

# GUÍA DAFIS

## VALORES NORMATIVOS

## DE CONDICIÓN FÍSICA

## NA POBOACIÓN ESCOLAR GALEGA

# TÁBOAS

### **Autores:**

Manuel A. Giráldez  
Miguel Rodríguez del Corral  
María Rúa-Alonso  
Jessica Rial-Vázquez  
Javier Rico-Díaz  
Iván Nine  
Xurxo Dopico-Calvo  
Javier Castro Gacio

### **Coordinadores:**

Iván Clavel  
Eliseo Iglesias-Soler

## CONTIDOS

Valores normativos: Peso (kg)

Valores normativos: Altura (cm)

Valores normativos: Índice de Masa Corporal

Valoración de criterio: Índice de Masa Corporal

Perímetro da cintura (cm)

Perímetro da cadeira (cm)

Valores normativos: Índice de cintura-cadeira

Valoración de criterio: Índice de cintura-cadeira

Valores normativos: Prensión manual (kg)

Valores normativos: salto de lonxitude a pés xuntos (cm)

Valores normativos: Proba de flexibilidade (*Back saver sit and reach*) (cm)

Valores normativos: Carreira de ida e volta 4 x 10 m (s)

Valores normativos: Suspensión cos cóbados flexionados (s)

Valores normativos: Proba de 20 m carreira de ida e volta (*Course-Navette*) (períodos)

**AS TÁBOAS QUE SE MOSTRAN NESTE DOCUMENTO SON VECTO-  
RIAIS. PÓDENSE IMPRIMIR AO TAMAÑO DESEXADO SEN PERDER A  
CALIDADE DAS MESMAS.**

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



VALORES NORMATIVOS: Altura (cm)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	108,64	110,82	113,27	114,92	116,24	117,41	118,58	119,87	121,44	123,72	125,69
7	114,21	116,35	118,84	120,54	121,94	123,21	124,48	125,87	127,56	130,01	132,10
8	119,68	121,82	124,36	126,15	127,65	129,04	130,43	131,96	133,80	136,45	138,72
9	125,35	127,45	130,02	131,87	133,46	134,95	136,46	138,11	140,09	142,92	145,33
10	129,91	132,03	134,66	136,60	138,29	139,89	141,52	143,29	145,41	148,41	150,96
11	133,91	136,13	138,91	140,99	142,82	144,58	146,36	148,29	150,58	153,80	156,51
12	138,82	141,25	144,31	146,61	148,64	150,59	152,57	154,70	157,21	160,69	163,59
13	144,58	147,29	150,69	153,22	155,44	157,56	159,69	161,97	164,62	168,25	171,23
14	151,23	154,03	157,46	159,97	162,14	164,18	166,22	168,38	170,88	174,28	177,06
15	157,31	160,04	163,30	165,63	167,61	169,44	171,27	173,21	175,47	178,58	181,13
16	160,68	163,45	166,68	168,93	170,80	172,50	174,20	176,03	178,20	181,25	183,80
17	162,48	165,37	168,67	170,91	172,73	174,37	176,00	177,79	179,96	183,10	185,79
18	165,07	168,09	171,46	173,71	175,49	177,07	178,64	180,40	182,59	185,85	188,72
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	107,86	109,54	111,61	113,12	114,44	115,68	116,93	118,29	119,90	122,17	124,08
7	113,54	115,39	117,66	119,33	120,77	122,13	123,50	124,99	126,76	129,24	131,33
8	118,95	120,93	123,37	125,15	126,70	128,15	129,62	131,21	133,09	135,74	137,96
9	124,33	126,44	129,03	130,92	132,55	134,09	135,65	137,33	139,31	142,10	144,44
10	129,44	131,69	134,44	136,46	138,19	139,83	141,48	143,26	145,36	148,31	150,78
11	134,93	137,30	140,22	142,34	144,17	145,89	147,63	149,50	151,70	154,80	157,38
12	140,68	143,11	146,09	148,26	150,12	151,87	153,64	155,54	157,78	160,91	163,53
13	145,54	147,93	150,85	152,97	154,79	156,50	158,21	160,06	162,24	165,28	167,82
14	148,88	151,18	153,96	155,98	157,71	159,33	160,96	162,71	164,77	167,64	170,04
15	150,68	152,92	155,62	157,56	159,22	160,78	162,34	164,02	165,99	168,76	171,07
16	151,54	153,83	156,55	158,48	160,12	161,65	163,18	164,83	166,78	169,54	171,89
17	150,98	153,58	156,48	158,46	160,12	161,65	163,18	164,84	166,84	169,78	172,41
18	148,83	151,67	154,95	157,19	159,02	160,67	162,33	164,16	166,41	169,70	172,55

