



PROFORMA DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA														ISAK	
Nombre														Deporte:	
Sex m=1; f=2				Sujeto N°				Fecha							
H.U.I.				Medidor				Fecha de Nacimiento							
Hora medic				Anotador				Fecha de menstruación							
Correo electrónico															

Mediciones básicas

		primera	segunda	tercera	mediana o media																																																																
1	Masa corporal	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																
2	Estatura	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																
3	Talla Sentado	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																
4	Envergadura	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																

Diámetros

5	Humeral	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
6	Femoral	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
7	Bi-estiloideo	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
8	Bi-maleolar	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												

Perímetros

9	Brazo relajado	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
10	Brazo flexionado	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
11	Antebrazo máximo	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
12	Cintura mínima	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
13	Cadera máximo	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
14	Muslo medio	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
15	Pantorrilla máximo	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												

Pliegues

16	Triceps	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
17	Subescapular	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
18	Biceps	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
19	Cresta iliaca	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
20	Supraespinal	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
21	Abdominal	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
22	Muslo medial	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
23	Pantorrilla	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>													<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												



PROFORMA DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA										ISAK		
Nombre											Deporte:	
Sex m=1; f=2			Sujeto N°				Fecha					
H.U.I.			Medidor				Fecha de Nacimiento					
Hora medic.			Anotador				Fecha de menstruación					
Correo electrónico												

Mediciones básicas

	primera	segunda	tercera	mediana o media
1 Masa corporal				
2 Estatura				
3 Talla Sentado				
4 Envergadura				

Diámetros

	primera	segunda	tercera	mediana o media
5 Humeral				
6 Femoral				
7 Bi-estiloideo				
8 Bi-maleolar				

Perímetros

	primera	segunda	tercera	mediana o media
9 Brazo relajado				
10 Brazo flexionado				
11 Antebrazo máximo				
12 Cintura mínima				
13 Cadera máximo				
14 Muslo medio				
15 Pantorrilla máximo				

Pliegues

	primera	segunda	tercera	mediana o media
16 Triceps				
17 Subescapular				
18 Biceps				
19 Cresta iliaca				
20 Supraespinal				
21 Abdominal				
22 Muslo medial				
23 Pantorrilla				



PROFORMA DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA										ISAK	
Nombre										Deporte:	
Sex m=1; f=2			Sujeto N°				Fecha				
H.U.I.			Medidor				Fecha de Nacimiento				
Hora medic.			Anotador				Fecha de menstruación				
Correo electrónico											

Mediciones básicas

	primera	segunda	tercera	mediana o media
1 Masa corporal				
2 Estatura				
3 Talla Sentado				
4 Envergadura				

Diámetros

	primera	segunda	tercera	mediana o media
5 Humeral				
6 Femoral				
7 Bi-estiloideo				
8 Bi-maleolar				

Perímetros

	primera	segunda	tercera	mediana o media
9 Brazo relajado				
10 Brazo flexionado				
11 Antebrazo máximo				
12 Cintura mínima				
13 Cadera máximo				
14 Muslo medio				
15 Pantorrilla máximo				

Pliegues

	primera	segunda	tercera	mediana o media
16 Triceps				
17 Subescapular				
18 Biceps				
19 Cresta iliaca				
20 Supraespinal				
21 Abdominal				
22 Muslo medial				
23 Pantorrilla				



