MATERIAL DE APOYO CULTURA FÍSICA
TABLAS DE MEDICIÓN
TEST FÍSICO
IMC (IDICE DE MASA CORPORAL)

Clasificación	IMC (Kg/m²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Nota: Se debe tomar como referencia la última columna de cada cuadro de resultados. (Con excepción del cuadro de fuerza de tren superior)

FLEXIBILIDAD TRONCO

Test de flexión de tronco sentado

	Chicos				
	12-13	14	15	16	17-18
1	7	11	12	8	9
2	9	13	15	11	12
3	11	15	17	15	15
4	14	17	20	18	19
5	16	19	22	21	21
6	18	21	25	25	22
7	20	23	28	28	25
8	23	25	31	30	28
9	24	26	34	33	32
10	25	27	37	35	35

	Chicas				
	12-13	14	15	16	17-18
1	7	11	14	13	13
2	10	14	17	16	16
3	13	17	19	19	20
4	17	19	21	22	23
5	21	21	24	24	25
6	23	23	26	26	27
7	26	27	28	29	30
8	29	30	30	32	34
9	32	32	33	35	36
10	35	33	35	38	37

FUERZA TREN SUPERIOR – FLEXO EXTENSIÓN DE CODO

Rúbrica Hombres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 5 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza entre 5 y 7 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza entre 8 y 9 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza sobre 10 flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.

Rúbrica Mujeres

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 4 ciclos completos de flexo extensiones en 30 segundos. La posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza entre4 y 5 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza entre 6 y 7 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza sobre 8 flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.

FUERZA TREN INFERIOR: SALTO HORIZONTAL

Test de salto horizontal

Masculino

Puntuación	13	14	15	16
0,5	1.28-1.34	1.32-1.39	1.40-1.49	1.65-1.72
1	1.35-1.40	1.40-1.44	1.50-1.58	1.73-1.76
1,5	1.41-1.44	1.45-1.49	1.59-1.62	1.77-1.79
2	1.45-1.48	1.50-1.53	1.63-1.65	1.80-1.83
2,5	1.49-1.50	1.54-1.57	1.66-1.69	1.84-1.87
3	1.51-.152	1.58-1.59	1.70-1.74	1.88-1.92
3,5	1.53-1.54	1.60-1.61	1.75-1.77	1.93-1.96
4	1.55-1.57	1.62-1.65	1.78-1.79	1.97-1.98
4,5	1.58-.159	1.66-1.69	1.80-1.81	1.99-2.00
5	1.60-1.61	1.70-1.71	1.82-1.84	2.01-2.03
5,5	1.62-.163	1.72-1.74	1.85-1.88	2.04-2.06
6	1.64-1.67	1.75.1.78	1.89	2.07-2.09
6,5	1.68-1.69	1.79	1.90-1.93	2.10-2.12
7	1.70-1.72	1.80-1.84	1.94-1.99	2.13-2.14
7,5	1.73-1.76	1.85-1.87	2.00-2.04	2.15-2.18
8	1.77-1.79	1.88-1.94	2.05-2.09	2.19-2.21
8,5	1.80-1.84	1.95-1.99	2.10-2.15	2.22-2.29
9	1.85-1.91	2.00-2.09	2.16-2.22	2.30-2.40
9,5	1.92-1.99	2.10-2..34	2.23-2.39	2.41-2.60
10	2.00-2.40	2.35-2.60	2.40-2.65	2.61-2.80

Femenino

Puntuación	13	14	15	16
0,5	1.20-1.21	1.20-1.27	1.21-1.27	1.32-1.42
1	1.22-1.27	1.28-1.29	1.28-1.34	1.43-1.48
1,5	1.28-1.29	1.30-1.34	1.35-1.37	1.49-1.50
2	1.30-1.32	1.35-1.39	1.38-1.39	1.51-1.54
2,5	1.33-1.36	1.40	1.40-1.42	1.55-1.59
3	1.37-1.39	1.41	1.43-1.45	1.60-1.61
3,5	1.40-1.41	1.42-1.44	1.46-1.47	1.62
4	1.42-1.47	1.45-1.47	1.48-1.50	1.63-1.64
4,5	1.48-1.49	1.48-1.49	1.51-1.53	1.65-1.68
5	1.50	1.50-1.53	1.54-1.57	1.69-1.70
5,5	1.51	1.54-1.57	1.58-1.59	1.71
6	1.52-1.54	1.58-1.59	1.60-1.61	1.72-1.73
6,5	1.55-1.57	1.60-1.62	1.62-1.64	1.74-1.79
7	1.58-1.59	1.63-1.64	1.65	1.80
7,5	1.60-1.62	1.65-1.68	1.66-1.70	1.81
8	1.63-1.64	1.69	1.71-1.77	1.82-1.84
8,5	1.65-1.69	1.70-1.74	1.78-1.84	1.85-1.89
9	1.70-1.73	1.75-1.82	1.85-1.89	1.90-2.00
9,5	1.74-1.84	1.83-1.95	1.90-2.13	2.01-2.19
100	1.85-2.15	1.96-2.20	2.14-2.40	2.20-2.45

FUERZA ABDOMINAL: ABDOMINALES 30 SG

Test de abdominales en 30 segundos

	Chicos				
	12-13	14	15	16	17-18
1	19	23	26	30	31
2	21	25	28	31	32
3	23	28	29	32	34
4	25	30	31	33	35
5	26	31	33	34	36
6	27	32	34	35	37
7	28	34	36	36	38
8	29	36	37	37	40
9	30	39	38	38	41
10	31	41	39	39	42

	Chicas				
	12-13	14	15	16	17-18
1	17	20	22	23	24
2	19	21	23	24	26
3	21	23	24	26	27
4	23	24	25	27	28
5	24	26	27	28	29
6	25	27	28	30	30
7	27	28	30	31	31
8	29	30	32	32	32
9	30	31	33	33	33
10	31	33	35	34	34

VELOCIDAD 10X5 MTS

Test de 10x5 metros

	Chicos				
	12-13	14	15	16	17-18
1	25,05	24,84	24,32	22,89	20,81
2	23,89	23,68	23,16	21,59	20,32
3	22,72	22,51	21,99	20,29	19,83
4	21,56	21,35	20,83	19,99	19,34
5	20,39	20,18	19,66	19,11	18,85
6	19,22	19,01	18,49	18,68	18,36
7	18,06	17,85	18,33	17,38	17,07
8	16,89	16,68	16,16	16,08	15,38
9	15,73	15,52	15,00	14,77	14,89
10	14,56	14,35	13,83	13,47	13,40

	Chicas				
	12-13	14	15	16	17-18
1	25,72	25,51	24,32	23,97	23,82
2	24,92	24,71	23,16	22,81	22,66
3	24,11	23,90	21,99	21,64	21,49
4	23,31	23,10	20,83	20,48	20,33
5	22,51	22,30	19,66	19,31	19,10
6	21,71	21,50	18,49	19,14	18,99
7	20,91	20,70	18,33	18,98	17,83
8	20,10	19,89	16,16	17,81	16,06
9	19,30	19,09	15,00	16,65	15,50
10	18,50	18,29	13,83	14,48	14,33

Instructora: FABIAN LEONARDO MISSE RINCON