

TABLA ORIENTATIVA SEGÚN PESO Y CONDICIÓN FÍSICA

FTP

HOMBRE	<50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	101-105	106-110	111-115	116-120
PRINCIPIANTE	89	99	108	117	126	136	145	154	164	173	182	192	201	210	219
BÁSICO (1)	115	127	139	151	163	175	187	199	211	223	235	247	259	271	283
MEDIO (2)	141	155	170	185	199	214	229	243	258	272	287	302	316	331	346
AVANZADO (3-4)	167	184	201	219	236	253	271	288	305	323	340	357	375	392	409
ATLETA (5-7)	196	217	237	258	278	299	319	339	360	380	401	421	442	462	483

MUJER	<50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	101-105	106-110	111-115	116-120
PRINCIPIANTE	72	80	87	95	102	110	117	125	132	140	147	155	162	170	172
BÁSICO (1)	96	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235
MEDIO (2)	120	132	144	157	169	182	194	207	219	232	244	256	268	281	294
AVANZADO (3-4)	143	158	173	188	203	218	232	247	262	277	292	307	322	337	352
ATLETA (5-7)	170	188	206	224	241	259	277	295	312	330	348	366	384	402	420