UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
DECANATO DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA

CENTRO DEPORTIVO

NOMBRE		NÚM. DE ESTUDIANTE
CURSO		SECCIÓN
EDAD	SEXO	FECHA

Pruebas para medir los componentes de salud en la Aptitud Física.

1. Evaluación cardiovascular en reposo.

	1er día	2do día	3er día
Resultado			
∈ de 3 días ÷ 3 =	___ ÷ 3 =		

Clasificación: _____

2. Pruebas para medir capacidad aeróbica (trotar en sitio)

Resultado	

Clasificación: _____

3. Pruebas para medir fuerza muscular (dinamómetro de mano)

Mano derecha	1era vez	2da vez	3era vez
Resultado			
Mejor			

Clasificación: _____

Mano izquierda	1era vez	2da vez	3era vez
Resultado			
Mejor			

Clasificación: _____

4. Pruebas para medir flexibilidad (flexión troncal)

	1era vez	2da vez	3era vez
Resultado			
Mejor			

Clasificación: _____

5. Pruebas para medir tolerancia muscular

Sentadillas/ Sit ups	**1minuto**
Resultado	

Clasificación: _____

Lagartijas/Push ups	**1minuto**
Resultado	

Clasificación: _____

Observaciones/Recomendaciones médicas:

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

TROTAR EN SITIO	
Frecuencia Cardíaca (Reposo - Recuperación)	Clasificación (Nivel de Capacidad Aeróbica)
0	Superior
1-3	Excelente
4-5	Muy Buena
6-7	Buena
8-10	Promedio
11-15	Pobre
15 ó más	Muy Pobre

FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO	
Frecuencia Cardíaca en Reposo	Clasificación
55 ó menos	Excelente
56-65	Muy Buena
66-70	Buena
71-80	Promedio
81-95	Pobre
96 ó más	Muy Pobre

FLEXIÓN TRONCAL

HOMBRES					
Rango Percentil	< 18	19-35	36-49	> 50	Categoría De Aptitud Física
99	20.8	20.1	18.9	16.2	Excelente
95	19.6	18.9	18.2	15.8	
90	18.2	17.2	16.1	15.0	
80	17.8	17.0	14.6	13.3	Buena
70	16.0	15.8	13.9	12.3	
60	15.2	15.0	13.4	11.5	Promedio
50	14.5	14.4	12.6	10.2	
40	14.0	13.5	11.6	9.7	Regular
30	13.4	13.0	10.8	9.3	
20	11.8	11.6	9.9	8.8	
10	9.5	9.2	8.3	7.8	Pobre
05	8.4	7.9	7.0	7.2	
01	7.2	7.0	5.1	4.0	

MUJERES					
Rango Percentil	< 18	19-35	36-49	> 50	Categoría De Aptitud Física
99	22.6	21	19.8	17.2	Excelente
95	19.5	19.3	19.2	15.7	
90	18.7	17.9	17.4	15.0	
80	17.8	16.7	16.2	14.2	Buena
70	16.5	16.2	15.2	13.6	
60	16.0	15.8	14.5	12.3	Promedio
50	15.2	14.8	13.5	11.1	
40	14.5	14.5	12.8	10.1	Regular
30	13.7	13.7	12.2	9.2	
20	12.6	12.6	11.0	8.3	
10	11.4	10.1	9.7	7.5	Pobre
05	9.4	8.1	8.5	3.7	
01	6.5	2.6	2.0	1.5	

"PUSH-UPS"/LAGARTIJAS

Hombre	Nivel de "Push-Ups" Regulares						
Edad	Superior	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Promedio	Pobre	Muy Pobre
15-29	Sobre 54	51-54	45-50	35-44	25-34	20-25	15-19
30-39	Sobre 44	41-44	35-40	25-34	20-24	15-20	8-14
40-49	Sobre 39	35-39	30-35	20-29	14-19	12-14	5-11
50-59	Sobre 34	31-34	25-30	15-24	12-14	8-12	3-7
60-69	Sobre 29	26-29	20-25	10-19	8-9	5-7	0-4

Mujer	Nivel de "Push-Ups" Modificados						
Edad	Superior	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Promedio	Pobre	Muy Pobre
15-29	Sobre 48	46-48	34-45	17-33	10-16	6-9	0-5
30-39	Sobre 38	33-37	25-33	12-24	8-11	4-7	0-3
40-49	Sobre 33	29-32	20-28	8-19	6-7	3-5	0-2
50-59	Sobre 26	21-25	15-21	6-14	4-5	2-3	0-1
60-69	Sobre 20	15-19	5-15	3-4	2-3	1-2	0

DINAMÓMETRO DE MANO

Clasificación	Mano Derecha (Kg)	Mano Izquierda (Kg)
VARONES		
Excelente	68	70
Bueno	56-67	62-69
Promedio	43-55	48-61
Pobre	39-42	41-47
Muy Pobre	38	40

Clasificación	Mano Derecha (Kg)	Mano Izquierda (Kg)
MUJERES		
Excelente	37	41
Bueno	34-36	38-40
Promedio	22-33	25-37
Pobre	18-21	22-24
Muy Pobre	18	22

"SIT-UPS"/SENTADILLAS

Hombre	Nivel de Ejercicio						
Edad	Muy Pobre	Pobre	Promedio	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Superior
17-29	0-17	17-35	36-41	42-47	48-50	51-55	55 +
30-39	0-13	13-26	27-32	33-38	39-43	44-48	48 +
40-49	0-11	11-22	23-27	28-33	34-38	39-43	43 +
50-59	0-8	8-16	17-21	22-28	29-33	34-38	38 +
60-69	0-6	6-12	13-17	18-24	25-30	31-35	35 +

Mujer	Nivel de Ejercicio						
Edad	Muy Pobre	Pobre	Promedio	Bueno	Muy Bueno	Excelente	Superior
17-29	0-14	14-28	29-32	33-35	36-42	43-47	47 +
30-39	0-11	11-22	23-28	39-34	35-40	41-45	45 +
40-49	0-9	9-18	19-23	24-30	31-34	35-40	40 +
50-59	0-6	6-12	13-17	18-24	25-30	31-35	35 +
60-69	0-5	5-10	11-14	15-20	21-25	26-30	30 +