

¿QUÉ ES EL PENTATLÓN ESCOLAR?

El pentatlón escolar es un diagnóstico para conocer el rendimiento motor de los escolares mexicanos a partir de la realización de 5 ejercicios/actividades y la aplicación de un sistema de puntos por edad y género.

Procedimiento y materiales:

Con previa capacitación, el profesor organizará a los alumnos para llevar a cabo cinco ejercicios/actividades. Su desempeño será ubicado en las tablas de puntaje divididas por edad y género. El conjunto de las actividades permitirá conocer las capacidades de velocidad, resistencia aeróbica, fuerza relativa y fuerza explosiva de cada escolar.

Objetivos:

- Obtener un valor cuantitativo de la aptitud y capacidad física de los escolares según su edad y género.
- Obtener parámetros de la población escolar para poder planear adecuadamente clases de educación física.
- Detectar talentos para la iniciación deportiva.
- Integrar datos y resultados obtenidos para establecer tablas de valoración de las capacidades físicas de la población escolar mexicana.

Recepción

Se anotan los datos de los participantes en el pentatlón.

- Nombre, apellidos.
- Género.
- Edad.

Calentamiento

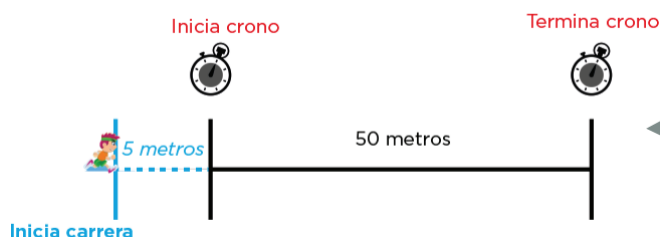
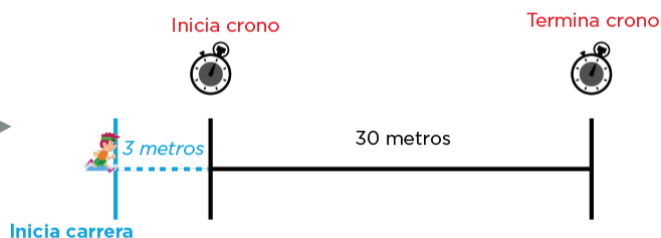
Se realiza un calentamiento de entre 5 y 10 minutos para lubricar articulaciones y elevar la frecuencia cardiaca.

EJERCICIOS/ACTIVIDADES QUE CONFORMAN EL PENTATLÓN ESCOLAR:

1. Velocidad

Carrera de 30 metros para alumnos hasta 11 años; y 50 metros para los alumnos a partir de los 12 años (ambos sexos).

A la señal de salida correr 30m lanzados lo más rápido que se pueda. Se deben considerar por lo menos 3 m antes de la línea de salida para que el alumno inicie su carrera. Se registra el tiempo que tarda en realizar el recorrido.



A la señal de salida correr 50m lanzados lo más rápido que se pueda. Se deben considerar por lo menos 5 m antes de la línea de salida para que el alumno inicie su carrera.

Material

- Espacio de superficie plana que mida por lo menos 60 metros de largo.
- Cronómetro.
- Hoja de registro.

2. Carrera de resistencia

Los alumnos de 6 a 11 años ambos sexos, correrán 600m; a partir de los 12 años correrán 1,000m para ambos sexos. Se registra el tiempo que tarda en realizar el recorrido.



Material

- Espacio suficiente para correr 600 y 1,000 m en superficie plana.
- Cronómetro.
- Hoja de registro

3. Fuerza de brazos

(flexiones/lagartijas). Acostado boca abajo, brazos flexionados con la palma de las manos apoyadas en el suelo al nivel de las axilas, dedos hacia el frente y cabeza alineada con la vista al suelo.

Para los niños.

Realizar lagartijas continuas por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.



Para las niñas.

Realizar medias lagartijas continuas por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.

Material

- Espacio uniforme suficiente para los alumnos que realicen la prueba.
- Cronómetro.
- Hoja de registro.

4. Fuerza de abdomen

(Abdominales). Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y ligeramente separadas con las palmas de las manos sobre los muslos. El tronco se eleva con la barbilla alejada del pecho y la mirada alta, deslizando las manos sobre los muslos hasta tocar con las palmas las rodillas y regresar a la posición inicial. Un copañero debe apoyar sujetando las piernas del alumno que ejecute el ejercicio.

