

HOJA PARA EL REGISTRO Y CÓMPUTO DE LAS MEDIDAS DEL SOMATOTIPO ANTROPOMÉTRICO DE HEATH-CARTER

* DATOS DEMOGRÁFICOS *

Nombre: _____

Edad: _____

Género: M: ___ F: ___

Núm.: _____

Ocupación: _____

Grupo Étnico: _____

Fecha: _____

Proyecto: _____

Computado por: _____

Pliegues (mm)	Nivel	Suma de los 3 Pliegues Subcutáneos (mm)																							
Tríceps = _____	LS:	10.9	14.9	18.9	22.9	26.9	31.2	35.8	40.7	46.2	52.2	58.7	65.7	73.2	81.2	89.7	98.9	108.9	119.7	131.2	143.7	157.2	171.9	187.9	204.0
Subescapular = _____	LM:	9.0	13.0	17.0	21.0	25.0	29.0	33.5	38.0	43.5	49.0	55.5	62.0	69.5	77.0	85.5	94.0	104.0	114.0	125.5	137.0	150.5	164.0	180.0	196.0
Suprailiaco = _____	LI:	7.0	11.0	15.0	19.0	23.0	27.0	31.3	35.9	40.8	46.3	52.3	58.8	65.8	73.3	83.3	89.8	99.0	109.0	119.8	131.3	143.8	157.3	172.0	188.0
Σ3 Panículos = _____	X (170.18/Talla: _____ cm) = Suma de los Pliegues Subcutáneos Corregidos por la Talla (o Estatura)																								
Pantorrilla = _____																									
Endomorfia:		1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10	10½	11	11½	12	

Talla (cm) = _____	139.3	143.5	147.3	151.1	154.9	158.8	162.6	166.4	170.2	174.0	177.8	181.6	185.4	189.2	193.0	196.9	200.3	204.5	208.3	212.1	215.9	219.7	223.5	227.3
Diámetro Húmero (cm) = _____	5.19	5.34	5.49	5.64	5.78	5.93	6.07	6.22	6.37	6.51	6.65	6.80	6.95	7.09	7.24	7.38	7.53	7.67	7.82	7.97	8.11	8.25	8.40	8.55
Diámetro Fémur (cm) = _____	7.41	7.62	7.83	8.04	8.24	8.45	8.66	8.87	9.08	9.28	9.49	9.70	9.91	10.12	10.33	10.53	10.74	10.95	11.16	11.36	11.57	11.78	11.99	12.21
Circunferencia Bíceps (cm) = _____																								
menos Pliegue del Tríceps (cm) = _____																								
Circunferencia Bíceps Corr (cm) = _____	23.7	24.4	25.0	25.7	26.3	27.0	27.7	28.3	29.0	29.7	30.3	31.0	31.6	32.2	33.0	33.6	34.3	35.0	35.6	36.3	37.0	37.6	38.3	39.0
Circunferencia Pantorrilla (cm) = _____																								
menos Pliegue Pantorrilla (cm) = _____																								
Circunferencia Pantor Corr (cm) = _____	27.7	28.5	29.3	30.1	30.8	31.6	32.4	33.2	33.9	34.7	35.5	36.3	37.1	37.8	38.6	39.4	40.2	41.0	41.7	42.5	43.3	44.1	44.9	45.6
Mesomorfia:		½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9					

MC (kg) = _____	Límite Superior:	39.65	40.74	41.43	42.13	42.82	43.48	44.18	44.84	45.53	46.23	46.92	47.58	48.25	48.94	49.63	50.33	50.99	51.68
	Punto Medio:	y	40.20	41.09	41.79	42.48	43.14	43.84	44.50	45.19	45.89	46.32	47.24	47.94	48.60	49.29	49.99	50.68	51.34
	Límite Inferior:	debajo	39.66	40.75	41.44	42.14	42.83	43.49	44.19	44.85	45.54	46.24	46.93	47.59	48.26	48.94	49.64	50.34	51.00
	Ectomorfia:	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9
Talla / $\sqrt[3]{MC}$ = _____																			

	ENDOMORFIA	MESOMORFIA	ECTOMORFIA	
Somatotipo Antropométrico:				POR:
Somatotipo Fotoscópico más el Antropométrico:				EVALUADOR: