

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Planilla de Registro

Apellido y Nombre: _____ Edad: _____

DNI: _____ Carrera: _____

CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA

Test del escalón (ACSM)- (Estimación indirecta VO_2 máx)

Frecuencia de subida _____ VO_2 máx. _____ Categoría fitness

CONDICIÓN MUSCULOESQUELÉTICO, fuerza muscular

Saltar-y-alcanzar

1er intento _____ (cm) Categoría fitness

2° intento _____ (cm)

El mejor resultado se utiliza para la categoría de fitness

FLEXIBILIDAD

En posición sentado en el piso, flexionar el tronco hacia delante

1er intento _____ (cm) 2° intento _____ (cm) Categoría fitness

El mejor resultado se utiliza para la categoría de fitness

COMPOSICIÓN CORPORAL

Medidas de estado de la salud

Presión arterial en reposo: Sistólica _____ mmHg Diastólica _____ mmHg

Peso _____ kg Altura _____ cm

Índice de masa corporal _____ Categoría fitness

% Tejido Adiposo _____ %Tejido Muscular _____

%Tejido Visceral _____ Metabolismo _____

Circunferencia de la cintura _____ cm Categoría fitness