

VALORACIÓN TEST DE COOPER.

Hombres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

VALORACIÓN SIT AND REACH

BACK SAVER SIT AND REACH (cm):

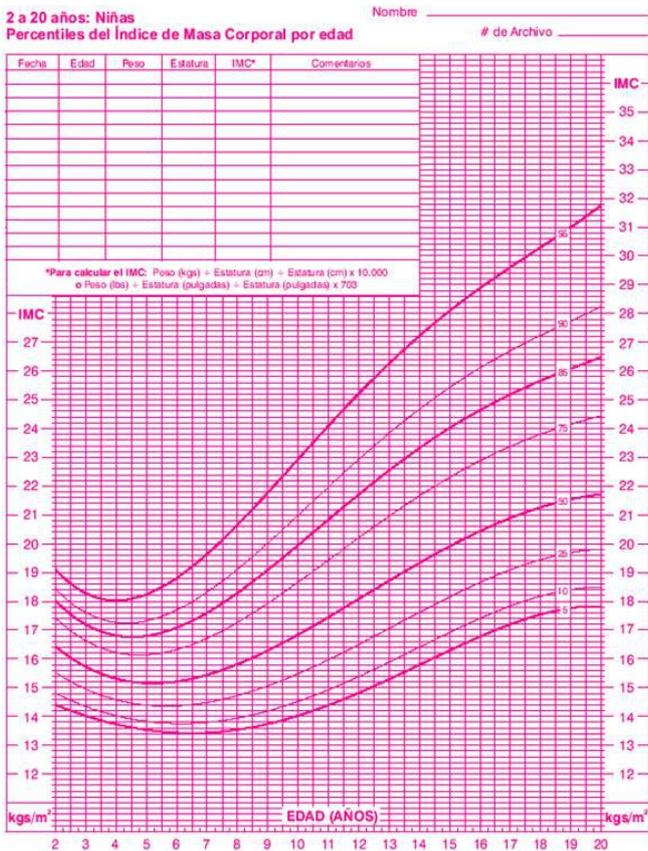
PERCENTIL	Chicos - 4º ESO (15 años)	Chicas - 4º ESO (15 años)
1	4,3	12,8
5	9,7	18,7
10	11,7	20,4
15	15,3	23
20	17	24
25	18	25
30	19	25,8
35	20	26,5
40	20,7	27,2
45	21,4	27,7
50	22	28,1
55	22,9	29
60	23,4	29,9

65	24,6	30,4
70	25,3	31
75	26	32
80	27	32,9
85	28,8	34
90	31	35,5
95	33	37,9
99	46,2	41,9

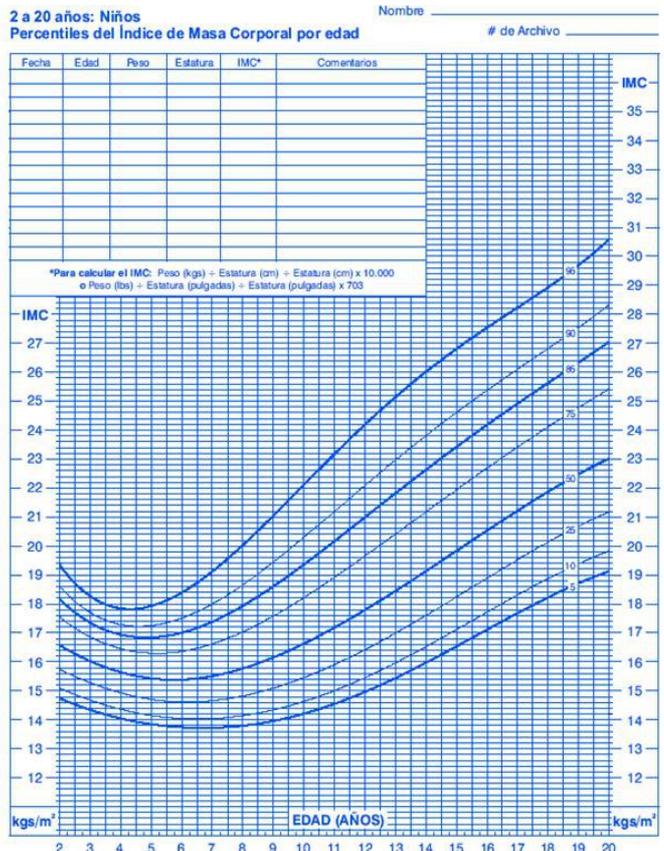
TOCAR MANOS POR ATRÁS (Back scratch):

RESULTADO	VALORACIÓN
Manos superpuestas	Buena movilidad
Dedos en contacto	Movilidad suficiente
Dedos próximos	Poca movilidad
Manos lejanas	Movilidad deficiente

PERCENTILES DEL IMC



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

CATEGORÍA DE NIVEL DE PESO	RANGO DE PERCENTIL
Bajo peso	Menos de percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobre peso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Por encima del percentil 95

ABDOMINALES 30":

PERCENTIL	Chicos - 4º ESO (15 años)	Chicas - 4º ESO (15 años)
1	14	11
5	18	16
10	20	18
15	21	19
20	22	19
25	23	20
30	23	20
35	23	20
40	24	21
45	24	22
50	25	22
55	25	22
60	26	23
65	26	24
70	27	24
75	27	25
80	28	26
85	29	26
90	29	27
95	31	30
99	35	33