

FICHA DE RESULTADOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Nombre estudiante: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Curso: _____

1. Antropometría

Masa: _____ Estatura: _____

IMC: _____ Clasificación: _____

Perímetro de cintura: _____ Razón cintura-estatura (RCE): _____

2. Rendimiento muscular

Nº de abdominales: _____ Nivel: _____

Distancia salto a pies juntos: _____ Nivel: _____

Nº de flexo-extensiones de codos: _____ Nivel: _____

3. Flexibilidad

Distancia flexión tronco adelante: _____ Nivel: _____

4. Resistencia cardiorrespiratoria

Test de Cafrá

Frecuencia cardíaca: _____ Nivel: _____

Test de Navette

Palier: _____ Nivel: _____

5. Estado de la Condición Física

Aspectos estructurales: _____

Aspectos funcionales: _____