Realizar abdominales continuos por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.



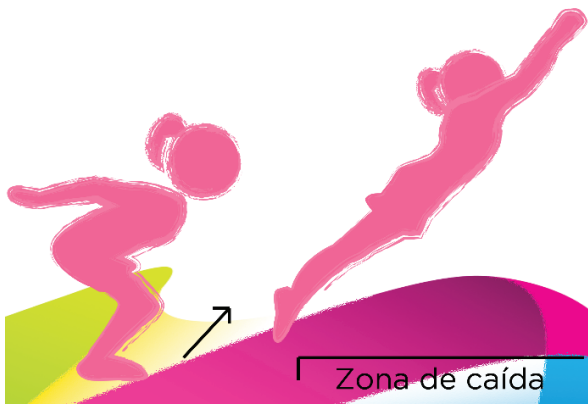
Material

- Espacio uniforme suficiente para los alumnos que realicen la prueba.
- Cronómetro.
- Hoja de registro.

5. Fuerza de piernas

(Salto de longitud). Parado en una superficie plana, las puntas de los pies quedan detrás de la línea de despegue, saltar hacia adelante buscando la máxima distancia. Sin carrera de impulso.

Realizar un salto largo sin impulso y registrar la distancia que el alumno logra saltar.




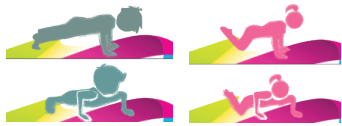



Material

- Superficie plana de por lo menos tres metros de largo y uno de ancho.
- Cinta métrica.
- Hoja de registro.

El orden de aplicación que se sugiere es el orden en los que se presenta el documento, sin embargo puede estar sujeto a cambios debido a limitaciones de tiempo, espacio y número de escolares que participan.

- Los resultados individuales de los escolares son anotados en la hoja de registro y tabulados en las tablas de puntos del pentatlón (**Anexo 1**). Cada ejercicio/actividad tiene una escala de puntuación por edad y género que le es asignado según el resultado obtenido.
- Para el resultado final, se suman los puntos obtenidos por cada prueba que el escolar realice y el resultado se multiplica por dos, esto con el fin de obtener una puntuación con base 100.
- Para hacer más rápida la entrega de resultados, Queremos Mexicanos Activos proporciona una Calculadora que podrás encontrar en nuestra página (<http://www.mexicanosactivos.org/>) en donde el aplicador solo debe vaciar los datos recolectados y los resultados saldrán automáticamente:
 1. En un concentrado general del grupo (cada Excel acepta hasta 24 registros).
 2. Un formato individual de resultados (uno por cada registro del concentrado general).

PENTATLÓN ESCOLAR GUÍA PARA EL PROFESOR

PRUEBA	¿Qué hacer?	
Velocidad 	A la señal de salida del monitor, correr 30m lanzados lo más rápido que se pueda. Se deben considerar por lo menos 3 m antes de línea de salida para que el alumno inicie su carrera.	Para niños de 6 a 11 años
	A la señal de salida del monitor correr 50m lanzados lo más rápido que se pueda. Se deben considerar por lo menos 5 m antes de línea de salida para que el alumno inicie su carrera	Para niños de 12 a 14 años
Fuerza de brazos 	Realizar lagartijas continuas por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.	Para niños
	Realizar mediaslagartijas continuas por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.	Para niñas
Fuerza de abdomen 	Realizar abdominales continuos por 30 segundos y contar las repeticiones que el alumno logra realizar.	
Fuerza explosiva 	Realizar un salto largo sin impulso (salto de longitud). Y registrarla distancia que el alumno logra saltar.	
Carrera de resistencia 	Correr 600m en una superficie plana y registra el tiempo en que termina.	Para niños de 6 a 11 años
	Correr 1,000m en una superficie plana y registra el tiempo en que termina	Para niños de 12 a 14 años

