

OLIMPIADAS ESPECIALES

Manual de Evaluación de la Aptitud Física Juvenil



Special Olympics

Health

MADE POSSIBLE BY **Golisano**



AGRADECIMIENTOS

El Manual de Evaluación de la Aptitud Física Juvenil de Olimpiadas Especiales fue diseñado para entrenadores de jóvenes atletas de Olimpiadas Especiales mayores de 8 años. Se realizó una revisión bibliográfica para identificar pruebas de campo ampliamente utilizadas sobre la aptitud física juvenil que hayan demostrado validez y fiabilidad. Estas evaluaciones fueron realizadas en pruebas piloto para comprobar su viabilidad por entrenadores de deportes juveniles de Olimpiadas Especiales Colorado y Olimpiadas Especiales Ohio. Su feedback fue fundamental para determinar la lista final de pruebas incluidas en este Manual y desarrollar las guías, protocolos y recursos de apoyo correspondientes.

Anfitrión Escuela Campeona Unificada: Henderson High School – West Chester, Pensilvania, Estados Unidos

Atletas de Olimpiadas Especiales de Pensilvania y compañeros Unificados:

Bella Te
Brian Dolan
Cash Roak-Chandler
Chase Franks
Copper Downs
Gabe DeFlorio
Jake Brogan
Katie Brennan
Katie Nguyen
Lillian Lasher
Mabel Shiffer
Madeline Lott
Madison Ursillo
Mason Loeffler
Peter Talento
Sophia Czarzasty

Entrenadores y Staff:

Jaime Wagner, *Henderson High School*
Rob McMahon, *Henderson High School*
Calvin Trisolini, *Special Olympics Pennsylvania*

Las actividades de Salud de Olimpiadas Especiales cuentan con el apoyo de diversas fuentes, entre ellas, en Estados Unidos, la Subvención Número NU27DD000021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., con \$18.1M (64 %) financiados con fondos federales de EE.UU. y \$10.2M (36 %) aportados por fuentes no federales. Este contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

ÍNDICE

Introducción

• Aptitud Física de Olimpiadas Especiales.....	5
• La Importancia de las Pruebas de Aptitud Física.....	6
• Tipos de Pruebas de Aptitud Física.....	7
• Planificación de la Evaluación.....	8
• Próximos Pasos.....	10

Protocolos de Pruebas de Aptitud Física Juvenil

• Equilibrio	
◦ Postura de una Sola Pierna.....	13
• Resistencia Cardiovascular	
◦ Caminata de 6 Minutos.....	14
• Flexibilidad	
◦ Sentarse y Alcanzar Modificado.....	15
◦ Flexibilidad de Hombros.....	16
◦ Elevación del Tronco.....	17
• Potencia	
◦ Salto Largo de Pie.....	18
• Velocidad y Agilidad	
◦ Carrera de Ida y Vuelta de 10 Metros.....	19
• Fuerza	
◦ Curl-Up.....	20
◦ Agarre de Mano.....	21
◦ Flexión Isométrica (Plancha).....	22
◦ Sentado a Pararse Cronometrado.....	23

Resultados y Aplicaciones

• Hoja de Registro de la Evaluación Física.....	25
• Tarjeta de Puntuación del Atleta.....	26
• “Homeplay” para Atletas: Por qué son Importantes Estas Pruebas.....	27
• Resultados de la Aptitud Física en la Práctica del Coaching.....	28

Recursos de Apoyo

• Ejemplo de Comunicación: Día de Evaluación Física.....	31
• Rangos de Referencia.....	32

Referencias

• Referencias.....	35
--------------------	----

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

APTITUD FÍSICA DE OLIMPIADAS ESPECIALES

Aptitud física es el estado de salud y rendimiento óptimos a través de una actividad física adecuada, nutrición e hidratación. Para que nuestros atletas estén en forma, deben practicar hábitos saludables durante todo el año y a lo largo de toda la vida. Los programas y recursos de fitness de Olimpiadas Especiales empoderan a los atletas y a los que los apoyan para que tomen el control de su propia salud y forma física, proporcionando educación, apoyo social, oportunidades y herramientas para seguir el progreso.