SOMATOTIPO

SEXO MASCULINO

DEPORTE	ENDO	MESO	ECTO
ATLETISMO Maratón	1,7	4,2	3,6
ATLETISMO Fondo 10.000 m.	1,8	4,3	3,4
ATLETISMO Fondo 5.000 m.	1,5	4,1	3,7
ATLETISMO Fondo 3.000 m. Obstáculos	1,6	4,5	3,4
ATLETISMO Medio Fondo 800 m.	1,8	4,1	3,6
ATLETISMO Medio Fondo 1.500 m.	1,6	3,7	3,7
ATLETISMO Velocidad: 60 / 100 / 110 v / 200 / 400 m. / 400 v	1,8	5,2	2,7
	1,7	4,5	3,2
ATLETISMO Salto Altura	1,6	3,7	4,2
ATLETISMO Salto Longitud y Triple Salto	1,7	4,3	3,5
ATLETISMO Salto de Pértiga	1,7	4,8	3,0
ATLETISMO Lanzamiento Martillo	4,4	7,2	0,5
ATLETISMO Pruebas Combinadas	2,1	5,3	2,4
BALONCESTO Base	2,4	5,0	3,0
BALONCESTO Escolta	2,1	4,4	3,5
BALONCESTO Alero	2,2	4,7	3,3
BALONCESTO Ala-pivot / Pivot	2,8	3,9	3,7
CICLISMO	1,9	4,7	2,9
FÚTBOL Portero	2,5	5,2	2,4
FÚTBOL Defensa	2,2	5,2	2,5
FÚTBOL Medio	2,5	5,0	2,5
FÚTBOL Delantero	2,1	4,9	2,7
JUDO 60-65 Kg.	2,1	5,9	1,9
JUDO 71-78 Kg.	2,3	6,7	1,6
JUDO 86-95 Kg.	2,5	6,3	1,9
NATACIÓN	2,3	4,9	3,0
PIRAGÜISMO	2,2	6,1	2,0
REMO	1,9	5,4	2,5
TIRO OLÍMPICO	4,9	5,8	1,6
VOLEIBOL	2,0	3,8	3,7
BADMINGTON ⁽¹⁾	2,6	4,1	3,4



SOMATOTIPO

SEXO FEMENINO

DEPORTE	ENDO	MESO	ECTO
ATLETISMO Maratón	2,0	3,3	3,9
ATLETISMO Fondo	2,1	3,2	3,5
ATLETISMO Medio Fondo	2,6	3,1	3,5
ATLETISMO Velocidad	2,4	3,3	3,3
ATLETISMO Salto Altura	2,3	2,2	4,6
ATLETISMO Salto Longitud y Triple Salto	2,3	3,8	3,1
ATLETISMO Pruebas Combinadas	2,5	3,5	3,5
ESGRIMA	3,0	3,4	3,5
GIMNASIA ARTÍSTICA	1,9	4,6	2,9
GIMNASIA RÍTMICA	1,9	2,4	5,0
HOCKEY	3,6	4,1	2,2
JUDO < 48-52 Kg.	3,5	5,0	1,9
JUDO < 56-61 Kg.	3,8	5,2	1,6
JUDO < 66-72 Kg.	3,3	4,4	2,3
NATACIÓN	3,5	3,8	3,0
PIRAGÜISMO	2,7	5,2	2,0
TIRO OLÍMPICO	4,9	4,3	2,4
TRIATLÓN	2,6	3,8	3,0
BADMINGTON ⁽¹⁾	4,5	3,4	2,1



SUMATORIO DE SEIS PLIEGUES GRASOS

SEXO MASCULINO

DEPORTE	SUMATORIO (mm)	DESVIACIÓN (mm)
ATLETISMO Maratón	36,9	9,6
ATLETISMO Fondo	35,2	8,5
ATLETISMO Marcha	38,1	7,3
ATLETISMO Medio Fondo	37,0	6,6
ATLETISMO Velocidad	38,7	8,8
ATLETISMO Salto Altura	39,6	12,0
ATLETISMO Salto Longitud	38,7	9,1
ATLETISMO Salto Pértiga	39,7	10,2
ATLETISMO Pruebas Combinadas	47,9	16,6
ATLETISMO Lanzamiento Martillo	96,1	31,9
BALONCESTO Base	55,8	19,8
BALONCESTO Escolta	53,4	12,3
BALONCESTO Alero	59,5	20,7
BALONCESTO Ala-pivot / Pívor	74,9	26,9
CICLISMO	43,7	12,1
FÚTBOL	50,0	14,1
JUDO 60-65 Kg.	43,5	9,6
JUDO 71-78 Kg.	49,0	8,3
JUDO 86-95 Kg.	62,1	18,8
NATACIÓN	56,0	18,4
PIRAGÜISMO	50,6	13,5
REMO	45,6	12,2
TIRO OLÍMPICO	107,0	45,7
TRIATLÓN (Pretemporada)	46,6	12,8
VOLEIBOL	49,2	12,9
BADMINGTON⁽¹⁾	58,9	20,6



