**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 / Pívot** | **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**  **MASCULINO** | **SEXO**  **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 / Pívot** | **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”