Fitness es una parte clave de la misión de Olimpiadas Especiales. La buena salud y el acondicionamiento físico son esenciales para la participación en deportes y para la calidad de vida en general. Los componentes de actividad física como resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio trascienden en todos los deportes. Los atletas con niveles más altos de forma física pueden superar a sus compañeros corriendo más rápido, lanzando más lejos y saltando más alto. Los atletas en mejor forma también tienen un menor riesgo de enfermedad y lesión, lo que podría limitar su participación en entrenamientos, competencias o temporadas deportivas completas. Las elecciones saludables de estilo de vida en nutrición e hidratación también optimizan el rendimiento del jugador.

Olimpiadas Especiales se compromete a brindar oportunidades deportivas a las personas con discapacidad intelectual, desde la primera infancia hasta la edad adulta tardía. El ejercicio físico puede ayudar a nuestros atletas a alcanzar su mejor marca personal cada temporada y a continuar su trayectoria en los deportes de Olimpiadas Especiales durante toda su vida.

INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Los atletas de Olimpiadas Especiales se esfuerzan por alcanzar su mejor marca personal, tanto en el deporte como en la vida. Las evaluaciones de aptitud física permiten conocer las fortalezas y las áreas de mejora de cada atleta. Al realizar pruebas de campo sencillas, los entrenadores, los atletas y sus familias pueden obtener una imagen clara del nivel de aptitud física de cada atleta, lo que les permite celebrar sus habilidades actuales e identificar áreas de crecimiento. Esta información puede servir de base para diseñar planes de entrenamiento y actividades en casa que ayuden a cada atleta a entrenar de manera más inteligente, mantenerse más saludable y rendir mejor.

La Evaluación Física puede ser una oportunidad emocionante para que los atletas:

- **Aprendan más sobre sus cuerpos**
- **Reconozcan su progreso y**
- **Celebren los resultados de su esfuerzo.**

Cuando se realiza con ánimo, claridad y propósito, la evaluación de aptitud física puede ser una forma divertida y motivadora de mostrar a los atletas que están logrando un progreso medible de una manera que afecta tanto al rendimiento deportivo como a la salud general.

INTRODUCCIÓN

TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS

Existen varios componentes de la condición física que contribuyen al rendimiento deportivo y que pueden ser el eje central de los programas de entrenamiento. Las pruebas pueden clasificarse según el componente de la condición física que miden:

- Las pruebas de **EQUILIBRIO** miden la capacidad de mantenerse erguido o de controlar la postura durante los movimientos deportivos. Un mejor equilibrio se traduce en menos tropiezos o caídas al realizar habilidades o tareas complejas, lo que mejora las tasas de éxito en jugadas difíciles y reduce el riesgo de lesiones.
 - Postura de una Sola Pierna
- Las pruebas de **RESISTENCIA CARDIOVASCULAR** miden la capacidad de mantenerse en movimiento por periodos largos de tiempo. Una mayor resistencia puede significar que un atleta pueda entrenar con menos descansos, superar a sus oponentes y lograr distancias más largas. Los atletas con mayor resistencia suelen cometer menos errores cuando están fatigados.
 - Caminata de 6 Minutos
- Las pruebas de **FLEXIBILIDAD** miden la capacidad de moverse con facilidad a lo largo de un rango de movimiento. Una mayor flexibilidad facilita la ejecución de las habilidades deportivas con la técnica correcta. La flexibilidad también ayuda a prevenir lesiones.
 - Sentarse y Alcanzar Modificado
 - Flexibilidad de Hombros
 - Elevación del Tronco
- Las pruebas de **POTENCIA** miden la capacidad de moverse con fuerza. Una mayor potencia se traduce en salidas, lanzamientos y saltos más explosivos.
 - Salto Largo de Pie
- Las pruebas de **VELOCIDAD y AGILIDAD** miden la capacidad de acelerar o moverse rápidamente así como la facilidad con la que un atleta cambia de dirección rápidamente mientras se desplaza. Mejorar la velocidad y la agilidad facilita la respuesta ante objetivos en movimiento, como otros jugadores y balones, completar carreras o esquivar a los oponentes.
 - Carrera de Ida y Vuelta de 10 Metros
- Las pruebas de **FUERZA** miden la máxima fuerza que un grupo muscular puede generar en un momento dado. Una mayor fuerza puede significar que un atleta pueda saltar más alto, lanzar más lejos y correr más rápido.
 - Curl-Up
 - Agarre de Mano
 - Flexión Isométrica (Plancha)
 - Sentado a Pararse Cronometrado
 - Elevación del Tronco