SUMATORIO DE SEIS PLIEGUES GRASOS

SEXO FEMENINO

DEPORTE	SUMATORIO (mm)	DESVIACIÓN (mm)
ATLETISMO Maratón	45,0	10,9
ATLETISMO Fondo	48,6	12,3
ATLETISMO Medio Fondo	57,5	15,7
ATLETISMO Velocidad	56,3	13,1
ATLETISMO Salto Altura	60,4	23,4
ATLETISMO Salto Longitud	49,3	14,4
ATLETISMO Pruebas Combinadas	58,9	13,2
ESGRIMA	71,8	28,6
GIMNASIA ARTÍSTICA	40,2	13,4
GIMNASIA RÍTMICA	46,7	12,8
G. TRAMPOLÍN	81,9	21,6
HOCKEY	78,0	21,7
JUDO	77,8	29,1
NATACIÓN	82,7	25,0
PIRAGÜISMO	66,9	16,5
REMO (Montreal 76)	75,2	18,8
TIRO OLÍMPICO	115,6	41,3
TRIATLÓN	59,3	14,6
BADMINGTON⁽¹⁾		



PORCENTAJE GRASO IDEAL SEGÚN ESTRATEGIA DE YUHASZ

DEPORTE	SEXO	SEXO
	MASCULINO	FEMENINO
ATLETISMO Maratón	9,55 (+/- 0,7)	13,3 (+/- 1,1)
ATLETISMO Fondo 10.000 m.	9,57 (+/- 0,4)	13,7 (+/- 0,7)
ATLETISMO Fondo 5.000 m.	9,28 (+/- 0,7)	
ATLETISMO Fondo 3.000 m. Obstáculos	9,57 (+/- 0,7)	
ATLETISMO Marcha	9,66 (+/- 0,6)	
ATLETISMO Medio Fondo 800 m.	9,81 (+/- 0,5)	15,2 (+/- 1,9)
ATLETISMO Medio Fondo 1.500 m.	9,47 (+/- 0,5)	
ATLETISMO Velocidad 60 / 100 / 110 v / 200	9,89 (+/- 0,9)	
ATLETISMO Velocidad 400 / 400 v	9,75 (+/- 0,6)	14,9 (+/- 1,1)
ATLETISMO Salto Altura	9,85 (+/- 1,1)	15,3 (+/- 2,7)
ATLETISMO Salto Longitud	9,79 (+/- 0,7)	14,5 (+/- 1,1)
ATLETISMO Salto Pértiga	9,84 (+/- 0,7)	
ATLETISMO Pruebas Combinadas	10,96 (+/- 2,0)	15,4 (+/- 1,5)
ATLETISMO Lanzamiento Martillo	17,12 (+/- 3,1)	
ESGRIMA		17,3 (+/- 3,1)
GIMNASIA ARTÍSTICA		12,7 (+/- 1,3)
GIMNASIA RÍTMICA		13,4 (+/- 1,3)
G. TRAMPOLÍN		18,2 (+/- 3,3)
HOCKEY		17,8 (+/- 2,3)
JUDO		17,5 (+/- 3,2)
JUDO 60-65 Kg.	10,2 (+/- 0,7)	
JUDO 71-78 Kg.	11,0 (+/- 0,7)	
JUDO 86-95 Kg.	12,3 (+/- 1,8)	
BALONCESTO Base	11,6 (+/- 2,0)	
BALONCESTO Escolta	11,2 (+/- 1,0)	
BALONCESTO Alero	11,9 (+/- 2,0)	
BALONCESTO Ala-pivot / Pívor	13,7 (+/- 2,5)	
CICLISMO	10,2 (+/- 0,9)	
FÚTBOL	11,0 (+/- 1,2)	
NATACIÓN	11,3 (+/- 1,4)	18,8 (+/- 3,3)
PIRAGÜISMO	10,8 (+/- 1,2)	15,3 (+/- 1,5)
REMO	10,3 (+/- 0,7)	
VOLEIBOL	10,9 (+/- 1,2)	
TIRO OLÍMPICO	17,5 (+/- 4,1)	22,6 (+/- 4,9)
TRIATLÓN		14,8 (+/- 1,5)
BADMINGTON⁽¹⁾	11,7 (+/- 1,5)	15,1 (+/- 1,1)

(1) De un trabajo de Centeno, Ramón; Naranjo, José; Guerra, Vicente, publicado en "Archivos de Medicina del Deporte"



ARGOREF FEMENINO

		ESTADÍSTICAS						PERCENTILES							
		n	prom.	d. est.	mdna	max	min	5%	15%	25%	50%	75%	85%	95%	IC 95%
EDAD años		90	26.0	2.3	26.3	30.0	19.1	22.7	23.4	23.8	26.3	27.8	28.8	29.3	25.5 26.5
MASA CORP. Kg		90	56.6	9.2	54.2	94.4	41.8	47.3	48.9	49.8	54.2	61.4	63.0	75.0	54.7 58.5
DIAMETROS	TALLA	90	161.1	6.7	160.2	177.0	147.1	150.9	154.9	156.2	160.2	166.0	167.7	173.0	159.7 162.5
	HUMERAL	90	6.1	0.4	6.1	7.2	5.3	5.6	5.8	5.9	6.1	6.4	6.5	6.7	6.1 6.2
	FEMORAL	90	8.9	0.6	8.8	10.5	8.0	8.2	8.4	8.5	8.8	9.4	9.5	9.9	8.8 9.1
	Muñeca	61	5.0	0.5	4.9	6.5	4.2	4.3	4.5	4.7	4.9	5.4	5.6	6.0	4.9 5.2
	Tobillo	61	6.7	0.7	6.6	8.5	5.1	5.7	6.2	6.3	6.6	7.1	7.5	8.0	6.6 6.9
PERIMETROS	BRAZO	90	26.4	3.1	25.6	37.4	20.3	22.8	24.0	24.4	25.6	27.2	29.6	32.7	25.7 27.0
	BRZ. FLEX	90	27.0	2.8	26.4	38.6	21.6	23.8	24.9	25.2	26.4	27.5	29.6	32.4	26.4 27.6
	ANTEBRZ	90	23.1	1.9	22.7	31.0	18.5	21.2	21.7	22.1	22.7	24.0	24.7	26.8	22.8 23.5
	CINTURA	90	69.6	6.5	68.1	91.3	59.5	62.4	63.4	64.7	68.1	72.5	75.7	82.5	68.3 71.0
	CADERA	90	95.6	5.9	94.4	111.7	86.5	87.7	90.0	91.9	94.4	97.7	102.4	107.7	94.4 96.8
	MUSLOMEI	90	48.7	4.1	48.3	61.3	41.2	43.4	44.6	45.6	48.3	50.8	54.2	56.2	47.8 49.5
	PANTORR.	90	34.3	2.4	34.0	42.9	29.7	30.9	32.1	32.7	34.0	35.4	36.6	39.0	33.8 34.8
