

10 en cada ejercicio**40** en total, de 80**20** máximo por ejercicio**1 Natación**
50 m libres

HOMBRES	PTS	MUJERES
30"00 o menos	20	38"00 o menos
30"01 – 32"00	18	38"01 – 40"00
32"01 – 34"00	16	40"01 – 42"00
34"01 – 36"00	14	42"01 – 44"00
36"01 – 39"00	11,5	44"01 – 47"00
39"01 – 42"00	11	47"01 – 50"00
42"01 – 46"00	10,5	50"01 – 56"00
46"01 – 52"00	10	56"01 – 68"00

2 Press de banca
35 kg hombres · 25 kg mujeres

HOMBRES	PTS	MUJERES
50 repeticiones	20	40 repeticiones
49	18	39
48	16	38
45 – 47	14	34 – 37
42 – 44	11,5	30 – 33
37 – 41	11	26 – 29
31 – 36	10,5	21 – 25
22 – 30	10	12 – 20

3 Circuito de agilidad
dos intentos, cuenta el mejor

HOMBRES	PTS	MUJERES
8"40 o menos	20	9"40 o menos
8"41 – 8"57	18	9"41 – 9"57
8"58 – 8"79	16	9"58 – 9"79
8"80 – 9"05	14	9"80 – 10"07
9"06 – 9"37	11,5	10"08 – 10"41
9"38 – 9"79	11	10"42 – 10"87
9"80 – 10"26	10,5	10"88 – 11"38
10"27 – 11"05	10	11"39 – 12"25

4 Course Navette
período alcanzado

HOMBRES	PTS	MUJERES
13 ½	20	11
13	18	10 ½
12 ½	16	10
12	14	9 ½
11 ½	12	9
11	11,5	8 ½
10 ½	11	8
10	10,5	7 ½
9 ½	10	7