INTRODUCCIÓN

PLANIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Mientras te preparas para las pruebas de evaluación física, considera cómo puedes crear una experiencia positiva y significativa para tus atletas. Selecciona las pruebas que sean mejores para tu equipo y organiza la sesión de manera que cada atleta se sienta cómodo, seguro y listo para dar lo mejor de sí. Por ejemplo, algunos atletas pueden encontrar motivador hacer pruebas en grupo, mientras que otros pueden hacerlo mejor individualmente. Lo más importante es permitir que los atletas decidan si participar o no en las pruebas.

Al planificar las evaluaciones de forma física de tu equipo, sigue estos sencillos pasos:

DETERMINA CON QUÉ FRECUENCIA HACER LA EVALUACIÓN

Intenta poner a prueba a tus atletas al menos **dos veces**:

- **Antes** de una temporada deportiva o programa de fitness
- **Después** de la temporada deportiva o del programa de fitness para medir el progreso

Si tu temporada o programa dura más de 12 semanas, considera hacer pruebas también a mitad de camino. Esto te ayuda a ajustar tus planes de entrenamiento según el progreso del atleta.

SELECCIONA TUS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA Y REvisa LOS PROTOCOLOS

Al seleccionar tus pruebas, considera:

- ¿Qué pruebas reflejan los componentes de fitness más importantes para el deporte o los objetivos de mis atletas?
- ¿Puedo realizar estas pruebas con el tiempo, espacio y equipo que dispongo?
- ¿Estoy seguro de explicar y calificar estos exámenes de forma justa y clara?

Cada examen tiene pasos específicos. Dedica unos minutos a revisar los protocolos de prueba para poder administrar cada prueba correctamente, incluyendo instrucciones claras y demostrar cómo realizarla.

Procura realizar cinco o menos pruebas para que los atletas se mantengan motivados y comprometidos. Para que las pruebas de forma física sean precisas y den resultados significativos, los atletas deben dar el mejor de sí. Esto puede ser un reto para jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo (DI), porque el trabajo duro puede resultar incómodo o incluso aterrador. Es posible que algunos atletas no reconozcan cómo se siente el esfuerzo máximo y se detengan antes de tiempo. Los entrenadores pueden apoyarlos ofreciéndoles sesiones de práctica, dándoles mucho ánimo y explicándoles que la incomodidad es normal y está bien.

INTRODUCCIÓN

CONTINUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREPÁRATE PARA EL DÍA DE LA EVALUACIÓN

Comparte Detalles: Utilizando la plantilla de Comunicación de Ejemplo en la sección de Recursos de Apoyo, comparte detalles sobre la sesión con tus atletas y sus cuidadores.

Reúne tu Equipo: Revisa la lista de equipos para cada prueba y asegúrate de tener acceso a los elementos y que estén en buen estado.

Apoyo para Reclutar: Hay apoyo disponible para ayudar a que tu sesión de pruebas físicas sea más eficiente. ¡No tienes que hacerlo todo tú solo!

- **Ponte en contacto con tu Programa de Olimpiadas Especiales:** podrían ayudarte a identificar voluntarios adicionales, como estudiantes, que puedan ayudarte.
- **Colabora con un Coach de Fitness de Olimpiadas Especiales:** los profesionales del fitness pueden co-dirigir los días de evaluación, sugerir pruebas o ayudar a interpretar los resultados.

Determina el Horario y el Flujo: Al planificar el Día de la Evaluación de Mejoramiento Físico, ten en cuenta el orden de las pruebas y cómo los atletas hacen la transición entre pruebas. Asegúrate de que haya tiempo suficiente para que los atletas descansen entre pruebas

¡HA LLEGADO EL DÍA DE LA EVALUACIÓN FÍSICA!