Anexo 1

Fuerza de brazos Varones					
6 años		9 años		12 años	
Repetición	Puntos	Repetición	Puntos	Repetición	Puntos
12 +	10	17 +	10	19 +	10
11	9	16	9	17-18	9
10	8	15	8	15-16	8
9	7	13-14	7	13-14	7
8	6	11-12	6	11-12	6
6-7	5	9-10	5	9-10	5
4-5	4	7-8	4	7-8	4
2-3	3	5-6	3	5-6	3
1	2	3-4	2	3-4	2
0	1	1-2	1	1-2	1
7 años		10 años		13 años	
13 +	10	19 +	10	20 +	10
11-12	9	17-18	9	17-19	9
9-10	8	15-16	8	15-16	8
7-8	7	13-14	7	13-14	7
6	6	11-12	6	11-12	6
5	5	9-10	5	9-10	5
4	4	7-8	4	7-8	4
3	3	5-6	3	5-6	3
2	2	3-4	2	3-4	2
1	1	1-2	1	1-2	1
8 años		11 años		14 años	
16 +	10	18 +	10	22 +	10
15	9	17	9	20-21	9
14	8	15-16	8	18-19	8
12-13	7	13-14	7	16-17	7
10-11	6	11-12	6	13-15	6
8-9	5	9-10	5	10-12	5
6-7	4	7-8	4	8-9	4
4-5	3	5-6	3	5-7	3
2-3	2	3-4	2	3-4	2
1	1	1-2	1	1-2	1

Fuerza de brazos Mujeres					
6 años		9 años		12 años	
Repetición	Puntos	Repetición	Puntos	Repetición	Puntos
13 +	10	19 +	10	26 +	10
11-12	9	17-18	9	22-25	9
9-10	8	15-16	8	18-21	8
7-8	7	13-14	7	15-17	7
6	6	11-12	6	12-14	6
5	5	9-10	5	9-11	5
4	4	7-8	4	7-8	4
3	3	5-6	3	5-6	3
2	2	3-4	2	3-4	2
1	1	1-2	1	1-2	1
7 años		10 años		13 años	
14 +	10	22 +	10	23 +	10
12-13	9	20-21	9	20-22	9
10-11	8	18-19	8	18-19	8
8-9	7	16-17	7	16-17	7
6-7	6	13-15	6	13-15	6
5	5	10-12	5	10-12	5
4	4	8-9	4	8-9	4
3	3	5-7	3	5-7	3
2	2	3-4	2	3-4	2
1	1	1-2	1	1-2	1
8 años		11 años		14 años	
19 +	10	22 +	10	24 +	10
17-18	9	20-21	9	21-23	9
15-16	8	18-19	8	18-20	8
13-14	7	16-17	7	15-17	7
11-12	6	13-15	6	12-14	6
9-10	5	10-12	5	9-11	5
7-8	4	8-9	4	7-8	4
5-6	3	5-7	3	5-6	3
3-4	2	3-4	2	3-4	2
1-2	1	1-2	1	1-2	1

Fuerza de abdomen Varones					
6 años		9 años		12 años	
Repetición	Puntos	Repetición	Puntos	Repetición	Puntos
16 +	10	26 +	10	33 +	10
15	9	22-25	9	32	9
14	8	18-21	8	29-31	8
12-13	7	15-17	7	25-28	7
10-11	6	12-14	6	21-24	6
8-9	5	9-11	5	17-20	5
6-7	4	7-8	4	13-16	4
4-5	3	5-6	3	9-12	3
2-3	2	3-4	2	5-8	2
1	1	1-2	1	1-4	1
7 años		10 años		13 años	
19 +	10	30 +	10	37 +	10
17-18	9	27-29	9	33-36	9
15-16	8	24-26	8	29-32	8
13-14	7	20-23	7	25-28	7
11-12	6	16-19	6	21-24	6
9-10	5	13-15	5	17-20	5
7-8	4	10-12	4	13-16	4
5-6	3	7-9	3	9-12	3
3-4	2	4-6	2	5-8	2
1-2	1	1-3	1	1-4	1
8 años		11 años		14 años	
23 +	10	30 +	10	39 +	10
20-22	9	27-29	9	34-38	9
18-19	8	24-26	8	30-33	8
16-17	7	20-23	7	26-29	7
13-15	6	16-19	6	22-25	6
10-12	5	13-15	5	18-21	5
8-9	4	10-12	4	14-17	4
5-7	3	7-9	3	10-13	3
3-4	2	4-6	2	6-9	2
1-2	1	1-3	1	1-5	1

