





# TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL


Peso (Kg)	Altura (cm)											
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
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**

$$\text{I.M.C.} = \text{PESO (en kg)} / \text{TALLA (metros al cuadrado)}$$

# PRENSIÓN MANUAL CON DINAMÓMETRO

(se considera la media de ambas manos en Kg)

GÉNERO	EDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHICOS	12 años	0	13,9	15,8	17,7	19,6	<b>21,5</b>	23,3	25,1	26,9	28,7	30,5
	13 años	0	18	20	22	24	<b>26</b>	27,5	29	30,5	32	33,5
	14 años	0	22,7	24,9	27,1	29,3	<b>31,5</b>	33,4	35,3	37,2	39,1	41
	15 años	0	27	29,3	31,6	33,9	<b>36,2</b>	38	39,8	41,6	43,4	45,2
	16 años	0	31,6	34	36,4	38,8	<b>41,2</b>	43	44,8	46,6	48,4	50,2
	17 años	0	34,6	37,1	39,6	42,1	<b>44,6</b>	46,4	48,2	50	51,8	53,6
	18 años	0	36,8	39,3	41,8	44,3	<b>46,8</b>	48,6	50,4	52,2	54	55,8
CHICAS	12 años	0	14,6	16	17,4	18,8	<b>20,2</b>	21,6	23	24,4	25,8	27,2
	13 años	0	18,4	19,8	21,2	22,6	<b>24</b>	25,4	26,8	28,2	29,6	31
	14 años	0	19,8	21,3	22,8	24,3	<b>25,8</b>	27,2	28,6	30	31,4	32,8
	15 años	0	20,4	22	23,6	25,2	<b>26,8</b>	28,4	30	31,6	33,2	34,8
	16 años	0	21,5	23,1	24,7	26,3	<b>27,9</b>	29,5	31,1	32,7	34,3	35,9
	17 años	0	22,6	24,2	25,8	27,4	<b>29</b>	30,6	32,2	33,8	35,4	37
	18 años	0	23,7	25,3	26,9	28,5	<b>30,1</b>	31,7	33,3	34,9	36,5	38,1

## SALTO HORIZONTAL (centímetros)

GÉNERO	EDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHICOS	12 años	0	120	127	135	142	<b>150</b>	162	175	189	204	220
	13 años	0	123	131	141	150	<b>162</b>	170	180	193	206	224
	14 años	0	127	135	147	159	<b>172</b>	179	188	200	215	231
	15 años	0	133	141	154	168	<b>185</b>	192	199	206	218	234
	16 años	0	133	142	155	169	<b>186</b>	193	200	208	221	237
	17 años	0	134	143	156	170	<b>188</b>	195	201	211	224	239
	18 años	0	134	143	157	171	<b>189</b>	196	202	213	225	242
CHICAS	12 años	0	107	113	120	128	<b>136</b>	147	161	176	190	205
	13 años	0	111	116	123	132	<b>142</b>	151	164	177	192	208
	14 años	0	112	117	124	133	<b>143</b>	152	165	177	193	209
	15 años	0	114	118	123	132	<b>143</b>	151	164	175	191	207
	16 años	0	117	119	126	135	<b>145</b>	153	165	178	193	208
	17 años	0	119	123	129	138	<b>147</b>	156	167	180	196	212
	18 años	0	119	123	129	138	<b>147</b>	156	167	180	196	212

## COURSE-NAVETTE (se mide en períodos)

GÉNERO	EDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHICOS	12 años	0	1	2	3	4	4,5	5,5	6	7	7,5	9
	13 años	0	1,5	2,5	3,5	4	5	6	6,5	7,5	8,5	10
	14 años	0	2	3	3,5	4,5	5,5	6,5	7	8	9	10
	15 años	0	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7	7,5	8,5	9,5	10,5
	16 años	0	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7	7,5	8	9	10
	17 años	0	3	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8	8,5	9,5	10,5
	18 años	0	3	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8	8,5	9,5	10,5
CHICAS	12 años	0	1	2	3	4	4,5	5	6	6,5	7,5	8
	13 años	0	1	2	3	3,5	4	4,5	5,5	6,5	7,5	8
	14 años	0	1,5	2,5	3	3,5	4	5	6	6,5	7,5	8
	15 años	0	2	3	3,5	4	4,5	5	6	6,5	7,5	8,5
	16 años	0	2	2,5	3	3,5	4	5	6	6,5	7,5	8
	17 años	0	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8	8,5
	18 años	0	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8	9

## AGILIDAD 4x10 metros (se mide en segundos)

GÉNERO	EDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHICOS	12 años	0	14,6	14,2	13,8	13,4	<b>13</b>	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5
	13 años	0	14,1	13,7	13,3	12,9	<b>12,5</b>	12,2	11,9	11,6	11,3	11
	14 años	0	13,6	13,2	12,8	12,4	<b>12</b>	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5
	15 años	0	13,2	12,8	12,4	12	<b>11,6</b>	11,3	11	10,8	10,6	10,4
	16 años	0	12,9	12,5	12,1	11,7	<b>11,3</b>	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
	17 años	0	12,6	12,2	11,8	11,4	<b>11</b>	10,8	10,6	10,4	10,2	10
	18 años	0	12,4	12	11,6	11,2	<b>10,8</b>	10,6	10,4	10,2	10	9,8
CHICAS	12 años	0	15	14,6	14,2	13,8	<b>13,4</b>	13,1	12,8	12,5	12,2	11,9
	13 años	0	14,7	14,3	13,9	13,5	<b>13,1</b>	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6
	14 años	0	14,4	14,1	13,8	13,5	<b>13,2</b>	12,9	12,6	12,3	12	11,7
	15 años	0	14,1	13,8	13,5	13,2	<b>12,9</b>	12,6	12,3	12	11,7	11,4
	16 años	0	14,3	14	13,7	13,4	<b>13,1</b>	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6
	17 años	0	14,3	14	13,7	13,4	<b>13</b>	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5
	18 años	0	14	13,7	13,4	13,1	<b>12,8</b>	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3