VALORES NORMATIVOS: Índice de masa corporal											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	13,96	14,38	14,96	15,44	15,89	16,37	16,90	17,54	18,38	19,78	21,25
7	14,19	14,64	15,28	15,83	16,36	16,93	17,57	18,32	19,30	20,90	22,50
8	14,39	14,88	15,58	16,20	16,82	17,49	18,24	19,12	20,25	22,02	23,74
9	14,60	15,13	15,90	16,59	17,29	18,05	18,90	19,89	21,15	23,08	24,89
10	14,85	15,42	16,26	17,01	17,78	18,61	19,54	20,62	21,97	24,03	25,92
11	15,16	15,78	16,68	17,48	18,29	19,17	20,15	21,28	22,70	24,85	26,83
12	15,54	16,20	17,15	17,99	18,83	19,73	20,73	21,89	23,36	25,60	27,70
13	15,98	16,68	17,67	18,53	19,38	20,28	21,29	22,46	23,95	26,28	28,50
14	16,49	17,21	18,24	19,10	19,95	20,84	21,83	22,99	24,49	26,86	29,15
15	17,04	17,78	18,82	19,69	20,52	21,40	22,37	23,51	24,99	27,37	29,71
16	17,59	18,35	19,40	20,27	21,10	21,96	22,91	24,03	25,50	27,89	30,26
17	18,12	18,90	19,97	20,85	21,67	22,52	23,45	24,55	26,01	28,41	30,83
18	18,65	19,45	20,55	21,42	22,24	23,08	23,99	25,08	26,53	28,94	31,40
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	13,83	14,25	14,84	15,35	15,85	16,38	16,96	17,63	18,45	19,71	20,85
7	14,05	14,53	15,21	15,79	16,36	16,96	17,63	18,39	19,35	20,81	22,16
8	14,32	14,86	15,62	16,28	16,92	17,60	18,34	19,20	20,27	21,91	23,41
9	14,52	15,14	16,00	16,73	17,44	18,19	19,01	19,94	21,10	22,86	24,47
10	14,59	15,28	16,25	17,06	17,85	18,68	19,57	20,58	21,85	23,74	25,44
11	14,76	15,53	16,61	17,51	18,38	19,28	20,26	21,37	22,75	24,82	26,69
12	15,31	16,12	17,25	18,20	19,11	20,06	21,09	22,27	23,75	25,99	28,03
13	16,22	17,02	18,13	19,06	19,96	20,90	21,92	23,10	24,60	26,90	29,05
14	17,09	17,86	18,93	19,83	20,69	21,60	22,60	23,76	25,25	27,59	29,84
15	17,61	18,35	19,39	20,26	21,09	21,97	22,94	24,08	25,56	27,94	30,28
16	17,89	18,61	19,62	20,46	21,27	22,13	23,08	24,20	25,68	28,10	30,53
17	18,03	18,74	19,72	20,54	21,34	22,18	23,12	24,24	25,73	28,24	30,84
18	18,10	18,79	19,75	20,56	21,35	22,18	23,11	24,24	25,78	28,42	31,28



