




## BAREMOS. VALORES DE REFERENCIA


### COMPOSICIÓN CORPORAL

PERÍMETRO DE LA CINTURA

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
<b>Chicos</b>					
13 y	≤ 62	63 - 66	67 - 78	79 - 87	≥ 88
14 y	≤ 65	66 - 69	70 - 80	81 - 88	≥ 89
15 y	≤ 67	67 - 71	72 - 81	82 - 89	≥ 90
16 y	≤ 67	68 - 71	72 - 81	82 - 88	≥ 88
17 y	≤ 70	71 - 73	74 - 83	84 - 91	≥ 92
<b>Chicas</b>					
13 y	≤ 61	62 - 65	66 - 75	76 - 83	≥ 84
14 y	≤ 61	62 - 64	65 - 73	74 - 80	≥ 81
15 y	≤ 63	64 - 66	67 - 75	76 - 81	≥ 82
16 y	≤ 63	64 - 66	67 - 75	76 - 81	≥ 82
17 y	≤ 62	63 - 65	66 - 74	75 - 80	≥ 81

Adaptado de Moreno et al. Body fat distribution reference standards in Spanish adolescents: the AVENA Study. *Int J Obes* 2007; 31: 1798-1805.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
<b>Chicos</b>					
13 y	≤ 16,7	16,8 - 18,0	18,1 - 22,2	22,3 - 25,7	≥ 25,8
14 y	≤ 17,5	17,6 - 19,0	19,1 - 23,3	23,4 - 26,5	≥ 26,6
15 y	≤ 17,9	18,1 - 19,5	19,6 - 23,8	23,9 - 26,7	≥ 26,8
16 y	≤ 18,0	18,1 - 19,6	19,7 - 23,7	23,8 - 26,4	≥ 26,5
17 y	≤ 19,0	19,1 - 20,5	20,6 - 24,6	24,7 - 27,5	≥ 27,6
<b>Chicas</b>					
13 y	≤ 17,5	17,6 - 19,0	19,1 - 23,2	23,3 - 26,4	≥ 26,5
14 y	≤ 17,6	17,7 - 18,9	19,0 - 22,8	22,9 - 25,6	≥ 25,7
15 y	≤ 18,1	18,2 - 19,4	19,5 - 23,0	23,1 - 25,6	≥ 25,7
16 y	≤ 18,3	18,4 - 19,6	19,7 - 23,1	23,2 - 25,8	≥ 25,9
17 y	≤ 18,2	18,3 - 19,5	19,6 - 23,2	23,2 - 25,8	≥ 25,9

Adaptado de Moreno et al. Anthropometric body fat composition reference values in Spanish adolescents. *The AVENA Study. Eur J Clin Nutr* 2006; 60: 191-196.





		Altura (cm)											
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Peso (Kg)	40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
	50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
	55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
	60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
	65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
	70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
	75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8
	80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
	85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
	90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
	95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
	100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8
	105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2	
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4	
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6	

- por debajo de 18,5 tienes **bajo peso**
- entre 18,5 - 24,9 tu **peso es normal**
- entre 25 - 29,9 tienes **sobrepeso**
- entre 30-39,9 tienes **obesidad**
- por encima de 40 tienes **obesidad mórbida**

## EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

Flexión de tronco sentado, Wells, Sit & Reach (Back-saver sit and reach test -Flexibility assessment-)

	M	SD	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>100</sub>
<b>Boys</b>												
13 y	18.4	6.8	9.5	12.4	14.5	16.4	18.1	19.8	21.7	23.9	27.0	34.5
14 y	18.7	7.5	10.1	13.2	15.4	17.4	19.2	21.0	22.9	25.2	28.4	36.0
15 y	20.0	7.3	10.8	14.0	16.3	18.2	20.1	21.9	23.9	26.2	29.4	36.9
16 y	20.8	8.0	11.6	14.9	17.4	19.4	21.3	23.2	25.3	27.6	30.9	38.7
17 y	22.2	8.2	12.1	15.8	18.4	20.6	22.6	24.6	26.7	29.2	32.6	40.5
<b>Girls</b>												
13 y	24.4	6.9	15.6	18.7	21.0	22.8	24.6	26.3	28.2	30.3	33.3	40.2
14 y	25.8	7.2	16.6	19.9	22.2	24.1	26.0	27.8	29.7	31.9	35.0	42.2
15 y	26.2	7.3	16.8	20.1	22.5	24.5	26.4	28.2	30.1	32.4	35.5	42.6
16 y	26.5	7.6	16.6	20.1	22.6	24.7	26.6	28.5	30.6	32.9	36.1	43.5
17 y	26.1	8.0	15.9	19.5	22.0	24.2	26.2	28.1	30.2	32.6	35.9	43.5