PLIEGUES (mm)	TRICEPS	90	15.8	4.4	16.0	27.5	8.5	10.0	11.0	12.4	16.0	17.5	20.3	25.9	14.9 16.7
	SUBESCAP	90	10.9	4.0	10.0	22.0	5.3	5.7	7.0	8.0	10.0	13.5	15.3	19.1	10.1 11.8
	BICEPS	88	6.9	2.9	6.5	18.5	2.0	3.0	4.3	5.0	6.5	8.0	9.8	11.5	6.3 7.5
	CR. ILIACA	90	17.9	7.7	15.8	51.0	5.0	9.1	10.9	12.3	15.8	22.5	25.4	31.9	16.3 19.5
	SUPRA ESP	90	10.2	3.8	10.0	22.0	4.0	5.1	6.4	7.5	10.0	12.4	13.5	17.5	9.4 11.0
	ABDOMIN.	90	20.6	7.7	19.5	47.0	6.0	9.0	14.0	15.5	19.5	25.0	26.8	36.5	19.0 22.2
	MUSL. ANT	90	22.7	7.3	20.5	43.5	10.0	12.8	16.0	17.5	20.5	27.3	31.8	36.0	21.2 24.2
	PANTORR.	90	15.7	5.6	15.1	31.5	7.5	9.0	10.0	11.5	15.1	17.5	21.3	29.1	14.6 16.9
	Σ6PLIEG.	90	95.9	25.0	91.5	158.0	47.3	61.9	69.5	76.4	91.5	112.4	121.6	145.2	90.8 101.1
		ESTADÍSTICAS						PERCENTILES							
		n	prom.	d. est.	mdna	max	min	5%	15%	25%	50%	75%	85%	95%	IC 95%
	EsqMart	61	7.2	1.4	6.8	11.8	5.1	5.7	6.0	6.3	6.8	7.6	9.0	9.8	6.9 7.5
	MusMart	61	27.4	8.3	25.3	56.2	15.5	17.8	21.1	22.8	25.3	28.9	35.9	43.7	25.4 29.5
Índ. Musc/óseo		61	3.784	0.639	3.789	5.360	2.402	2.780	3.189	3.355	3.789	4.131	4.519	4.861	3.624 3.945
Musc Lee 2000		61	26.5	5.4	25.0	42.8	19.7	20.3	22.6	23.3	25.0	26.6	33.1	36.0	25.1 27.8
IMC Kg./m ²		90	21.8	2.7	21.0	30.1	18.1	18.8	19.4	19.9	21.0	22.8	24.9	28.2	21.2 22.3
%G. Dur.&Wom.		90	25.8	4.2	25.8	35.0	16.1	19.1	21.1	22.8	25.8	28.1	30.8	32.7	24.9 26.7
I Córmico %		61	52.4%	1.4%	52.4%	55.0%	49.0%	50.0%	50.7%	51.5%	52.4%	53.3%	53.6%	54.8%	52.0% 52.7%