Prepara a los Atletas para el Éxito: Dedicar tiempo a que los atletas se familiaricen con las pruebas y las expectativas puede aliviar la ansiedad, aumentar la confianza y mejorar el desempeño.

Sigue estos pasos:

- **Muéstrales a los atletas el espacio y el equipo de evaluación.**
- **Presenta a los evaluadores.**
- **Repasa el orden de las pruebas para ayudar a los atletas a prepararse para lo que viene.**
- **¡Inténtalo!** Cada protocolo de evaluación incluye pasos para explicar el propósito de la prueba, demostrarla y permitir que los atletas practiquen.

Fomenta el Máximo Esfuerzo: Para sacar el máximo esfuerzo en las pruebas, empieza la sesión con unos cuantos **ejercicios cortos de "máximo esfuerzo"** — como movimientos rápidos de pies o saltar en el lugar — y di: *¡Intenta hacer esto lo más rápido que puedas! No pasa nada si sientes que te late el corazón o que tus músculos están trabajando. ¡Eso significa que lo estás haciendo muy bien!*

Asegúrate de ser preciso al registrar los resultados en la hoja de registro de la evaluación física. Asegúrate de preparar el equipo con cuidado y de medir y contar correctamente. Ser preciso te ayuda a ver cómo va mejorando cada atleta con el tiempo.

INTRODUCCIÓN

PRÓXIMOS PASOS

Después de la sesión de pruebas de aptitud física, revisa los resultados con tus entrenadores asistentes, así como con los atletas y sus familias. Usa la Ficha de resultados del atleta y la actividad Homeplay como recursos para ayudarte a explicar los resultados y por qué son importantes. Plantea todos los comentarios como parte del proceso de desarrollo del atleta, no como un aprobado o reprobado.

Los coaches pueden:

- Determinar tendencias del equipo (por ej, gran flexibilidad, pero baja resistencia) y ajustar los planes de entrenamiento. Establecer objetivos significativos de equipo, centrándose en áreas de mejora.
- Guiar a los atletas para que comprendan sus puntuaciones de aptitud física y se fijen metas personales. Seguir el progreso a lo largo del tiempo para aumentar la motivación y celebrar los avances. Reconocer el crecimiento con recompensas sencillas como pegatinas, certificados o reconocimientos. Comparar los resultados de la evaluación física de cada atleta con sus datos más recientes de cribado FUNfitness para monitorear el progreso e identificar áreas que requieren apoyo adicional. Las pruebas incluidas tanto en el Manual de Evaluación de Mejoramiento Físico como en el protocolo de cribado FUNfitness de Olimpiadas Especiales son:
 - Prueba de Estiramiento de Flexibilidad del Hombro/Apley Modificada
 - Pasar de Estar Sentado a Estirarse Modificado/V
 - Pasar de Estar Sentado a Estar de Pie
 - Flexión Isométrica Sostenida
 - Agarre con la Mano
 - Equilibrio Sobre una Sola Pierna

Los atletas pueden:

- Ver dónde han mejorado y sentirse orgullosos de su esfuerzo.
- Ayudar a los atletas a identificar áreas clave de enfoque para mejorar su rendimiento deportivo y desarrollar fuerza en el día a día. Usa esta información para diseñar planes de ejercicio personalizados que los mantengan activos y motivados durante toda la semana.
- Establecer metas personales que sean importantes para ellos, como hacer más abdominales o correr más tiempo sin detenerse.
- ¡Mantenerse motivado siguiendo su progreso y celebrando cada paso!