VALORACIÓN DE CRITERIO: Índice de masa corporal															
	INFRAPESO GRAO 3 (SEVERO)		INFRAPESO GRAO 2 (MODERADO)		INFRAPESO GRAO 1 (LEVE)		NORMOPESO	SOBREPESO		OBESIDADE LEVE		OBESIDADE SEVERA		OBESIDADE MORBIDA	
	1		2		3			4		5		6		7	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas		nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
6	12,5	12,32	13,15	12,93	14,07	13,82		17,55	17,34	19,78	19,65	21,69	21,61	23,35	23,35
6.5	12,45	12,28	13,1	12,9	14,04	13,82		17,71	17,53	20,23	20,08	22,35	22,19	24,32	24,19
7	12,42	12,26	13,08	12,91	14,04	13,86		17,92	17,75	20,63	20,51	23,08	22,88	25,37	25,17
7.5	12,41	12,27	13,09	12,95	14,08	13,93		18,16	18,03	21,09	21,01	23,83	23,65	26,44	26,26
8	12,42	12,31	13,11	13,00	14,15	14,02		18,44	18,35	21,6	21,57	24,61	24,5	27,55	27,47
8.5	12,45	12,37	13,17	13,08	14,24	14,14		18,76	18,69	22,17	22,18	25,45	25,42	28,76	28,77
9	12,5	12,44	13,24	13,18	14,35	14,28		19,1	19,07	22,77	22,81	26,4	26,39	30,14	30,18
9.5	12,57	12,53	13,34	13,29	14,49	14,43		19,46	19,45	23,39	23,46	27,39	27,38	31,6	31,62
10	12,66	12,64	13,45	13,43	14,64	14,61		19,84	19,86	24,00	24,11	28,35	28,36	33,03	33,01
10.5	12,77	12,78	13,58	13,59	14,80	14,81		20,2	20,29	24,57	24,77	29,22	29,28	34,29	34,26
11	12,89	12,95	13,72	13,79	14,97	15,05		20,55	20,74	25,1	25,42	29,97	30,14	35,31	35,37
11.5	13,03	13,15	13,87	14,01	15,16	15,32		20,89	21,2	25,58	26,05	30,63	30,93	36,16	36,34
12	13,18	13,39	14,05	14,28	15,35	15,62		21,22	21,68	26,02	26,67	31,21	31,66	36,86	37,19
12.5	13,37	13,65	14,25	14,56	15,58	15,93		21,56	22,14	26,43	27,24	31,73	32,33	37,46	37,95
13	13,59	13,92	14,48	14,85	15,84	16,26		21,91	22,58	26,84	27,76	32,19	32,91	37,95	38,57
13.5	13,83	14,2	14,74	15,14	16,12	16,57		22,27	22,98	27,25	28,2	32,61	33,39	38,34	39,03
14	14,09	14,48	15,01	15,43	16,41	16,88		22,62	23,34	27,63	28,57	32,98	33,78	38,65	39,38
14.5	14,35	14,75	15,28	15,72	16,69	17,18		22,96	23,66	27,98	28,87	33,29	34,07	38,88	39,6
15	14,6	15,01	15,55	15,98	16,98	17,45		23,29	23,94	28,3	29,11	33,56	34,28	39,02	39,73
15.5	14,86	15,25	15,82	16,22	17,26	17,69		23,6	24,17	28,6	29,29	33,78	34,43	39,12	39,78
16	15,12	15,46	16,08	16,44	17,54	17,91		23,9	24,37	28,88	29,43	33,98	34,55	39,2	39,8
16.5	15,36	15,63	16,34	16,62	17,80	18,09		24,19	24,54	29,14	29,56	34,19	34,64	39,3	39,81
17	15,6	15,78	16,58	16,77	18,05	18,25		24,46	24,7	29,41	29,69	34,43	34,75	39,48	39,85
17.5	15,81	15,9	16,8	16,89	18,28	18,38		24,73	24,85	29,7	29,84	34,71	34,87	39,71	39,91
18	16,00	16,00	17,00	17,00	18,50	18,50		25,00	25,00	30,00	30,00	35,00	35,00	40,00	40,00

Datos procedentes dos estudos de Cole et al. (2000, 2007) e Bervoets e Massa (2014).

GUÍA DAFIS: VALORES NORMATIVOS DE CONDICIÓN FÍSICA NA POBOACIÓN ESCOLAR GALEGA

Iglesias-Soler E, Rúa-Alonso M, Rial-Vázquez J, Lete-Lasa JR, Clavel I, Giráldez-García MA, Rico-Díaz J, Corral MR-D, Carballeira-Fernández E and Dopico-Calvo X (2021) Percentiles and Principal Component Analysis of Physical Fitness From a Big Sample of Children and Adolescents Aged 6-18 Years: The DAFIS Project. Front. Psychol. 12:627834