ARGOREF MASCULINO

ESTADÍSTICAS								PERCENTILES							
	n	prom.	d. est.	mdna	max	min		5%	15%	25%	50%	75%	85%	95%	IC 95%
EDAD años	87	25.3	2.8	25.6	30.4	20.0		20.5	22.1	23.7	25.6	27.0	29.1	30.0	24.7 25.8
MASA CORP. Kg	87	74.7	9.0	73.8	99.7	57.4		62.1	66.5	69.2	73.8	79.8	81.8	92.1	72.8 76.5
DIAMETROS	TALLA	87	175.4	7.3	175.3	199.6	160.0	164.1	167.0	170.7	174.3	179.2	182.1	189.6	173.8 176.9
	HUMERAL	87	7.1	0.3	7.0	7.9	6.4	6.5	6.7	6.9	7.0	7.4	7.4	7.7	7.0 7.2
	FEMORAL	87	9.9	0.5	9.9	11.4	8.9	9.1	9.4	9.6	9.9	10.2	10.3	10.9	9.8 10.0
	Muñeca	67	5.5	0.5	5.5	7.3	4.7	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0	6.3	5.4 5.7
	Tobillo	67	7.4	0.6	7.3	9.1	6.1	6.4	6.8	7.0	7.3	7.8	8.0	8.2	7.2 7.5
PERIMETROS	BRAZO	87	31.1	2.6	30.8	40.1	25.7	27.2	28.9	29.5	30.8	32.5	33.5	37.4	30.6 31.7
	BRZ. FLEX	87	33.3	2.7	32.8	41.4	28.6	29.7	30.9	31.7	32.8	34.5	36.5	39.8	32.8 33.9
	ANTEBRZ	87	27.7	1.6	27.4	31.8	24.5	25.5	26.3	26.9	27.5	28.5	29.4	30.6	27.3 28.0
	CINTURA	87	80.8	5.6	80.8	98.5	71.1	72.0	74.6	77.4	80.8	84.7	86.5	90.6	79.7 82.0
	CADERA	87	96.8	4.9	96.3	111.3	86.7	89.5	91.4	93.5	96.3	100.5	101.4	105.4	95.8 97.8
	MUSLOMEI	87	53.2	2.9	52.9	63.4	45.9	49.1	50.7	51.5	52.9	54.8	56.4	58.3	52.5 53.8
	PANTORR.	87	37.4	2.2	37.3	48.8	33.0	34.3	35.6	36.3	37.3	38.5	39.5	41.1	37.0 37.9
PLIEGUES (mm)	TRICEPS	87	9.1	3.8	8.0	20.5	3.5	4.4	5.5	7.0	8.0	11.6	14.0	17.5	8.3 9.9
	SUBESCAP	87	10.6	3.2	10.0	24.5	5.5	6.6	7.5	8.7	10.3	11.9	13.0	19.2	9.9 11.2
	BICEPS	87	4.2	1.8	3.8	9.0	1.5	2.0	2.7	3.0	3.9	5.6	6.0	8.4	3.8 4.6
	CR. ILIACA	87	15.2	6.6	14.0	32.5	5.0	6.5	8.5	10.7	14.0	18.6	23.7	29.6	13.8 16.6
	SUPRA ESP	87	8.9	4.2	7.5	19.8	3.5	4.1	5.3	6.4	7.8	11.8	13.6	19.1	8.0 9.8
	ABDOMIN.	87	18.5	9.1	16.3	46.8	5.3	6.6	9.2	12.5	17.0	25.0	27.1	39.0	16.5 20.4
	MUSL. ANT	87	12.7	4.8	12.3	32.3	4.8	5.4	8.3	10.0	12.5	16.0	17.3	22.6	11.7 13.7
	PANTORR.	87	7.8	3.5	7.0	19.8	3.0	4.0	5.0	5.5	7.3	9.4	10.5	16.9	7.0 8.5
	Σ6PLIEG.	87	67.5	24.5	62.6	144.9	27.7	33.6	47.1	52.6	65.6	84.2	94.3	115.9	62.3 72.6
ESTADÍSTICAS								PERCENTILES							
	n	prom.	d. est.	mdna	max	min		5%	15%	25%	50%	75%	85%	95%	IC 95%
	Esq Martin	67	9.2	1.5	9.0	13.1	5.9	7.3	7.7	8.0	9.0	10.4	10.8	11.6	8.9 9.6
	MusMartin	67	41.8	8.5	42.0	59.3	22.1	25.6	33.8	36.3	42.0	47.5	50.6	55.2	39.8 43.9
	Índ. Musc/óseo	67	4.535	0.596	4.493	6.436	3.197	3.677	3.998	4.158	4.493	4.857	5.089	5.647	4.393 4.678
	Musc Lee 2000	67	32.8	4.9	33.4	46.9	22.2	24.3	28.8	30.0	33.4	34.8	37.0	41.3	31.6 34.0
	IMC Kg./m ²	87	24.2	2.1	24.1	32.9	19.9	20.8	22.2	23.1	24.1	25.6	26.3	27.8	23.8 24.7
	%G. Dur.&Wom.	87	14.6	4.7	14.1	26.7	5.4	7.0	10.1	11.5	14.1	18.6	19.4	24.0	13.6 15.6
	I Córmico %	67	52.6%	1.6%	52.8%	56.0%	49.1%	49.4%	51.0%	51.8%	52.8%	53.8%	54.3%	55.0%	52.3% 53.0%