INTRODUCCIÓN

PRÓXIMOS PASOS CONTINUACIÓN

Los padres y cuidadores pueden:

- Entender cómo se están desarrollando sus atletas de formas que afectan al deporte y a la vida diaria.
- Celebrar el esfuerzo y el progreso en casa, incluso cuando los cambios son pequeños.
- Apoyar las metas de su atleta con rutinas saludables, ánimo y actividades físicas divertidas.
- Practicar el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia en casa juntos en familia usando videos, guías y cartas de [High 5 for Fitness](#).
- Trabajar con los coaches para promover la consistencia y una mentalidad de crecimiento.
- Comparar los resultados de la evaluación física de cada atleta con sus datos más recientes de cribado FUNfitness para monitorear el progreso e identificar áreas que requieren apoyo adicional. Las pruebas incluidas tanto en el Manual de Evaluación de Mejoramiento Físico como en el protocolo de cribado FUNfitness son:
 - Prueba de Estiramiento de Flexibilidad del Hombro/Apley Modificada
 - Pasar de Estar Sentado a Estirarse Modificado/V
 - Pasar de Estar Sentado a Estar de Pie
 - Flexión Isométrica Sostenida
 - Agarre con la Mano
 - Equilibrio Sobre una Sola Pierna

PROTOCOLOS DE PRUEBA



POSTURA DE UNA SOLA PIERNA

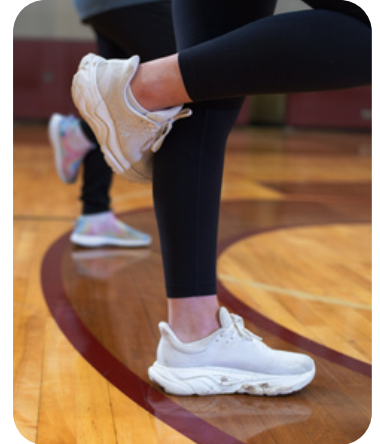
La prueba de Postura de una Sola Pierna mide el equilibrio estático y el control postural manteniéndose sobre un pie el mayor tiempo posible.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cronómetro
- **Tiempo:** Aproximadamente 1-2 minutos por atleta
- **Espacio:** Superficie plana y antideslizante
 - Coloca al atleta cerca de un objeto estable, como una pared o una silla, por seguridad. No deberían usarla como soporte durante la prueba.

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Vamos a ver cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio sobre una sola pierna. El objetivo es quedarte lo más quieto posible, sin mover las manos ni apoyar el pie.*
- **Mostrar:** Mostrar al atleta la forma correcta para estar de pie sobre una pierna sin sujetarse.
 - Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos en las caderas. Ponte cerca de algo estable por si acaso.
 - Coloca un pie contra la parte interna de la rodilla del lado opuesto. Si te resulta muy difícil, no pasa nada si doblas la rodilla y simplemente mantienes el pie levantado del suelo. Mantén la pierna de apoyo recta y la mirada al frente.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición de pie sobre cada pierna y la mantenga durante unos segundos.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Prueba de Equilibrio:** *Levanta el pie y mantén el equilibrio sobre una sola pierna. Voy a cronometrar cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio sin moverte. ¿Listo? ¡Ya!*
- **Elige una Pierna:** El atleta puede empezar con cualquiera de las dos piernas, pero asegúrate de anotar cuál es.
- **Comienza a cronometrar** una vez que esté en la posición correcta y en equilibrio.
- **Anima y fomenta la imaginación**, por ejemplo, imaginando que es un flamenco que intenta no caerse al estanque. ¡Elogia al atleta por mantenerse concentrado!
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta mueva el pie de apoyo, el pie levantado toque el suelo o pierda contacto con la rodilla, sus manos se separen de las caderas o se agarre a algo para mantener el equilibrio.
- **Anota:** Anota los segundos y qué pierna (izquierda o derecha) utilizó el atleta.
- **Repite:** Realiza la prueba dos veces, una con cada pierna.

HAZLO DIVERTIDO

- **Concurso del Flamenco:** Organiza una competencia entre compañeros de equipo.
- **Equilibrio al Ritmo:** Pon música alegre mientras el atleta mantiene el equilibrio y observa hasta qué punto de la canción llega.
- **Insignias de Equilibrio:** Entrega calcomanías por el equilibrio más prolongado y por el buen esfuerzo.
- **Sé Inclusivo:** Si un atleta solo puede mantener la postura por poco tiempo, establece un lapso de tiempo (por ejemplo, de 30 a 60 segundos) y cuenta cuántas veces el atleta pierde la postura o toca el suelo con el pie. Desafía al atleta a seguir adelante incluso después de tocar el suelo con el pie. Cuenta y registra los toques y lleva un registro para ver si hay menos la próxima vez que realices la prueba. Asegúrate de registrar esta adaptación en la hoja de puntuación. O simplemente omite esta prueba.

