

**TABLA COMPARATIVA  
FLEXIÓN TRONCO**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Más de 18 cm.	Más de 22 cm
BUENA	13 a 17 cm	16 - 21 cm
REGULAR	6 a 12 cm	9 - 15 cm
MALA	- 1 a 5 cm	3 - 8 cm
MUY MALA	- 8 a 2 cm	- 4 a 2 cm
DEFICIENTE	- 9 cm ó más	- 5 ó más

**TABLA COMPARATIVA  
RESISTENCIA**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Más de 2816 m	Más de 2654 m
BUENA	2513 - 2813 m	2372 - 2653 m
REGULAR	2212 - 2512 m	2091 - 2371 m
MALA	1911 - 2211 m	1810 - 2090 m
MUY MALA	1610 - 1910 m	1529 - 1809 m
DEFICIENTE	Menos de 1609 m	Menos de 1528 m

**TABLA COMPARATIVA  
AGILIDAD**

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	Menos de 11 seg.	Menos de 14 seg.
BUENA	12 seg.	15 seg.
REGULAR	13 - 14 seg.	16 seg.
MALA	15 - 16 seg.	17 - 18 seg.
MUY MALA	17 - 18 seg.	19 - 10 seg.
DEFICIENTE	Más de 19 seg.	Más de 21 seg.

**Ficha de Control No. 1**

**Prueba de Aptitudes Físicas**

Nombre del alumno	Módulo I
1 * Edad	
2 * Peso	
3 * Estatura	
4 * Dominadas(H y M)	
5 * Flexión del tronco	
6 * Carrera	
7 * Agilidad (Slalom)	
8 * Viga de equilibrio	
Firma del maestro	

**Bibliografía**

\* Bravo Barajas, César Dr.  
**Evaluación del Rendimiento Físico / Laboratorio**  
 Ed. Didáctica Moderna, S.A. de C.V.  
 México, 1984

\* Bucher, Charles A.  
**Tratado de Educación Física y Deportes**  
 Editorial C.E.S.A. 12 a. Edición  
 México 1987

\* Carabat, Luis, Dr.  
**Historia de los Deportes, Vol. I**  
 Ed. Barcelona,  
 España, 1966

Coronado, Jesús Olvier  
**\* Iniciación al Atletismo**  
 Editorial Alhambra  
 España, 1986

\* Getchell, Bud  
**Condición Física**  
 Ed. Limusa, 12 a. Edición.  
 México, 1990

\* Grosse Manfred, Stanschka Stephan  
**Test de la Condición Física**  
 Ed. Roca  
 México 1989

\* Pila Teleña, Augusto  
**Preparación Física, Tomos I, II y III**  
 Ed. Olimpia, S.A.  
 Costa Rica, 1988

\* Zeigler, Earl F.  
**Historia de la Educación Física y Deportes**  
 Stiples Publishing Company  
 Estados Unidos, 1989

\* **Arquitectura deportiva**  
 Plazola  
 Editorial  
 Dallas, Texas, s.f.

**MUJERES**

Más de 22 cm

16 - 21 cm

9 - 15 cm

3 - 8 cm

4 a 2 cm

5 ó más

**MUJERES**

Más de 2654 m

2372 - 2653 m

2091 - 2371 m

1810 - 2090 m

1529 - 1809 m

Menos de -1528 m

**HOMBRES**

Menos de 14 seg.

12 seg.

15 seg.

16 seg.

17 - 18 seg.

19 - 10 seg.

Más de 19 seg.

**MUJERES**

Menos de 14 seg.

15 seg.

16 seg.

17 - 18 seg.

19 - 10 seg.

Más de 21 seg.

**Guía práctica de nutrición**

Ministerio de Sanidad y Consumo,  
 Dirección General de Salud Alimentaria.

**Gran Enciclopedia de los Deportes**

Editorial Cultural, S.A. Tomo I

**Psicología de la Educación Motriz**

Ed. Trillas.

\*\*\*