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



Perímetro da cadeira (cm)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	59,67	60,32	61,34	62,32	63,36	64,53	65,87	67,44	69,41	72,37	75,08
7	61,18	62,07	63,42	64,67	65,98	67,43	69,06	70,94	73,26	76,69	79,77
8	62,44	63,65	65,46	67,06	68,70	70,45	72,39	74,59	77,26	81,11	84,47
9	63,75	65,36	67,65	69,61	71,55	73,59	75,78	78,23	81,18	85,38	88,98
10	65,47	67,44	70,16	72,40	74,54	76,73	79,06	81,62	84,69	89,07	92,80
11	67,44	69,75	72,82	75,27	77,53	79,80	82,18	84,79	87,93	92,43	96,30
12	69,64	72,21	75,56	78,15	80,49	82,79	85,20	87,86	91,11	95,86	100,00
13	72,18	74,93	78,44	81,09	83,44	85,72	88,09	90,75	94,06	99,00	103,42
14	75,06	77,88	81,41	84,03	86,31	88,48	90,75	93,33	96,59	101,58	106,17
15	77,79	80,64	84,17	86,74	88,94	91,01	93,16	95,66	98,88	103,95	108,72
16	80,17	83,08	86,62	89,16	91,30	93,28	95,34	97,78	100,97	106,13	111,11
17	82,57	85,48	88,97	91,44	93,49	95,35	97,30	99,64	102,77	107,95	113,09
18	85,03	87,89	91,30	93,66	95,60	97,34	99,16	101,38	104,41	109,55	114,81
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	59,65	60,32	61,36	62,34	63,38	64,53	65,82	67,31	69,13	71,77	74,08
7	61,30	62,23	63,63	64,93	66,27	67,74	69,38	71,26	73,57	76,91	79,85
8	62,67	63,93	65,79	67,43	69,10	70,89	72,85	75,05	77,70	81,49	84,75
9	63,99	65,65	68,01	70,01	71,97	74,01	76,20	78,61	81,47	85,47	88,83
10	65,32	67,43	70,31	72,67	74,89	77,14	79,50	82,06	85,06	89,23	92,69
11	67,20	69,76	73,13	75,80	78,24	80,66	83,17	85,88	89,07	93,53	97,24
12	70,09	72,89	76,53	79,35	81,89	84,37	86,95	89,77	93,16	98,00	102,14
13	73,67	76,51	80,14	82,91	85,37	87,76	90,25	93,03	96,43	101,46	105,89
14	76,97	79,80	83,37	86,04	88,38	90,63	92,97	95,63	98,96	104,03	108,63
15	79,34	82,18	85,71	88,29	90,52	92,62	94,81	97,34	100,56	105,58	110,26
16	80,70	83,59	87,12	89,65	91,80	93,79	95,86	98,29	101,45	106,47	111,27
17	81,52	84,46	87,99	90,48	92,55	94,44	96,41	98,75	101,87	106,95	111,92
18	82,18	85,15	88,67	91,11	93,10	94,88	96,74	99,00	102,06	107,19	112,35



VALORES NORMATIVOS: Índice de cintura-cadeira											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	0,81	0,83	0,85	0,86	0,87	0,88	0,89	0,90	0,92	0,95	0,97
7	0,80	0,82	0,84	0,85	0,86	0,88	0,89	0,90	0,92	0,95	0,97
8	0,79	0,81	0,83	0,84	0,85	0,87	0,88	0,90	0,91	0,95	0,98
9	0,78	0,79	0,82	0,83	0,84	0,86	0,87	0,89	0,91	0,94	0,98
10	0,77	0,78	0,81	0,82	0,84	0,85	0,87	0,88	0,91	0,94	0,98
11	0,76	0,78	0,80	0,82	0,83	0,85	0,86	0,88	0,91	0,94	0,98
12	0,75	0,77	0,80	0,81	0,83	0,85	0,86	0,88	0,91	0,95	0,99
13	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,84	0,86	0,88	0,90	0,94	0,98
14	0,74	0,76	0,78	0,80	0,82	0,83	0,85	0,87	0,89	0,93	0,97
15	0,73	0,75	0,77	0,79	0,81	0,82	0,84	0,86	0,88	0,92	0,95
16	0,73	0,75	0,77	0,78	0,80	0,81	0,83	0,85	0,87	0,90	0,94
17	0,73	0,75	0,77	0,78	0,80	0,81	0,83	0,85	0,87	0,90	0,94
18	0,74	0,76	0,78	0,79	0,81	0,82	0,84	0,85	0,87	0,91	0,94
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	0,80	0,81	0,83	0,85	0,86	0,87	0,88	0,90	0,92	0,94	0,97
7	0,79	0,80	0,82	0,84	0,85	0,86	0,88	0,89	0,91	0,94	0,97
8	0,77	0,79	0,81	0,83	0,84	0,85	0,87	0,88	0,90	0,93	0,96
9	0,76	0,78	0,81	0,82	0,84	0,85	0,86	0,88	0,90	0,94	0,97
10	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,84	0,86	0,87	0,90	0,93	0,97
11	0,73	0,75	0,77	0,79	0,81	0,82	0,84	0,86	0,88	0,92	0,95
12	0,71	0,73	0,76	0,77	0,79	0,81	0,82	0,84	0,87	0,91	0,94
13	0,70	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80	0,81	0,83	0,86	0,90	0,93
14	0,69	0,71	0,73	0,75	0,76	0,78	0,80	0,82	0,84	0,88	0,91
15	0,67	0,69	0,71	0,73	0,75	0,76	0,78	0,79	0,82	0,85	0,89
16	0,67	0,69	0,71	0,72	0,74	0,75	0,77	0,79	0,81	0,84	0,87
17	0,67	0,69	0,71	0,73	0,74	0,75	0,77	0,79	0,81	0,84	0,87
18	0,68	0,70	0,72	0,74	0,75	0,76	0,78	0,80	0,82	0,85	0,88

