16.0 | 19"9/10 | 15"2/10 | 188 | 22 | 34.5 | 7.0 | 15 |
| 20 | 53.9 | 164.0 | 12"1/10 | 17.0 | 19"4/10 | 17"6/10 | 190 | 23 | 36.4 | 7.5 | 20 |
| 25 | 55.5 | 165.0 | 11"8/10 | 18.0 | 18"9/10 | 19"5/10 | 195 | 23 | 37.0 | 8.0 | 25 |
| 30 | 56.5 | 166.0 | 11"6/10 | 19.7 | 18"5/10 | 21"9/10 | 200 | 24 | 38.0 | 8.0 | 30 |
| 35 | 57.4 | 167.0 | 11"4/10 | 20.5 | 18"2/10 | 23"5/10 | 201 | 25 | 39.0 | 8.5 | 35 |
| 40 | 58.5 | 168.0 | 11"1/10 | 21.0 | 18"1/10 | 25"3/10 | 203 | 25 | 40.0 | 8.5 | 40 |
| 45 | 59.7 | 169.0 | 11"0/10 | 22.0 | 17"9/10 | 27"9/10 | 205 | 25 | 41.0 | 9.0 | 45 |
| 50 | 61.0 | 169.0 | 10"8/10 | 23.0 | 17"7/10 | 29"6/10 | 209 | 26 | 42.5 | 9.5 | 50 |
| 55 | 62.0 | 170.0 | 10"5/10 | 24.1 | 17"6/10 | 30"9/10 | 211 | 26 | 44.0 | 9.5 | 55 |
| 60 | 63.2 | 171.0 | 10"4/10 | 25.0 | 17"4/10 | 33"5/10 | 213 | 27 | 45.0 | 9.5 | 60 |
| 65 | 64.8 | 173.0 | 10"1/10 | 25.7 | 17"2/10 | 35"4/10 | 215 | 27 | 45.5 | 10.0 | 65 |
| 70 | 66.5 | 174.0 | 10"0/10 | 26.6 | 16"9/10 | 38"6/10 | 220 | 28 | 46.1 | 10.0 | 70 |
| 75 | 67.0 | 175.0 | 9"9/10 | 27.2 | 16"7/10 | 41"5/10 | 221 | 28 | 47.0 | 10.1 | 75 |
| 80 | 70.0 | 175.0 | 9"7/10 | 28.2 | 16"6/10 | 44"9/10 | 225 | 29 | 49.0 | 10.5 | 80 |
| 85 | 71.5 | 177.0 | 9"5/10 | 30.0 | 16"3/10 | 48"0/10 | 228 | 29 | 51.0 | 11.0 | 85 |
| 90 | 75.2 | 178.0 | 9"3/10 | 31.0 | 16"0/10 | 55"0/10 | 233 | 30 | 53.0 | 11.5 | 90 |
| 95 | 78.0 | 181.0 | 9"2/10 | 33.4 | 15"6/10 | 60"8/10 | 245 | 32 | 55.0 | 12.5 | 95 |
| 99 | 83.0 | 185.0 | 9"0/10 | 37.3 | 15"3/10 | 71"3/10 | 280 | 35 | 60.4 | 13.1 | 99 |
| PERCENTILS 16 ANYS NOIS | | | | | | | | | | | |

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT 1M | |
|---------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 44.6 | 151.0 | 17"8/10 | 17.2 | 25"4/10 | 0"0/10 | 135 | 14 | 22.5 | 2.5 | 5 |
| 10 | 47.0 | 153.7 | 14"3/10 | 20.0 | 22"2/10 | 0"0/10 | 142 | 17 | 24.0 | 3.0 | 10 |
| 15 | 47.8 | 155.0 | 13"1/10 | 23.0 | 21"0/10 | 1"0/10 | 147 | 18 | 25.0 | 3.5 | 15 |
| 20 | 49.0 | 156.0 | 12"9/10 | 24.5 | 20"5/10 | 2"6/10 | 150 | 19 | 25.0 | 4.0 | 20 |
| 25 | 50.0 | 156.0 | 12"7/10 | 25.3 | 20"2/10 | 3"4/10 | 153 | 20 | 26.0 | 4.0 | 25 |
| 30 | 51.0 | 157.0 | 12"3/10 | 26.5 | 20"1/10 | 3"9/10 | 156 | 20 | 26.5 | 4.5 | 30 |
| 35 | 52.0 | 158.0 | 12"0/10 | 27.0 | 19"9/10 | 4"7/10 | 158 | 21 | 27.0 | 4.5 | 35 |
| 40 | 52.6 | 159.0 | 11"8/10 | 27.5 | 19"7/10 | 5"6/10 | 160 | 22 | 27.5 | 4.5 | 40 |
| 45 | 53.4 | 160.0 | 11"7/10 | 28.0 | 19"5/10 | 6"7/10 | 162 | 22 | 28.2 | 5.0 | 45 |
| 50 | 54.5 | 160.0 | 11"4/10 | 28.6 | 19"3/10 | 7"6/10 | 165 | 22 | 29.0 | 5.0 | 50 |