Fuerza de abdomen Mujeres					
6 años		9 años		12 años	
Repetición	Puntos	Repetición	Puntos	Repetición	Puntos
13 +	10	19 +	10	24 +	10
11-12	9	17-18	9	21-23	9
9-10	8	15-16	8	18-20	8
7-8	7	13-14	7	15-17	7
6	6	11-12	6	12-14	6
5	5	9-10	5	9-11	5
4	4	7-8	4	7-8	4
3	3	5-6	3	5-6	3
2	2	3-4	2	3-4	2
1	1	1-2	1	1-2	1
7 años		10 años		13 años	
17 +	10	22 +	10	24 +	10
16	9	20-21	9	21-23	9
15	8	18-19	8	18-20	8
13-14	7	16-17	7	15-17	7
11-12	6	13-15	6	12-14	6
9-10	5	10-12	5	9-11	5
7-8	4	8-9	4	7-8	4
5-6	3	5-7	3	5-6	3
3-4	2	3-4	2	3-4	2
1-2	1	1-2	1	1-2	1
8 años		11 años		14 años	
19 +	10	22 +	10	26 +	10
17-18	9	20-21	9	22-25	9
15-16	8	18-19	8	18-21	8
13-14	7	16-17	7	15-17	7
11-12	6	13-15	6	12-14	6
9-10	5	10-12	5	9-11	5
7-8	4	8-9	4	7-8	4
5-6	3	5-7	3	5-6	3
3-4	2	3-4	2	3-4	2
1-2	1	1-2	1	1-2	1

Fuerza de piernas Varones					
6 años		9 años		12 años	
cm:mm		cm:mm		cm:mm	
Distancia	Puntos	Distancia	Puntos	Distancia	Puntos
115.1 +	10	145.1 +	10	167.1 +	10
110.1 - 115.0	9	140.1 - 145.0	9	163.1 - 167.0	9
105.1 - 110.0	8	135.1 - 140.0	8	157.1 - 163.0	8
100.1 - 105.0	7	130.1 - 135.0	7	151.1 - 157.0	7
96.1 - 100.0	6	126.1 - 130.0	6	146.1 - 151.0	6
91.1 - 96.0	5	121.1 - 126.0	5	141.1 - 146.0	5
85.1 - 91.0	4	115.1 - 121.0	4	136.1 - 141.0	4
80.1 - 85.0	3	110.1 - 115.0	3	130.1 - 136.0	3
70.1 - 80.0	2	100.1 - 110.0	2	120.1 - 130.0	2
> 70.0	1	> 100.0	1	> 120.0	1
7 años		10 años		13 años	
126.1 +	10	153.1 +	10	184.1 +	10
121.1 - 126.0	9	148.1 - 153.0	9	175.1 - 184.0	9
116.1 - 121.0	8	142.1 - 148.0	8	169.1 - 175.0	8
111.1 - 116.0	7	136.1 - 142.0	7	163.1 - 169.0	7
106.1 - 111.0	6	132.1 - 136.0	6	158.1 - 163.0	6
100.1 - 106.0	5	128.1 - 132.0	5	152.1 - 158.0	5
95.1 - 100.0	4	122.1 - 128.0	4	145.1 - 152.0	4
90.1 - 95.0	3	116.1 - 122.0	3	135.1 - 145.0	3
80.1 - 90.0	2	110.1 - 116.0	2	125.1 - 135.0	2
> 80.0	1	> 110.0	1	> 125.0	1
8 años		11 años		14 años	
138.1 +	10	160.1 +	10	199.1 +	10
130.1 - 138.0	9	153.1 - 160.0	9	190.1 - 199.0	9
125.1 - 130.0	8	149.1 - 153.0	8	183.1 - 190.0	8
120.1 - 125.0	7	143.1 - 149.0	7	177.1 - 183.0	7
115.1 - 120.0	6	137.1 - 143.0	6	172.1 - 177.0	6
110.1 - 115.0	5	133.1 - 137.0	5	165.1 - 172.0	5
105.1 - 110.0	4	129.1 - 133.0	4	156.1 - 165.0	4
100.1 - 105.0	3	120.1 - 129.0	3	149.1 - 156.0	3
95.1 - 100.0	2	110.1 - 120.0	2	135.1 - 149.0	2
> 95.0	1	> 110.0	1	> 135.0	1