VALORACIÓN DE CRITERIO: Índice de cintura-altura											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,50	0,51	0,54	0,56
7	0,42	0,43	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,50	0,52	0,54	0,57
8	0,41	0,42	0,44	0,45	0,46	0,47	0,49	0,50	0,52	0,55	0,58
9	0,40	0,41	0,43	0,44	0,46	0,47	0,48	0,50	0,52	0,56	0,59
10	0,40	0,41	0,42	0,44	0,45	0,47	0,48	0,50	0,53	0,56	0,59
11	0,39	0,40	0,42	0,44	0,45	0,47	0,48	0,50	0,53	0,56	0,59
12	0,39	0,40	0,42	0,43	0,45	0,46	0,48	0,50	0,53	0,56	0,60
13	0,38	0,39	0,41	0,43	0,44	0,46	0,47	0,49	0,52	0,56	0,59
14	0,38	0,39	0,41	0,42	0,43	0,45	0,47	0,48	0,51	0,55	0,58
15	0,37	0,39	0,40	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47	0,50	0,53	0,57
16	0,38	0,39	0,40	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,49	0,53	0,56
17	0,38	0,39	0,41	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47	0,49	0,53	0,56
18	0,39	0,40	0,41	0,42	0,44	0,45	0,46	0,48	0,50	0,53	0,57
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	0,43	0,44	0,45	0,46	0,47	0,48	0,49	0,50	0,52	0,54	0,56
7	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,48	0,49	0,50	0,52	0,55	0,57
8	0,41	0,42	0,44	0,45	0,46	0,47	0,49	0,50	0,52	0,55	0,57
9	0,40	0,41	0,43	0,44	0,45	0,47	0,48	0,50	0,52	0,55	0,57
10	0,39	0,40	0,42	0,43	0,45	0,46	0,48	0,49	0,51	0,55	0,57
11	0,38	0,39	0,41	0,43	0,44	0,45	0,47	0,49	0,51	0,54	0,57
12	0,37	0,39	0,41	0,42	0,43	0,45	0,46	0,48	0,51	0,54	0,57
13	0,37	0,38	0,40	0,42	0,43	0,44	0,46	0,48	0,50	0,53	0,57
14	0,37	0,38	0,40	0,41	0,43	0,44	0,46	0,47	0,50	0,53	0,56
15	0,37	0,38	0,40	0,41	0,42	0,44	0,45	0,47	0,49	0,53	0,56
16	0,37	0,38	0,40	0,41	0,42	0,44	0,45	0,47	0,49	0,52	0,56
17	0,37	0,38	0,40	0,41	0,43	0,44	0,45	0,47	0,49	0,52	0,56
18	0,37	0,39	0,40	0,42	0,43	0,44	0,45	0,47	0,49	0,53	0,56



VALORES NORMATIVOS: Prensión manual (kg)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	12,45	13,09	14,07	14,97	15,90	16,89	17,94	19,08	20,35	21,97	23,17
7	13,71	14,69	16,07	17,22	18,33	19,46	20,65	21,95	23,45	25,49	27,16
8	15,39	16,79	18,62	20,03	21,29	22,52	23,80	25,21	26,91	29,37	31,49
9	17,94	19,68	21,86	23,50	24,92	26,29	27,69	29,24	31,14	33,92	36,34
10	20,45	22,39	24,83	26,66	28,25	29,77	31,34	33,07	35,19	38,27	40,95
11	22,66	24,87	27,65	29,70	31,49	33,19	34,94	36,90	39,33	42,94	46,13
12	25,57	28,22	31,56	34,04	36,20	38,25	40,38	42,80	45,85	50,48	54,67
13	29,77	32,96	37,09	40,22	43,01	45,72	48,54	51,74	55,74	61,76	67,17
14	35,01	38,82	43,80	47,65	51,11	54,50	58,03	61,97	66,78	73,84	80,02
15	41,52	46,16	51,93	56,18	59,84	63,31	66,87	70,85	75,77	83,05	89,47
16	48,20	53,50	59,66	63,89	67,33	70,41	73,54	77,12	81,67	88,62	94,92
17	54,11	59,31	65,51	69,90	73,59	77,00	80,43	84,20	88,76	95,36	101,03
18	59,94	64,50	70,54	75,30	79,66	83,92	88,20	92,59	97,42	103,58	108,27
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	11,21	12,07	13,21	14,11	14,93	15,75	16,62	17,63	18,90	20,87	22,71
7	12,64	13,66	15,00	16,04	16,98	17,90	18,88	19,99	21,37	23,48	25,39
8	14,70	15,96	17,58	18,82	19,93	21,01	22,14	23,41	24,97	27,32	29,42
9	17,25	18,80	20,77	22,26	23,58	24,86	26,19	27,66	29,48	32,17	34,56
10	19,31	21,11	23,38	25,08	26,58	28,03	29,53	31,20	33,23	36,24	38,91
11	22,18	24,33	27,02	29,02	30,78	32,48	34,23	36,16	38,53	42,03	45,14
12	25,98	28,55	31,72	34,07	36,13	38,10	40,13	42,38	45,12	49,17	52,78
13	29,25	32,07	35,53	38,06	40,27	42,37	44,54	46,93	49,84	54,14	57,98
14	32,30	35,27	38,85	41,45	43,70	45,83	48,02	50,43	53,36	57,70	61,59
15	34,35	37,38	40,99	43,57	45,79	47,90	50,04	52,40	55,27	59,53	63,38
16	35,01	38,06	41,62	44,16	46,32	48,36	50,43	52,71	55,50	59,65	63,43
17	35,41	38,57	42,20	44,74	46,90	48,93	51,00	53,27	56,05	60,23	64,09
18	34,90	38,18	41,90	44,46	46,63	48,65	50,71	52,98	55,77	60,00	63,97

