

RESUMEN DE LA PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Fecha ____/____/____
Día Mes Año

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

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

A. Determinación del Peso Deseable/Ideal

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)

Varones:

Pecho ____ mm
Abdomen ____ mm
Muslo ____ mm
Total: ____ mm
Porciento de Grasa ____ % Clasif. _____
Peso Graso ____ lbs
Peso Liso ____ lbs

Mujeres:

Tríceps ____ mm
Muslo ____ mm
Cresta Iliaca ____ mm
Total: ____ mm

EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR:

A. Frecuencia Cardíaca en Reposo (Latidos/Minuto)

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

B. Presión Arterial (mm. Hg.))

Sistólica ____ mm Hg. Clasificación _____ Diastólica ____ mm Hg Clasificación _____
Presión del Pulso ____ mm. Hg.

EVALUACIÓN CAPACIDAD AERÓBICA:

A. La Prueba del Escalón de Queens College

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

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

Rango Percentil (Tabla 1) _____ Clasificación (Tabla 2) _____

EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR:

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:

Lagartijas en 1 min : ____ reps Clasificación _____
Sentadillas en 1 min: ____ reps Clasificación _____

EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:

Flexión Troncal : ____ pulg Clasificación _____