

- **Batería Eurofit:** Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte. EUROFIT. Test europeo de aptitud física. Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia., 1992

a) *Flexión de tronco adelante en posición sentado (FLT).* Mediante un test de amplitud articular sentado en el suelo, se evaluó la movilidad articular de tronco y cadera, como representativa de la condición global del sujeto en cuanto a su componente de flexibilidad. Para ello, con el sujeto sentado en el suelo y valiéndose de un soporte estandarizado (Glosser, 1998) se determinaba la máxima distancia alcanzada con la punta de los dedos mediante flexión anterior de tronco.



b) *Dinamometría manual (DIM),* mediante el empleo de un dinamómetro digital Takei TKK 5101 (rango 5-100 kg), se valoraba la fuerza de prensión manual máxima en ambas manos. En este test es importante realizar un ajuste previo del agarre óptimo para obtener el mejor resultado en la prueba.

El ajuste se hará en función del tamaño de la mano (medida en la mano derecha entre el primero y quinto dedo, como muestra la figura). La precisión de la medida es 0.5 cm. El resultado se redondeará hasta el centímetro entero más cercano. Durante la ejecución de la prueba el dinamómetro no tocará en ningún momento el cuerpo. El aparato será sujetado en línea con el antebrazo.

Tamaño de la mano	Agarre óptimo	
	Niños	Niñas
10	4.5	3.6
11	4.6	3.9
12	4.8	4.1
13	4.9	4.4
14	5.0	4.6
15	5.2	4.9
16	5.3	5.1
17	5.5	5.4
18	5.6	5.6
19	5.7	5.9
20	5.9	6.1
21	6.0	6.4
22	6.2	6.6
23	6.3	6.9
24	6.4	7.1
25	6.6	7.4

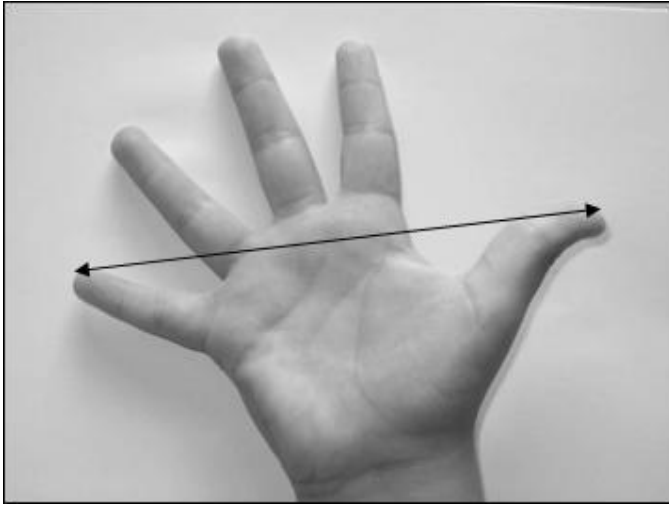


Tabla. Agarre óptimo en función del tamaño de la mano. El agarre se calcula mediante la ecuación de Ruiz et al. (J Hand Surg, [Am]. 2006 Oct;31(8):1367-72). $y = x/7.2 + 3.1$ para niños e $y = x/4 + 1.1$ para niñas, donde x es el tamaño de la mano e y el agarre.



c) *Salto de longitud con pies juntos y sin impulso (SLO)*, registrándose la máxima distancia horizontal alcanzada. Con esto se evaluaba la fuerza-explosiva de las extremidades inferiores.

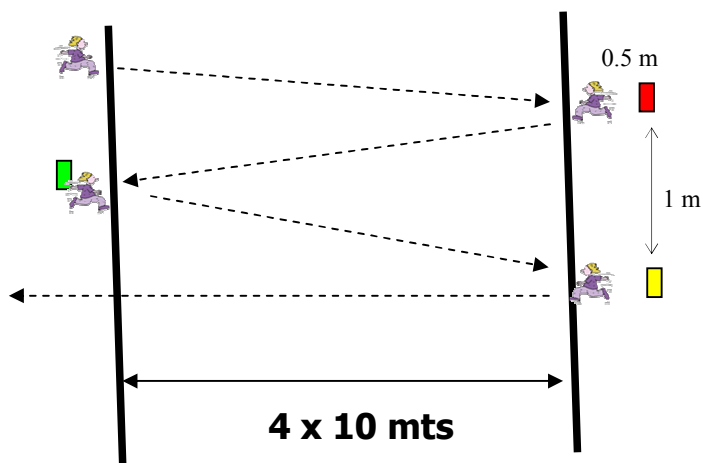


d) *Suspensión con flexión de brazos (SFB)*, mediante test estandarizado de máximo tiempo de suspensión en barra fija, se estimó la fuerza-resistencia del tren superior



e) *Carrera de ida y vuelta: 4 x 10 metros (CIV)*. Con esta prueba se evalúa de manera integrada la velocidad de desplazamiento y coordinación. Para ello el sujeto hace 4 carreras de ida y vuelta a la máxima velocidad posible entre dos líneas separadas 10 m. En cada extremo deposita y/o recoge un objeto (esponja) situado en el suelo y junto a la línea.

Salida sin esponja lo más rápido posible hasta la otra línea >> se coge la esponja A, vuelta a máxima velocidad hasta línea de salida donde se cambia de esponja >> soltar esponja A y coger esponja B, de nuevo hasta la otra línea a máxima velocidad donde se vuelve a cambiar de esponja >> soltar B y coger la esponja C, última carrera a máxima velocidad hasta la línea inicial para cruzarla lo antes posible.



- Esponja A
- Esponja B
- Esponja C

f) *Test de Course-Navette (TCN)*. La capacidad aeróbica máxima fue evaluada a partir de un test de campo indirecto-incremental-máximo de ida y vuelta de 20 m (Léger et al., 1984), utilizando las ecuaciones propuestas por Léger y colaboradores (Léger et al., 1988) para estimar del consumo máximo de oxígeno (VO₂max). La fiabilidad y validez de este test para predecir el VO₂max en niños y adolescentes, ha sido suficientemente demostrada (Léger et al., 1988; Liu et al., 1992; Van Mechlen et al., 1986)



- GLOSSER G. Assessing sport performance in adolescents. *Eur J Physiol*, 1998: 8-14
- LEGER L, LAMBERT A, GOULET A, ROWAN C, DINELLE Y. Capacity aerobic des Quebecois de 6 a 17 ans – test navette de 20 metres avec paliers de 1 minute. *Can J Appl Sport Sci* 1984;9:64-9
- LÉGER LA, MERCIER, D, GADOURY, C, AND LAMBERT, J The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988;6:93-101
- LIU NYS, PLOWMAN SA, LOONEY MA. The reliability and validity of the 20-meter shuttle test in American students 12 to 15 years old. *Res Q Exerc Sport* 1992;63:360-5
- VAN MECHLEN W, HLOBIL H, KEMPER HCG. Validation of two running tests as estimates of maximal aerobic power in children. *Eur J Appl Physiol* 1986;55:503-6