GUÍA DAFIS: VALORES NORMATIVOS DE CONDICIÓN FÍSICA NA POBOACIÓN ESCOLAR GALEGA

Iglesias-Soler E, Rúa-Alonso M, Rial-Vázquez J, Lete-Lasa JR, Clavel I, Giráldez-García MA, Rico-Díaz J, Corral MR-D, Carballeira-Fernández E and Dopico-Calvo X (2021) Percentiles and Principal Component Analysis of Physical Fitness From a Big Sample of Children and Adolescents Aged 6-18 Years: The DAFIS Project. Front. Psychol. 12:627834

VALORES NORMATIVOS: Salto de lonxitude a pés xuntos (cm)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	69,16	76,89	85,77	91,91	97,00	101,65	106,20	110,96	116,41	123,77	129,70
7	75,24	83,01	92,09	98,44	103,75	108,62	113,41	118,46	124,27	132,17	138,57
8	81,59	89,44	98,73	105,29	110,82	115,92	120,97	126,32	132,50	140,96	147,85
9	88,33	96,33	105,89	112,71	118,48	123,83	129,15	134,80	141,38	150,41	157,81
10	94,91	103,14	113,02	120,10	126,11	131,71	137,29	143,23	150,15	159,70	167,55
11	101,02	109,54	119,79	127,13	133,38	139,20	145,01	151,19	158,40	168,36	176,55
12	107,56	116,53	127,28	134,98	141,51	147,59	153,64	160,08	167,58	177,92	186,41
13	115,86	125,53	137,06	145,26	152,20	158,64	165,02	171,81	179,69	190,51	199,36
14	124,97	135,55	148,04	156,86	164,28	171,12	177,89	185,04	193,31	204,61	213,81
15	133,66	145,25	158,77	168,21	176,10	183,34	190,45	197,93	206,54	218,22	227,66
16	140,46	153,04	167,49	177,46	185,72	193,25	200,60	208,30	217,09	228,94	238,45
17	145,10	158,63	173,90	184,29	192,81	200,52	208,00	215,78	224,61	236,43	245,85
18	148,70	163,17	179,18	189,92	198,65	206,48	214,04	221,84	230,65	242,34	251,60
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	66,93	73,02	80,27	85,41	89,76	93,79	97,78	102,02	106,94	113,69	119,20
7	72,54	78,79	86,30	91,68	96,26	100,52	104,76	109,29	114,57	121,85	127,83
8	78,55	84,98	92,78	98,41	103,23	107,73	112,25	117,07	122,73	130,59	137,08
9	85,44	92,11	100,28	106,22	111,33	116,13	120,96	126,15	132,26	140,79	147,89
10	92,42	99,38	107,94	114,22	119,65	124,77	129,94	135,52	142,12	151,39	159,14
11	98,56	105,79	114,74	121,34	127,07	132,50	137,99	143,95	151,03	161,01	169,40
12	103,43	110,90	120,20	127,08	133,07	138,76	144,55	150,84	158,32	168,93	177,89
13	106,64	114,29	123,85	130,94	137,14	143,03	149,03	155,57	163,37	174,45	183,82
14	108,58	116,38	126,14	133,40	139,74	145,79	151,95	158,66	166,68	178,10	187,78
15	109,71	117,61	127,51	134,88	141,33	147,48	153,76	160,60	168,78	180,44	190,33
16	109,96	117,91	127,89	135,33	141,84	148,05	154,38	161,30	169,58	181,37	191,40
17	109,41	117,37	127,38	134,83	141,36	147,60	153,96	160,91	169,23	181,10	191,19
18	108,37	116,32	126,31	133,76	140,28	146,52	152,89	159,85	168,18	180,07	190,19



