

HOJA PARA LA COLECCIÓN DE LOS DATOS BATERÍA DE PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Nombre: _____ #Est: _____ Fecha: ____/____/____
 Día Mes Año

Sexo: ___M___F Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Edad: _____ Masa Corporal (Peso): _____kg _____lb Talla (Estatura): _____cm _____pulg

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

DETERMINACIÓN DEL PESO DESEABLE

Talla (cm)	Circunferencia de la Muñeca (cm)	Tipo de Figura	PESO IDEAL		
			Tabla L3-3:2 (kg)		Tabla L3-3:3 (lb)
			Desde	Hasta	

EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

VARONES					MUJERES				
Pliegues	Media (mm)	Clasificación			Pliegues	Media (mm)	Clasificación		
		%ila L2-19:3	Tabla L2-19:3	Tabla L2-19:4			%ila L2-19:3	Tabla L2-19:3	Tabla L2-19:4
Pecho	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>				Muslo	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			
Abdomen	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>				Tríceps	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			
Muslo	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Cresta Iliaca	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			
TOTAL:	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>				TOTAL:	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			

Resumen de las Computaciones						
Grasa (PG) (%)	Peso Graso (MCG) (kg, lb)	Peso Liso (MCA) (kg, lb)	Exceso o muy Poco Peso Graso (MGE) (kg, lb)	Peso Graso Ideal (MCGI) (kg, lb)	Peso Total Ideal (MCI) (kg, lb)	Peso Total (MC) (kg, lb)
<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC, o BMI)

MEDIDA	Valor (kg • m ⁻²)	%ile (T-L3-4:1)	CLASIFICACIÓN	
			Tabla L3-4:2	Tabla L3-4:3
IMC				

EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR

FRECUENCIA CARDIACA Y PRESIÓN ARTERIAL EN REPOSO

FRECUENCIA CARDIACA (Latidos/Minuto)		PRESIÓN ARTERIAL (mm Hg)				
Sentado	De Pie	Sistólica	Clasificación	Diastólica	Clasificación	Presión del Pulso

EVALUACIÓN CAPACIDAD AERÓBICA

PRUEBA DEL ESCALÓN DE QUEENS COLLEGE

Pulso 15 seg (latidos)	FC Recup (lat/min)	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Rango Percentil (T L2-10:1)	Clasificación (T L2-7:4)

EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR

FORTALEZA ISOMÉTRICA MEDIANTE DINAMOMETRÍA

MANO DOMINANTE: Derecha Izquierda

TIPO DE PRUEBA	Valor Máximo (kg)	CLASIFICACIÓN (Tabla L2-17:1)
Mano Derecha		
Mano Izquierda		

EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA MUSCULAR

Prueba	Repeticiones (Reps/min)	CLASIFICACIÓN			
		%le (L2-15:2)	Tabla L2-15:2	Tabla L2-15:1	Tabla L2-15:3
Abdominales					
Lagartijas					

EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

PRUEBAS DE FLEXIBILIDAD MEDIANTE MÉTODOS LINEALES

Prueba	Valor (cm)	CLASIFICACIÓN		
		%le (T-L2-18:2)	Tabla L2-18:3	Tabla L2-18:4
Sentado y Estirar				