Fuerza de piernas Mujeres					
6 años		9 años		12 años	
cm:mm		cm:mm		cm:mm	
Distancia	Puntos	Distancia	Puntos	Distancia	Puntos
106.1 +	10	134.1 +	10	154.1 +	10
100.1 - 106.0	9	125.1 - 134.0	9	145.1 - 154.0	9
95.1 - 100.0	8	120.1 - 125.0	8	140.1 - 145.0	8
90.1 - 95.0	7	115.1 - 120.0	7	135.1 - 140.0	7
85.1 - 90.0	6	110.1 - 115.0	6	130.1 - 135.0	6
80.1 - 85.0	5	105.1 - 110.0	5	125.1 - 130.0	5
70.1 - 80.0	4	100.1 - 105.0	4	120.1 - 125.0	4
60.1 - 70.0	3	95.1 - 100.0	3	115.1 - 120.0	3
50.1 - 60.0	2	90.1 - 95.0	2	105.1 - 115.0	2
> 50.0	1	> 90.0	1	> 105.0	1
7 años		10 años		13 años	
115.1 +	10	140.1 +	10	155.1 +	10
107.1 - 115.0	9	134.1 - 140.0	9	148.1 - 155.0	9
105.1 - 107.0	8	129.1 - 134.0	8	142.1 - 148.0	8
100.1 - 105.0	7	126.1 - 129.0	7	136.1 - 142.0	7
95.1 - 100.0	6	121.1 - 126.0	6	132.1 - 136.0	6
90.1 - 95.0	5	115.1 - 121.0	5	128.1 - 132.0	5
85.1 - 90.0	4	106.1 - 115.0	4	122.1 - 128.0	4
80.1 - 85.0	3	100.1 - 106.0	3	116.1 - 122.0	3
70.1 - 80.0	2	95.1 - 100.0	2	110.1 - 116.0	2
> 70.0	1	> 95.0	1	> 110.0	1
8 años		11 años		14 años	
125.1 +	10	147.1 +	10	156.1 +	10
121.1 - 125.0	9	140.1 - 147.0	9	149.1 - 156.0	9
116.1 - 121.0	8	135.1 - 140.0	8	143.1 - 149.0	8
111.1 - 116.0	7	130.1 - 135.0	7	137.1 - 143.0	7
106.1 - 111.0	6	126.1 - 130.0	6	133.1 - 137.0	6
100.1 - 106.0	5	121.1 - 126.0	5	129.1 - 133.0	5
95.1 - 100.0	4	115.1 - 121.0	4	123.1 - 129.0	4
90.1 - 95.0	3	110.1 - 115.0	3	117.1 - 123.0	3
80.1 - 90.0	2	100.1 - 110.0	2	110.1 - 117.0	2
> 80.0	1	> 100.0	1	> 110.0	1

Carrera en 30 metros lanzados Velocidad Hombres					
6 años		7 años		8 años	
S:cs		S:cs		S:cs	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 6.8	10	> 6.3	10	> 6.0	10
6.9 - 7.0	9	6.4 - 6.5	9	6.1 - 6.2	9
7.1 - 7.2	8	6.6 - 6.7	8	6.3	8
7.3 - 7.4	7	6.8 - 6.9	7	6.4 - 6.5	7
7.5 - 7.6	6	7.0 - 7.1	6	6.6	6
7.7 - 7.8	5	7.3 - 7.4	5	6.7 - 6.8	5
7.9 - 8.2	4	7.5 - 7.6	4	6.9 - 7.1	4
8.3 - 8.8	3	7.7 - 8.0	3	7.2 - 7.5	3
8.9 - 9.0	2	8.1 - 8.3	2	7.6 - 7.8	2
9.1 - 14.5	1	8.4 - 13.9	1	7.9 - 12.8	1
9 años		10 años		11 años	
> 5.8	10	> 5.5	10	> 5.3	10
5.9 - 6.0	9	5.6 - 5.8	9	5.4 - 5.6	9
6.1 - 6.2	8	5.9 - 6.0	8	5.7 - 5.8	8
6.3 - 6.4	7	6.1 - 6.2	7	5.9 - 6.0	7
6.5 - 6.6	6	6.3 - 6.4	6	6.1 - 6.2	6
6.7 - 6.8	5	6.5 - 6.6	5	6.3 - 6.4	5
6.8 - 6.9	4	6.7 - 6.8	4	6.5 - 6.6	4
7.0 - 7.2	3	6.9 - 7.0	3	6.7 - 6.8	3
7.3 - 7.4	2	7.1 - 7.2	2	6.9 - 7.0	2
7.5 - 12.8	1	7.3 - 12.5	1	7.1 - 12.5	1

