

RESUMEN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Fecha ____/____/____
Día Mes Año

Nombre _____ # Est. _____ Sección _____ Edad _____ Sexo: M ____ F ____

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

A. Determinación del Peso Deseable/Ideal (pp. 247-254)

Estatura: _____ Pulg _____ cm Peso: _____ lbs _____ kg Circunferencia de la Muñeca: _____ pulg _____ cm
Tipo de Figura: _____ Peso Ideal: _____ lbs _____ kg

B. Evaluación de la Adiposidad Corporal (Pliegues Cutáneos, pp. 191-212)

Varones:

Pecho _____ mm
Abdomen _____ mm
Muslo _____ mm
Total: _____ mm

Mujeres:

Tríceps _____ mm
Muslo _____ mm
Cresta Ilíaca _____ mm
Total: _____ mm

Porcentaje de Grasa ____% Clasificación. _____

Peso Graso (MCG) _____ lbs _____ kg

Peso Liso (MCA) _____ lbs _____ kg

Índice de Masa Corporal _____ Clasificación. _____
(pp. 255-264)

EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR:

A. Frecuencia Cardíaca en Reposo (Latidos/Minuto, pp. 11-23)

Sentado _____ Latidos/min. De Pie _____ Latidos/min. Clasificación _____

B. Presión Arterial (mm. Hg., pp. 25-48)

Sistólica _____ mm Hg. Clasificación _____ Diastólica _____ mm Hg. Clasificación _____

Presión del Pulso _____ mm. Hg.

EVALUACIÓN CAPACIDAD AERÓBICA:

A. La Prueba del Escalón de Queens College (pp. 91-97)

Pulso-15 seg.: _____ Latidos Fcrecup.: _____ Latidos/min.

$\dot{V}O_2$ máx Estimado _____ ml/kg-min.

Rango Percentil (Tabla L2-10:1A, p. 93) _____ Clasificación (Tabla L2-7:4, p. 69) _____

EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR (pp. 159-166):

A. Dinanómetro de Mano

Cotege () la mano dominante

Derecha : _____ kg Clasificación _____

Izquierda: _____ kg Clasificación _____

B. Dinanómetro de Piernas y Espalda

Cotege () la mano dominante

Flexión de Piernas : _____ kg Clasificación _____

Flexión Troncal : _____ kg Clasificación _____

C. Evaluación de la Fortaleza Total y Relativa Mediante Dinanometría

Fortaleza Total : _____ kg Clasificación _____

Fortaleza Relativa : _____ kg/peso en kg Clasificación _____

EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA MUSCULAR (pp. 147-154):

Lagartijas en 1 min : _____ reps Clasificación _____

Abdominaless en 1 min: _____ reps Clasificación _____

EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD (pp. 169 -170, 180-181):

Flexión Troncal : _____ pulg Clasificación _____
(Sentado y Estirar) _____ cm