| 55 | 55.2 | 161.0 | 11"2/10 | 29.0 | 19"1/10 | 8"6/10 | 168 | 23 | 30.0 | 5.5 | 55 |
| 60 | 56.2 | 161.0 | 11"0/10 | 30.0 | 19"0/10 | 10"2/10 | 172 | 23 | 30.0 | 5.5 | 60 |
| 65 | 57.0 | 162.0 | 10"9/10 | 30.6 | 18"7/10 | 11"6/10 | 175 | 23 | 31.0 | 6.0 | 65 |
| 70 | 58.0 | 162.9 | 10"8/10 | 31.4 | 18"5/10 | 12"8/10 | 178 | 24 | 31.8 | 6.5 | 70 |
| 75 | 58.6 | 164.0 | 10"5/10 | 32.0 | 18"3/10 | 15"1/10 | 181 | 25 | 32.0 | 6.5 | 75 |
| 80 | 60.0 | 165.6 | 10"4/10 | 32.5 | 18"0/10 | 18"0/10 | 185 | 26 | 33.0 | 7.0 | 80 |
| 85 | 62.0 | 167.0 | 10"2/10 | 33.9 | 17"7/10 | 21"4/10 | 189 | 27 | 34.0 | 7.0 | 85 |
| 90 | 65.0 | 169.0 | 9"9/10 | 35.1 | 17"3/10 | 25"2/10 | 192 | 27 | 35.0 | 7.5 | 90 |
| 95 | 68.4 | 171.0 | 9"6/10 | 38.7 | 17"1/10 | 30"6/10 | 202 | 29 | 36.4 | 8.5 | 95 |
| 99 | 74.7 | 178.3 | 9"1/10 | 42.3 | 16"3/10 | 40"5/10 | 210 | 30 | 41.1 | 9.5 | 99 |
| PERCENTILS 16 ANYS NOIES | | | | | | | | | | | |

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT 1M | |
|--------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 52.1 | 160.0 | 16"5/10 | 10.7 | 22"9/10 | 5"9/10 | 170 | 20 | 29.3 | 6.0 | 5 |
| 10 | 54.5 | 163.0 | 12"7/10 | 14.9 | 20"8/10 | 13"7/10 | 186 | 21 | 33.8 | 7.0 | 10 |
| 15 | 56.5 | 165.0 | 12"0/10 | 16.0 | 19"7/10 | 16"4/10 | 192 | 22 | 36.0 | 7.5 | 15 |
| 20 | 57.5 | 166.0 | 11"6/10 | 17.4 | 18"8/10 | 19"0/10 | 199 | 23 | 38.0 | 7.5 | 20 |
| 25 | 59.0 | 167.0 | 11"3/10 | 19.0 | 18"3/10 | 21"3/10 | 200 | 24 | 39.5 | 8.0 | 25 |
| 30 | 60.0 | 168.0 | 11"1/10 | 20.0 | 18"0/10 | 23"3/10 | 204 | 25 | 40.5 | 8.0 | 30 |
| 35 | 61.0 | 169.0 | 10"9/10 | 20.8 | 17"7/10 | 26"9/10 | 205 | 25 | 42.0 | 8.5 | 35 |
| 40 | 61.6 | 170.0 | 10"7/10 | 21.5 | 17"5/10 | 28"4/10 | 210 | 26 | 42.4 | 8.5 | 40 |
| 45 | 62.2 | 171.0 | 10"5/10 | 22.4 | 17"3/10 | 32"1/10 | 212 | 26 | 44.0 | 9.0 | 45 |
| 50 | 63.5 | 172.0 | 10"4/10 | 23.5 | 17"1/10 | 34"0/10 | 215 | 27 | 45.0 | 9.0 | 50 |
| 55 | 64.3 | 172.4 | 10"2/10 | 24.5 | 16"9/10 | 35"4/10 | 217 | 27 | 45.4 | 9.5 | 55 |
| 60 | 66.0 | 174.0 | 10"1/10 | 25.9 | 16"8/10 | 38"3/10 | 220 | 28 | 46.0 | 9.5 | 60 |
| 65 | 67.0 | 174.0 | 9"9/10 | 26.2 | 16"6/10 | 39"9/10 | 222 | 28 | 47.0 | 10.0 | 65 |
| 70 | 68.1 | 175.0 | 9"7/10 | 27.1 | 16"4/10 | 41"4/10 | 225 | 29 | 48.0 | 10.0 | 70 |
| 75 | 69.3 | 176.0 | 9"6/10 | 29.0 | 16"2/10 | 43"7/10 | 230 | 29 | 50.0 | 10.5 | 75 |
| 80 | 71.1 | 178.0 | 9"4/10 | 30.0 | 16"0/10 | 47"1/10 | 235 | 30 | 51.0 | 10.5 | 80 |
| 85 | 72.5 | 180.0 | 9"3/10 | 31.2 | 15"7/10 | 50"5/10 | 241 | 31 | 53.0 | 11.0 | 85 |