TEST DE FLEXIBILIDAD





## TEST DE FUERZA RESISTENCIA

Suspensión en barra con flexión de brazos (Bent arm hang test -upper limb endurance strength assessment-)

	M	SD	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>100</sub>
<b>Boys</b>												
13 y	13.7	13.7	1.0	2.0	5.3	8.0	10.0	14.0	16.0	20.0	33.9	61.5
14 y	17.2	15.0	1.0	4.0	8.0	11.0	14.0	18.0	23.0	30.0	39.0	66.6
15 y	23.3	16.4	3.0	8.0	12.0	17.0	21.0	25.0	31.0	36.0	46.0	68.3
16 y	27.4	17.1	4.5	12.0	16.0	20.9	27.0	31.0	37.0	43.5	51.0	68.6
17 y	30.3	18.9	6.0	16.0	20.0	23.0	29.0	32.0	37.0	42.0	55.0	101.3
<b>Girls</b>												
13 y	6.9	8.0	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	11.0	18.1	35.9
14 y	8.2	9.3	1.0	1.0	2.0	4.0	6.0	7.0	9.0	13.0	19.0	43.8
15 y	7.9	8.7	0.0	1.0	2.0	4.0	5.0	7.0	10.0	13.0	19.0	40.3
16 y	7.9	8.0	0.0	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	10.0	14.0	19.0	33.0
17 y	8.7	10.9	0.0	1.0	1.0	3.0	5.0	7.0	10.6	14.0	24.0	56.5

## TEST DE FUERZA EXPLOSIVA

Salto a pies juntos. Salto horizontal (Standing broad jump test -lower limb explosive strength assessment-)

	M	SD	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>100</sub>
<b>Boys</b>												
13 y	160.9	29.2	122.8	135.4	144.6	152.4	159.8	167.1	175.0	184.3	197.3	228.2
14 y	174.8	30.8	138.1	151.5	160.9	169.0	176.4	183.8	191.7	200.8	213.3	242.5
15 y	188.1	28.9	151.9	165.4	174.8	182.7	189.8	196.9	204.3	212.8	224.4	250.7
16 y	196.9	27.1	162.2	175.9	185.2	192.8	199.7	206.4	213.4	221.3	231.8	255.3
17 y	204.7	29.0	169.4	184.2	193.9	201.7	208.5	215.1	221.7	229.2	239.0	260.0
<b>Girls</b>												
13 y	141.2	27.1	107.0	118.1	126.3	133.5	140.3	147.2	154.8	163.7	176.4	207.8
14 y	144.6	27.1	110.4	121.8	130.2	137.4	144.2	151.1	158.5	167.3	179.6	209.3
15 y	145.6	27.4	111.6	123.0	131.3	138.3	145.0	151.7	158.8	167.2	179.0	207.1
16 y	146.9	24.4	114.8	126.0	134.1	141.0	147.5	154.0	160.9	169.1	180.4	207.5
17 y	150.2	25.8	118.6	129.5	137.4	144.2	150.6	157.0	163.9	172.0	183.4	210.7





## TEST DE VELOCIDAD-AGILIDAD

Velocidad y Agilidad 4x10 m (4x10m shuttle run test -speed of movement, agility and coordination as assessment-)

	M	SD	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>100</sub>
<b>Boys</b>												
13 y	12.1	1.2	13.6	13.0	12.6	12.3	12.0	11.8	11.5	11.2	10.9	9.3
14 y	11.8	1.1	13.2	12.6	12.2	11.9	11.7	11.4	11.2	10.9	10.6	9.1
15 y	11.4	1.1	12.7	12.1	11.8	11.5	11.2	11.0	10.8	10.5	10.2	8.8
16 y	11.1	1.0	12.3	11.8	11.4	11.1	10.9	10.7	10.5	10.2	9.9	8.6
17 y	11.0	1.2	12.4	11.8	11.4	11.1	10.9	10.7	10.4	10.2	9.9	8.7
<b>Girls</b>												
13 y	12.9	1.2	14.6	13.9	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.5	9.9
14 y	12.9	1.4	14.5	13.8	13.4	13.0	12.7	12.4	12.1	11.8	11.4	9.8
15 y	12.7	1.3	14.4	13.7	13.3	13.0	12.7	12.4	12.1	11.8	11.4	9.6
16 y	12.8	1.1	14.2	13.6	13.2	12.9	12.6	12.3	12.1	11.7	11.3	9.5
17 y	12.6	1.0	14.0	13.5	13.2	12.9	12.6	12.4	12.1	11.8	11.4	9.6

## TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA

Test de ida y vuelta de 20 m. Test de Course Navette. (20-m shuttle run test -cardiorespiratory fitness assessment-)

	M	SD	P <sub>10</sub>	P <sub>20</sub>	P <sub>30</sub>	P <sub>40</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>60</sub>	P <sub>70</sub>	P <sub>80</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>100</sub>
<b>Boys</b>												
13 y	5.5	2.5	2.3	3.2	4.0	4.7	5.3	6.0	6.7	7.6	8.8	12.0
14 y	6.3	2.8	2.8	3.9	4.8	5.5	6.2	6.9	7.7	8.7	10.0	13.3
15 y	6.6	2.7	3.2	4.3	5.1	5.9	6.6	7.3	8.0	8.9	10.2	13.3
16 y	6.6	2.6	3.3	4.3	5.1	5.8	6.5	7.2	7.9	8.7	9.9	12.8
17 y	6.9	2.7	3.4	4.5	5.4	6.1	6.8	7.5	8.2	9.1	10.3	13.2
<b>Girls</b>												
13 y	3.7	1.9	1.6	2.0	2.4	2.8	3.2	3.7	4.2	4.9	6.1	10.0
14 y	3.8	1.9	1.6	2.2	2.6	3.0	3.5	4.0	4.6	5.3	6.5	10.1
15 y	3.9	2.0	1.6	2.2	2.6	3.0	3.5	4.0	4.5	5.3	6.4	9.7
16 y	3.6	1.8	1.7	2.2	2.6	3.0	3.5	3.9	4.5	5.2	6.2	9.4
17 y	3.8	1.9	1.7	2.2	2.6	3.0	3.4	3.8	4.3	5.0	6.0	9.0





## EVALUACIÓN DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA

Prueba de Coordinación: Desplazamiento en zig-zag con balón

Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	16,60	21,52	15,59	21,25	14,28	16,10	14,00	15,41	12,57	16,70
2	16,20	20,83	15,26	20,50	13,81	15,80	12,12	15,08	12,38	16,25
3	15,79	20,15	14,94	19,75	13,34	15,50	11,74	14,75	12,15	15,80
4	15,38	19,46	14,61	19,00	12,86	15,20	11,37	14,42	11,94	15,35
5	15,18	19,11	14,28	18,62	12,62	15,05	10,99	14,09	11,73	15,12
6	14,97	18,77	13,96	18,25	12,39	14,90	10,62	13,76	11,52	14,90
7	14,56	18,08	13,63	17,50	11,92	14,60	10,24	13,43	11,31	14,45
8	14,16	17,39	13,30	16,74	11,44	14,30	9,86	13,10	11,10	14,00
9	13,75	16,70	12,97	15,99	10,97	14,00	9,48	12,77	10,89	13,55
10	13,34	17,39	12,65	15,24	11,44	14,15	9,10	14,44	10,68	13,10

TEST DE AGILIDAD

Prueba de Agilidad: Slalom

Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	13,8	13,7	11,26	12,76	10,57	11,29	10,53	10,88	10,04	11,22
2	13,37	13,40	11,02	12,51	10,43	11,09	10,36	10,72	9,75	11,06
3	12,94	13,10	10,79	12,25	10,29	10,89	10,19	10,56	9,46	10,90
4	12,51	12,80	10,55	12,00	10,15	10,69	10,02	10,40	9,17	10,74
5	12,08	12,50	10,32	11,49	10,01	10,49	9,85	10,34	9,00	10,58
6	11,65	12,20	10,08	11,23	9,88	10,30	9,68	10,24	8,88	10,42
7	11,22	11,91	9,84	10,98	9,74	10,10	9,51	10,08	8,59	10,26
8	10,79	11,61	9,61	10,72	9,60	9,90	9,34	9,92	8,30	10,10
9	10,36	11,31	9,37	10,47	9,46	9,76	9,17	9,76	8,01	9,94
10	9,93	11,01	9,14	10,21	9,32	9,62	9,00	9,60	7,72	9,78