Carrera en 50 metros lanzados Velocidad Hombres					
9 años		10 años		11 años	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 7.2	10	> 7.3	10	> 7.1	10
7.3 - 7.6	9	7.4 - 7.8	9	7.2 - 7.4	9
7.7 - 8.0	8	7.9 - 8.1	8	7.5 - 7.7	8
8.1 - 8.4	7	8.2 - 8.4	7	7.8 - 8.0	7
8.5 - 8.8	6	8.5 - 8.7	6	8.1 - 8.3	6
8.9 - 9.1	5	8.8 - 8.9	5	8.4 - 8.6	5
9.2 - 9.5	4	9.0 - 9.2	4	8.7 - 8.9	4
9.6 - 9.9	3	9.3 - 9.5	3	9.0 - 9.2	3
10.0 - 10.3	2	9.6 - 9.9	2	9.3 - 9.6	2
10.4 - 15.5	1	10.0 - 15.4	1	9.7 - 14.8	1

Carrera en 30 metros lanzados Velocidad Mujeres					
6 años		7 años		8 años	
S:cs		S:cs		S:cs	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 7.1	10	> 6.8	10	> 6.3	10
7.2 - 7.4	9	6.9 - 7.0	9	6.4 - 6.5	9
7.5 - 7.7	8	7.1 - 7.2	8	6.6 - 6.7	8
7.8 - 8.0	7	7.3 - 7.4	7	6.8 - 6.9	7
8.1 - 8.3	6	7.5 - 7.6	6	7.0 - 7.1	6
8.4 - 8.6	5	7.7 - 7.8	5	7.3 - 7.4	5
8.7 - 8.9	4	7.9 - 8.2	4	7.5 - 7.6	4
9.0 - 9.2	3	8.3 - 8.8	3	7.7 - 8.0	3
9.3 - 9.6	2	8.9 - 9.0	2	8.1 - 8.3	2
9.7 - 14.7	1	9.1 - 14.5	1	8.4 - 13.9	1
9 años		10 años		11 años	
> 6.0	10	> 5.8	10	> 5.5	10
6.1 - 6.2	9	5.9 - 6.0	9	5.6 - 5.8	9
6.3	8	6.1 - 6.2	8	5.9 - 6.0	8
6.4 - 6.5	7	6.3 - 6.4	7	6.1 - 6.2	7
6.6	6	6.5 - 6.6	6	6.3 - 6.4	6
6.7 - 6.8	5	6.7 - 6.8	5	6.5 - 6.6	5
6.9 - 7.1	4	6.8 - 6.9	4	6.7 - 6.8	4
7.2 - 7.5	3	7.0 - 7.2	3	6.9 - 7.0	3
7.6 - 7.8	2	7.3 - 7.4	2	7.1 - 7.2	2
7.9 - 13.0	1	7.5 - 12.5	1	7.3 - 12.6	1

Carrera en 50 metros lanzados Velocidad Mujeres					
9 años		10 años		11 años	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 7.2	10	> 8.2	10	> 8.2	10
7.3 - 7.6	9	8.3 - 8.6	9	8.3 - 8.6	9
7.7 - 8.0	8	8.7 - 9.0	8	8.7 - 9.0	8
8.1 - 8.4	7	9.1 - 9.3	7	9.1 - 9.3	7
8.5 - 8.8	6	9.4 - 9.8	6	9.4 - 9.8	6
8.9 - 9.1	5	9.9 - 10.0	5	9.9 - 10.0	5
9.2 - 9.5	4	10.1 - 10.4	4	10.1 - 10.4	4
9.6 - 9.9	3	10.5 - 10.8	3	10.5 - 10.8	3
10.0 - 11.3	2	10.9 - 11.2	2	10.9 - 11.2	2
11.4 - 16.0	1	11.3 - 16.6	1	11.3 - 16.6	1

