



ANEXO: Tablas comparativas test de condición física individual

- A) **Pulsaciones por minuto en reposo:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes).

Tabla 03. Pulsaciones x 60 segundos



HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

- a) **Pulsaciones por minuto finales:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes). Estas se realizarán justo después de realizado el test de los 12 minutos
- b) **Test de los 12 min distancia:** consisten en correr durante 12 minutos a una velocidad constante durante un terreno adecuado que puede ser una cancha de futbol y en el cual se medirá la distancia recorrida por el aprendiz en kilómetros así: Numero de vueltas x la medida de la cancha (400 mt).



Tabla 04. Clasificación de test de los 12 min

CAPACIDAD AERÓBICA					
¿Cuántos metros recorre en 12 minutos?					
HOMBRE			MUJER		
					
	< 30 años	30 a 39 años		< 30 años	30 a 39 años
Muy mala	< 1.600	< de 1.500		< 1.500	< de 1.400
Mala	1.600 a 2.199	1.500 a 1.899		1.500 a 1.799	1.400 a 1.699
Regular	2.200 a 2.399	1.900 a 2.299		1.800 a 2.199	1.700 a 1.999
Buena	2.400 a 2.800	2.300 a 2.700		2.200 a 2.700	2.000 a 2.500
Excelente	> 2.800	> de 2.700		> 2.700	> de 2.500
	40 a 49 años	50 años o más		40 a 49 años	50 años o más
Muy mala	< de 1.400	< de 1.400		< de 1.200	< de 1.100
Mala	1.400 a 1.699	1.400 a 1.699		1.400 a 1.499	1.100 a 1.399
Regular	1.700 a 2.099	1.700 a 2.099		1.700 a 1.899	1.400 a 1.699
Buena	2.100 a 2.500	2.100 a 2.500		2.100 a 2.300	1.700 a 2.200
Excelente	> de 2.500	> de 2.500		> de 2.300	> de 2.200

Test de lumbares x un minuto

El aprendiz se debe poner en posición decúbito prono (acostado boca abajo sobre una colchoneta) los pies deben ir pegados al piso y sin levantarlos debe elevar el tronco superior las veces que pueda por espacio de 60 segundos.

CLASIFICACIÓN	Hombres	Mujeres
Muy mala	Menos de 20	Menos de 18
Mala	Entre 20 y 30	Entre 18 y 28
Regular	30 a 40	28 a 38
Buena	40 a 50	38 a 48
Excelente	Mas de 50	Mas de 48



a) Test de core x un minuto

El "test de core por minuto" generalmente se refiere a pruebas de resistencia del core (o núcleo) que miden cuánto tiempo se puede mantener una posición estática, a menudo una plancha, en un minuto. Estas pruebas evalúan la fuerza y resistencia de los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis y de la cadera que puedes realizar en 60 segundos, debes realizarlas según indicaciones de tu instructor.

CLASIFICACION	HOMBRES Y MUJERES
Mala	MENOS de 19
Regular	20 a 39
Buena	40 a 59
Excelente	Mas de 60

b) Test de flexiones de brazo x un minuto

Determina la resistencia de los músculos de la mitad superior de tu cuerpo tomando como medida la cantidad de flexiones de brazo que puedes realizar en 60 segundos, debes realizarlas según indicaciones de tu instructor.

Tabla 06. Clasificación flexiones de brazo.

HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 34	> 27	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 5	< 4
Mala	12-17	4-7
Regular	9-11	8-10
Buena	12-17	11-16
Excelente	> 17	> 16

MUJER



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 10	< 7	< 8
Mala	10-13	7-12	8-11
Regular	14-18	13-16	12-16
Buena	19-27	18-24	17-21
Excelente	> 27	> 24	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 3	< 2
Mala	3-9	2-6
Regular	10-12	7-11
Buena	13-17	12-15
Excelente	> 17	> 15

G) Test de sentadilla x un minuto



La sentadillas es una prueba funcional, evaluada visualmente, para evaluar la función de las extremidades inferiores como estrategia preventiva de lesiones esta se desarrollara durante 60 segundos según las indicaciones del instructor.

SENTADILLAS
¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?

HOMBRE	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 14	< 12
Mala	16-20	14-18	12-15
Regular	21-24	19-22	16-20
Buena	25-29	23-28	21-26
Excelente	> 30	> 28	> 26

	50-59	60-69
Muy mala	< 11	< 11
Mala	11-14	11-13
Regular	15-18	14-17
Buena	19-23	18-22
Excelente	> 23	> 22

MUJER	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 13	< 12	< 10
Mala	13-16	12-15	10-14
Regular	17-20	16-19	15-18
Buena	21-26	20-25	19-23
Excelente	> 27	> 25	> 23

	50-59	60-69
Muy mala	< 9	< 9
Mala	9-12	9-11
Regular	13-17	12-16
Buena	18-22	17-21
Excelente	> 22	> 21

Test de abdominales x minuto

con este test mediremos la potencia de los músculos abdominales.

Posición inicial: tendido sobre la espalda, con las piernas semiflexionadas y las manos detrás del cuello. Ejecución: deberás realizar en un minuto el mayor número de flexiones completas del tronco hasta tocar con los codos las rodillas y volver a la posición inicial. Debes tener en cuenta que únicamente se anotarán las repeticiones realizadas correctamente, no permitiendo soltar los dedos o las manos de la nuca, o no llegar con las rodillas a los codos.

Tabla 05. Clasificación test de abdominales



	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Imagen & Posición correcta para el test de abdominales.