VALORES NORMATIVOS: Proba de flexibilidade ( <i>Back saver sit and reach</i> ) (cm)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	15,60	17,99	20,74	22,67	24,28	25,76	27,18	28,62	30,18	32,16	33,67
7	14,37	16,79	19,58	21,52	23,15	24,64	26,08	27,55	29,17	31,26	32,88
8	13,20	15,60	18,38	20,32	21,94	23,43	24,87	26,36	28,03	30,22	31,95
9	12,50	14,87	17,65	19,60	21,24	22,76	24,24	25,79	27,54	29,89	31,77
10	12,07	14,41	17,21	19,20	20,89	22,45	24,00	25,63	27,51	30,05	32,10
11	11,48	13,80	16,61	18,63	20,35	21,96	23,56	25,26	27,22	29,90	32,08
12	10,83	13,15	15,98	18,03	19,79	21,45	23,10	24,85	26,87	29,64	31,91
13	10,28	12,66	15,57	17,68	19,51	21,22	22,92	24,73	26,82	29,66	31,98
14	10,16	12,74	15,88	18,17	20,13	21,96	23,79	25,71	27,91	30,90	33,30
15	10,53	13,37	16,83	19,33	21,48	23,49	25,48	27,56	29,94	33,13	35,68
16	11,07	14,06	17,71	20,36	22,64	24,78	26,90	29,12	31,64	35,02	37,73
17	11,58	14,56	18,23	20,93	23,27	25,48	27,68	29,98	32,61	36,13	38,94
18	12,09	15,01	18,66	21,38	23,76	26,03	28,29	30,67	33,38	37,03	39,96
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	18,38	20,82	23,64	25,60	27,25	28,75	30,21	31,69	33,33	35,44	37,08
7	16,98	19,42	22,25	24,22	25,88	27,40	28,87	30,37	32,04	34,22	35,92
8	16,09	18,60	21,51	23,55	25,26	26,83	28,36	29,93	31,69	34,00	35,81
9	15,60	18,20	21,23	23,37	25,16	26,81	28,42	30,10	31,98	34,48	36,46
10	15,06	17,68	20,76	22,95	24,79	26,49	28,17	29,91	31,90	34,56	36,69
11	14,80	17,45	20,61	22,85	24,75	26,52	28,26	30,09	32,20	35,05	37,35
12	15,06	17,81	21,10	23,44	25,43	27,28	29,11	31,05	33,30	36,37	38,87
13	15,45	18,34	21,78	24,22	26,28	28,19	30,08	32,10	34,43	37,64	40,26
14	16,14	19,27	22,95	25,53	27,69	29,67	31,63	33,72	36,14	39,46	42,18
15	16,71	20,05	23,92	26,60	28,81	30,83	32,82	34,93	37,38	40,74	43,49
16	17,00	20,42	24,34	27,01	29,21	31,20	33,16	35,23	37,63	40,94	43,64
17	16,82	20,23	24,07	26,68	28,80	30,71	32,58	34,56	36,87	40,05	42,65
18	16,32	19,66	23,39	25,88	27,91	29,72	31,48	33,36	35,54	38,55	41,02