Carrera 600 metros Hombres					
6 años		7 años		8 años	
min:seg		min:seg		min:seg	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 3.04	10	> 2.54	10	2.44-2.54	9
3.05 - 3.22	9	2.55-3.05	9	2.55-3.05	8
3.23 - 3.35	8	3.06-3.16	8	3.06-3.25	7
3.36-3.46	7	3.17-3.27	7	3.26-3.38	6
3.47-3.57	6	3.28-3.38	6	3.39-3.50	5
3.58-4.09	5	3.39-3.52	5	3.51-4.05	4
4.10-4.21	4	3.53-4.05	4	4.06-4.15	3
4.22-4.39	3	4.06-4.25	3	4.16-4.25	2
4.40-4.58	2	4.26-4.38	2	4.26-7.30	1
4.59-7.30	1	4.39-7.30	1		
9 años		10 años		11 años	
> 2.35	10	> 2.30	10	> 2.27	10
2.34-2.54	9	2.31-2.43	9	2.28-2.38	9
2.55-3.08	8	2.44-2.56	8	2.39-2.49	8
3.09-3.18	7	2.57-3.07	7	2.50-3.06	7
3.19-3.29	6	3.08-3.16	6	3.07-3.18	6
3.29-3.33	5	3.17-3.24	5	3.19-3.30	5
3.34-3.55	4	3.25-3.35	4	3.31-3.42	4
3.56-4.09	3	3.36-3.46	3	3.43-4.06	3
4.10-4.24	2	3.47-4.13	2	4.07-4.18	2
4.25-7.40	1	4.14-7.30	1	4.19-7.40	1

Carrera 600 metros Hombres					
9 años		10 años		11 años	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 3.41	10	> 3.49	10	> 3.38	10
3.42-4.08	9	3.50-4.10	9	3.39-3.58	9
4.09-4.19	8	4.11-4.24	8	3.59-4.07	8
4.20-4.35	7	4.25-4.35	7	4.08-4.15	7
4.36-4.51	6	4.36-4.52	6	4.16-4.28	6
4.52-5.08	5	4.53-5.09	5	4.29-4.40	5
5.09-5.26	4	5.10-5.28	4	4.41-5.09	4
5.27-5.46	3	5.29-5.49	3	5.10-5.30	3
5.47-6.20	2	5.50-6.25	2	5.31-6.20	2
6.21-9.15	1	6.26-9.40	1	6.21-9.45	1

Carrera 600 metros Mujeres					
6 años		7 años		8 años	
min:seg		min:seg		min:seg	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 3.11	10	> 3.04	10	> 2.55	10
3.12-3.22	9	3.05-3.15	9	2.56-3.12	9
3.23-3.35	8	3.16-3.31	8	3.13-3.23	8
3.36-3.47	7	3.32-3.45	7	3.24-3.36	7
3.48-3.59	6	3.46-4.05	6	3.37-3.50	6
4.00-4.10	5	4.06-4.22	5	3.51-4.16	5
4.11-4.25	4	4.23-4.34	4	4.17-4.25	4
4.26-4.40	3	4.35-4.55	3	4.26-4.35	3
4.41-5.32	2	4.56-5.10	2	4.36-4.52	2
5.33-8.45	1	5.11-8.30	1	4.53-8.10	1
9 años		10 años		11 años	
> 2.50	10	> 2.44	10	> 2.42	10
2.51-3.05	9	2.45-3.00	9	2.43-2.59	9
3.06-3.15	8	3.01-3.11	8	3.00-3.10	8
3.16-3.25	7	3.12-3.21	7	3.11-3.23	7
3.26-3.35	6	3.22-3.31	6	3.24-3.35	6
3.36-3.48	5	3.32-3.42	5	3.36-3.46	5
3.49-4.10	4	3.43-4.00	4	3.47-4.05	4
4.11-4.28	3	4.01-4.20	3	4.06-4.29	3
4.29-4.44	2	4.21-4.35	2	4.30-4.54	2
4.45-8.20	1	4.36-8.25	1	4.55-8.25	1

Carrera 600 metros Mujeres					
9 años		10 años		11 años	
Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos	Tiempo	Puntos
> 3.41	10	> 4.29	10	> 4.29	10
3.42-4.08	9	4.30-5.06	9	4.30-5.05	9
4.09-4.19	8	5.07-5.29	8	5.06-5.25	8
4.20-4.35	7	5.30-5.49	7	5.26-5.45	7
4.36-4.51	6	5.50-6.15	6	5.46-6.15	6
4.52-5.08	5	6.16-6.35	5	6.16-6.34	5
5.09-5.26	4	6.36-6.59	4	6.35-6.55	4
5.27-5.46	3	7.00-7.30	3	6.56-7.25	3
5.47-6.20	2	7.31-8.24	2	7.26-8.18	2
6.21-9.15	1	8.25-14.58	1	8.19-14.40	1

PUNTUACIÓN FINAL

Excelente 81 - 100 pts

Bueno 61 - 80 pts

Promedio 41 - 60 pts

Regular 21 - 40 pts

Bajo 1 - 20 pts