

Tabla de Equivalencia de Notas PSFs. Flexiones de brazos sobre el suelo en un minuto	
DAMAS	
Nº DE FLEXIONES DE BRAZOS	NOTA
36	7,00
35	6,75
34	6,50
33	6,25
32	6,00
31	5,75
30	5,50
29	5,25
28	5,00
27	4,75
26	4,50
25	4,25
24	4,00
23	3,75
22	3,50
21	3,25
20	3,00
19	2,75
18	2,50
17	2,25
16	2,00
15	1,75
14	1,50
13	1,25
12	1,00

Tabla de Equivalencia de Notas Flexiones de brazos en la barra fija	
VARONES	
Nº FLEXIONES DE BRAZOS	NOTA
11	7,00
10	6,50
9	6,00
8	5,50
7	5,00
6	4,50
5	4,00
4	3,50
3	3,00
2	2,50
1	2,00
0	1,00
0	1,00

Tabla de Equivalencia de Notas - PSFs. Ejercicios abdominales en un minuto			
VARONES		DAMAS	
ABDOMINALES (Nº)	NOTA	ABDOMINALES (Nº)	NOTA
45	7,00	45	7,00
44	6,75	44	6,75
43	6,50	43	6,50
42	6,25	42	6,25
41	6,00	41	6,00
40	5,75	40	5,75
39	5,50	39	5,50
38	5,25	38	5,25
37	5,00	37	5,00
36	4,75	36	4,75
35	4,50	35	4,50
34	4,25	34	4,25
33	4,00	33	4,00
32	3,75	32	3,75
31	3,50	31	3,50
30	3,25	30	3,25
29	3,00	29	3,00
28	2,75	28	2,75
27	2,50	27	2,50
26	2,25	26	2,25
25	2,00	25	2,00
24	1,75	24	1,75
23	1,50	23	1,50
22	1,25	22	1,25
21	1,00	21	1,00

**Tabla de Equivalencia de Notas - PSFs.
Carrera de 2.400 metros, en terreno plano**

VARONES		DAMAS	
(min,seg)	NOTA	(min,seg)	NOTA
10,02	7,00	11,17	7,00
10,03	6,95	11,18	6,95
10,04	6,90	11,19	6,90
10,05	6,85	11,20	6,85
10,06	6,80	11,21	6,80
10,07	6,75	11,22	6,75
10,08	6,70	11,23	6,70
10,09	6,65	11,24	6,65
10,10	6,60	11,25	6,60
10,11	6,55	11,26	6,55
10,12	6,50	11,27	6,50
10,13	6,45	11,28	6,45
10,14	6,40	11,29	6,40
10,15	6,35	11,30	6,35
10,16	6,30	11,31	6,30
10,17	6,25	11,32	6,25
10,18	6,20	11,33	6,20
10,19	6,15	11,34	6,15
10,20	6,10	11,35	6,10
10,21	6,05	11,36	6,05
10,22	6,00	11,37	6,00
10,23	5,95	11,38	5,95
10,24	5,90	11,39	5,90
10,25	5,85	11,40	5,85
10,26	5,80	11,41	5,80
10,27	5,75	11,42	5,75
10,28	5,70	11,43	5,70
10,29	5,65	11,44	5,65
10,30	5,60	11,45	5,60
10,31	5,55	11,46	5,55
10,32	5,50	11,47	5,50
10,33	5,45	11,48	5,45
10,34	5,40	11,49	5,40
10,35	5,35	11,50	5,35
10,36	5,30	11,51	5,30
10,37	5,25	11,52	5,25
10,38	5,20	11,53	5,20
10,39	5,15	11,54	5,15
10,40	5,10	11,55	5,10
10,41	5,05	11,56	5,05
10,42	5,00	11,57	5,00
10,43	4,95	11,58	4,95
10,44	4,90	11,59	4,90
10,45	4,85	12,00	4,85
10,46	4,80	12,01	4,80
10,47	4,75	12,02	4,75
10,48	4,70	12,03	4,70
10,49	4,65	12,04	4,65
10,50	4,60	12,05	4,60
10,51	4,55	12,06	4,55
10,52	4,50	12,07	4,50
10,53	4,45	12,08	4,45
10,54	4,40	12,09	4,40
10,55	4,35	12,10	4,35
10,56	4,30	12,11	4,30
10,57	4,25	12,12	4,25
10,58	4,20	12,13	4,20
10,59	4,15	12,14	4,15
11,00	4,10	12,15	4,10
11,01	4,05	12,16	4,05
11,02	4,00	12,17	4,00

VARONES		DAMAS	
(min,seg)	NOTA	(min,seg)	NOTA
11,03	3,95	12,18	3,95
11,04	3,90	12,19	3,90
11,05	3,85	12,20	3,85
11,06	3,80	12,21	3,80
11,07	3,75	12,22	3,75
11,08	3,70	12,23	3,70
11,09	3,65	12,24	3,65
11,10	3,60	12,25	3,60
11,11	3,55	12,26	3,55
11,12	3,50	12,27	3,50
11,13	3,45	12,28	3,45
11,14	3,40	12,29	3,40
11,15	3,35	12,30	3,35
11,16	3,30	12,31	3,30
11,17	3,25	12,32	3,25
11,18	3,20	12,33	3,20
11,19	3,15	12,34	3,15
11,20	3,10	12,35	3,10
11,21	3,05	12,36	3,05
11,22	3,00	12,37	3,00
11,23	2,95	12,38	2,95
11,24	2,90	12,39	2,90
11,25	2,85	12,40	2,85
11,26	2,80	12,41	2,80
11,27	2,75	12,42	2,75
11,28	2,70	12,43	2,70
11,29	2,65	12,44	2,65
11,30	2,60	12,45	2,60
11,31	2,55	12,46	2,55
11,32	2,50	12,47	2,50
11,33	2,45	12,48	2,45
11,34	2,40	12,49	2,40
11,35	2,35	12,50	2,35
11,36	2,30	12,51	2,30
11,37	2,25	12,52	2,25
11,38	2,20	12,53	2,20
11,39	2,15	12,54	2,15
11,40	2,10	12,55	2,10
11,41	2,05	12,56	2,05
11,42	2,00	12,57	2,00
11,43	1,95	12,58	1,95
11,44	1,90	12,59	1,90
11,45	1,85	13,00	1,85
11,46	1,80	13,01	1,80
11,47	1,75	13,02	1,75
11,48	1,70	13,03	1,70
11,49	1,65	13,04	1,65
11,50	1,60	13,05	1,60
11,51	1,55	13,06	1,55
11,52	1,50	13,07	1,50
11,53	1,45	13,08	1,45
11,54	1,40	13,09	1,40
11,55	1,35	13,10	1,35
11,56	1,30	13,11	1,30
11,57	1,25	13,12	1,25
11,58	1,20	13,13	1,20
11,59	1,15	13,14	1,15
12,00	1,10	13,15	1,10
12,01	1,05	13,16	1,05
12,02	1,00	13,17	1,00