VALORES NORMATIVOS: Carreira de ida e volta 4 x 10 m (s)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	13,86	14,29	14,87	15,33	15,77	16,20	16,68	17,25	18,00	19,24	20,51
7	13,06	13,47	14,01	14,44	14,85	15,25	15,69	16,21	16,90	18,05	19,21
8	12,49	12,88	13,40	13,81	14,19	14,57	14,98	15,47	16,11	17,18	18,25
9	12,16	12,54	13,05	13,44	13,81	14,17	14,56	15,03	15,64	16,64	17,66
10	11,83	12,21	12,70	13,08	13,43	13,78	14,15	14,59	15,17	16,12	17,06
11	11,47	11,83	12,31	12,68	13,02	13,35	13,70	14,12	14,66	15,55	16,43
12	11,02	11,37	11,83	12,19	12,51	12,82	13,15	13,54	14,05	14,88	15,69
13	10,54	10,88	11,32	11,65	11,95	12,24	12,55	12,92	13,40	14,17	14,94
14	10,20	10,53	10,95	11,27	11,55	11,83	12,12	12,47	12,92	13,67	14,40
15	9,90	10,22	10,62	10,92	11,19	11,45	11,73	12,06	12,50	13,21	13,93
16	9,74	10,04	10,42	10,71	10,97	11,22	11,49	11,81	12,23	12,94	13,66
17	9,62	9,91	10,28	10,56	10,81	11,05	11,31	11,62	12,04	12,74	13,45
18	9,50	9,78	10,14	10,41	10,65	10,89	11,14	11,44	11,84	12,53	13,25
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
6	14,31	14,74	15,32	15,77	16,19	16,62	17,07	17,60	18,28	19,35	20,39
7	13,73	14,15	14,70	15,13	15,53	15,93	16,35	16,84	17,47	18,46	19,41
8	13,22	13,62	14,15	14,55	14,92	15,29	15,68	16,14	16,71	17,61	18,47
9	12,72	13,13	13,64	14,03	14,38	14,73	15,09	15,51	16,05	16,90	17,74
10	12,22	12,64	13,16	13,53	13,87	14,19	14,53	14,93	15,44	16,27	17,11
11	11,85	12,24	12,72	13,07	13,38	13,68	14,00	14,36	14,82	15,56	16,30
12	11,49	11,87	12,32	12,66	12,96	13,26	13,57	13,91	14,36	15,05	15,71
13	11,16	11,54	12,01	12,37	12,68	12,98	13,30	13,66	14,11	14,82	15,50
14	10,97	11,36	11,85	12,21	12,54	12,85	13,18	13,56	14,03	14,76	15,46
15	10,89	11,28	11,77	12,14	12,47	12,79	13,12	13,50	13,98	14,70	15,37
16	10,84	11,24	11,73	12,11	12,44	12,77	13,11	13,49	13,96	14,68	15,33
17	10,79	11,20	11,72	12,12	12,47	12,81	13,16	13,56	14,05	14,79	15,47
18	10,73	11,17	11,72	12,14	12,52	12,88	13,26	13,68	14,21	14,99	15,70



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



VALORES NORMATIVOS: Proba de 20 m carreira de ida e volta ( <i>Course-Navette</i> ) (períodos)											
Nenos											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
10	0,91	1,13	1,53	1,97	2,49	3,09	3,81	4,64	5,63	6,93	7,92
11	0,99	1,31	1,85	2,41	3,03	3,73	4,52	5,39	6,40	7,68	8,64
12	1,17	1,60	2,29	2,95	3,64	4,37	5,16	6,00	6,94	8,12	9,00
13	1,14	1,73	2,64	3,44	4,22	5,03	5,86	6,74	7,70	8,91	9,81
14	1,39	2,14	3,20	4,08	4,90	5,71	6,52	7,35	8,27	9,42	10,30
15	1,51	2,40	3,69	4,71	5,63	6,51	7,38	8,27	9,25	10,51	11,48
16	2,06	3,08	4,44	5,46	6,34	7,16	7,95	8,77	9,68	10,86	11,79
17	2,75	3,86	5,25	6,22	7,03	7,75	8,46	9,18	10,01	11,11	11,98
18	2,92	4,18	5,84	7,03	8,01	8,90	9,78	10,70	11,77	13,22	14,39
Nenas											
Percentís											
Idade	P <sub>5</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>95</sub>
10	0,94	1,08	1,37	1,74	2,18	2,74	3,42	4,26	5,28	6,55	7,37
11	1,03	1,21	1,55	1,93	2,39	2,93	3,57	4,33	5,23	6,39	7,23
12	1,19	1,44	1,85	2,24	2,65	3,12	3,65	4,25	4,98	6,01	6,86
13	1,16	1,47	1,95	2,38	2,83	3,31	3,85	4,46	5,22	6,33	7,30
14	1,30	1,63	2,13	2,58	3,03	3,50	4,03	4,61	5,31	6,31	7,14
15	1,38	1,76	2,31	2,78	3,23	3,70	4,19	4,75	5,42	6,39	7,21
16	1,35	1,83	2,47	2,98	3,44	3,89	4,36	4,90	5,58	6,62	7,55
17	1,35	1,84	2,52	3,07	3,58	4,08	4,61	5,19	5,89	6,91	7,77
18	1,07	1,54	2,26	2,92	3,58	4,27	5,00	5,76	6,61	7,67	8,46