| 90 | 75.0 | 181.2 | 9"2/10 | 32.2 | 15"4/10 | 56"7/10 | 246 | 32 | 55.5 | 11.0 | 90 |
| 95 | 77.6 | 184.0 | 8"8/10 | 33.8 | 15"2/10 | 63"6/10 | 253 | 34 | 57.5 | 12.0 | 95 |
| 99 | 86.7 | 190.6 | 8"5/10 | 38.6 | 14"9/10 | 81"4/10 | 276 | 44 | 64.1 | 12.5 | 99 |
| PERCENTILS 17 ANYS NOIS | | | | | | | | | | | |

| | PES | TALLA | TAPPING TEST | FLEXIÓ DE TRONC | CURSA D'ANADA I TORNADA 5X10M | FEXIÓ DE BRAÇOS MANTINGUDA | SALT DE LONGITUD A PEUS JUNTS | ABDOMINALS EN 30S. | DINAMOMETRIA MANUAL | COURSE NAVETTE LÉGER-LAMBERT 1M | |
|---------------------------------|------|-------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| | Kg | Cm | Seg | Cm | Seg | Seg | Cm | Rep | Kg | Periodes | |
| 5 | 46.0 | 150.4 | 16"2/10 | 18.8 | 22"7/10 | 0"0/10 | 139 | 16 | 23.0 | 3.0 | 5 |
| 10 | 47.0 | 153.0 | 14"5/10 | 21.2 | 22"1/10 | 0"0/10 | 142 | 17 | 24.5 | 3.5 | 10 |
| 15 | 49.0 | 155.0 | 13"1/10 | 23.5 | 21"2/10 | 2"0/10 | 149 | 18 | 25.0 | 3.5 | 15 |
| 20 | 49.8 | 156.0 | 12"6/10 | 24.5 | 20"9/10 | 3"2/10 | 152 | 19 | 26.0 | 4.0 | 20 |
| 25 | 50.4 | 157.2 | 12"1/10 | 25.4 | 20"6/10 | 4"5/10 | 156 | 20 | 27.0 | 4.0 | 25 |
| 30 | 51.7 | 158.0 | 11"9/10 | 26.1 | 20"2/10 | 5"5/10 | 160 | 20 | 27.0 | 4.5 | 30 |
| 35 | 52.4 | 158.0 | 11"7/10 | 27.0 | 19"9/10 | 6"3/10 | 161 | 21 | 27.5 | 4.5 | 35 |
| 40 | 53.0 | 159.0 | 11"5/10 | 27.6 | 19"6/10 | 7"2/10 | 165 | 21 | 28.0 | 5.0 | 40 |
| 45 | 54.0 | 160.0 | 11"3/10 | 28.1 | 19"4/10 | 8"2/10 | 168 | 21 | 29.0 | 5.0 | 45 |
| 50 | 55.0 | 161.0 | 11"2/10 | 29.0 | 19"1/10 | 10"1/10 | 170 | 22 | 30.0 | 5.5 | 50 |
| 55 | 56.0 | 161.0 | 11"1/10 | 30.0 | 18"9/10 | 11"5/10 | 172 | 23 | 30.0 | 5.5 | 55 |
| 60 | 56.8 | 162.0 | 10"9/10 | 30.7 | 18"7/10 | 12"2/10 | 175 | 24 | 30.6 | 6.0 | 60 |
| 65 | 58.0 | 163.0 | 10"7/10 | 31.5 | 18"5/10 | 13"7/10 | 178 | 24 | 31.0 | 6.0 | 65 |
| 70 | 59.0 | 164.0 | 10"4/10 | 32.0 | 18"3/10 | 15"5/10 | 180 | 25 | 32.0 | 6.0 | 70 |
| 75 | 60.0 | 165.0 | 10"3/10 | 33.0 | 18"1/10 | 16"9/10 | 183 | 25 | 33.0 | 6.5 | 75 |
| 80 | 61.0 | 166.0 | 10"2/10 | 33.5 | 17"8/10 | 18"6/10 | 187 | 26 | 34.0 | 7.0 | 80 |
| 85 | 62.0 | 168.0 | 10"0/10 | 34.4 | 17"4/10 | 22"2/10 | 190 | 27 | 34.0 | 7.5 | 85 |
| 90 | 64.0 | 170.0 | 9"9/10 | 36.0 | 17"2/10 | 25"5/10 | 196 | 27 | 35.0 | 7.5 | 90 |
| 95 | 67.3 | 171.0 | 9"6/10 | 37.9 | 16"8/10 | 32"4/10 | 203 | 29 | 36.0 | 8.5 | 95 |
| 99 | 72.4 | 176.0 | 9"1/10 | 41.7 | 16"4/10 | 45"9/10 | 218 | 34 | 42.5 | 9.5 | 99 |
| PERCENTILS 17 ANYS NOIES | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

<http://www.xtec.es/~jsanz/avalua/eurofit.htm>