CAMINATA DE 6 MINUTOS

La prueba de Caminata de 6 Minutos mide la resistencia cardiovascular caminando lo más lejos posible en 6 minutos.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cronómetro, 2 conos, cintamétrica, contador de vueltas (opcional, pero útil)
- **Tiempo:** Unos 10 minutos por atleta
- **Espacio:** Pista cubierta o al aire libre, pasillo largo, gimnasio o campo con superficie plana.
 - Un circuito recto de 30 metros es el más fácil de marcar y medir (15 metros es aceptable). Marca el punto de partida con un cono y mide 30 metros y marca el punto de giro
- **Marcador de ritmo (opcional, muy recomendable):** Contar con un marcador de ritmo puede ayudar a los atletas a mantenerse motivados, evitar el aburrimiento y mantener un ritmo constante durante toda la prueba. Considera la posibilidad de que un compañero Unificado asuma el papel de marcador de ritmo.



ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Esta es una prueba de resistencia para ver cuánto puedes caminar en 6 minutos. Caminarás tan rápido como puedas, pero no corras ni trotes.*
- **Demuestra:** Camina 2-3 vueltas en la pista.
 - Camina de un lado a otro entre los conos a paso rápido.
 - Mantente cerca de los conos en las curvas y no reduzcas la velocidad.
- **Práctica:** Deja que el atleta camine 1-2 vueltas y dale instrucciones sobre las curvas y la velocidad.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Prueba de Ritmo:** *Camina como si tuvieras prisa y sigue así durante 6 minutos. ¿Listo? ¡Ya!*
- **Anima:** Anima al atleta para que mantenga un ritmo de caminata enérgico. Es útil animarlo mucho, ya que los atletas pueden perder la concentración o el interés.
- **Usa un marcador de ritmo:** Un compañero de equipo o un entrenador puede actuar como marcador de ritmo, caminando unos pasos por delante del atleta y animándolo durante toda la prueba.
- **Cuenta el número de vueltas de 30 metros.**
- **Avisa cuando falten 30 segundos.**
- **Di ALTO** exactamente a los 6 minutos. El atleta debe detenerse en el lugar donde se encuentre.
- **Marca el lugar** donde terminó el atleta y mide la distancia desde el cono hasta el punto de detención. Si estás evaluando a varios atletas al mismo tiempo, puedes pedirles que sostengan un objeto (por ejemplo, una bufanda o un bolígrafo) y lo coloquen en el suelo para marcar el lugar donde se detienen.
- **Calcula:** La distancia recorrida es el número total de vueltas $\times$ 30 metros + la distancia adicional después de la última vuelta completa.
- **Registra:** Anota la distancia recorrida (en metros).

HAZLO DIVERTIDO

- **Música:** Pon canciones animadas en la caminata para mantener a los atletas con energía. ¡Deja que ellos elijan las canciones!
- **Imagina:** *Imagina que tu persona favorita (superhéroe, animal, etc.) está a lo lejos y tú intentas alcanzarla.*
- **Hitos:** Anima cuando se alcanza un cierto número de vueltas.
- **Fichas:** Haz que los atletas recojan una moneda o "ficha de poder" tras cada vuelta para mantenerse motivados.

SENTARSE Y ALCANZAR MODIFICADO

La prueba de Sentarse y Alcanzar Modificada mide la flexibilidad de los isquiotibiales y la zona lumbar al estirarse hacia adelante lo más lejos posible con las piernas estiradas y los pies flexionados.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cinta métrica, cinta de suelo o tiza, caja flexible para sentarse y alcanzar (opcional)
- **Tiempo:** Unos 30 segundos por atleta
- **Espacio:** Superficie plana antideslizante
 - Crea una línea de 24 pulgadas en el suelo usando cinta adhesiva, tiza o usa una línea ya existente. Esta es la base.
 - Fija una cinta métrica perpendicular a la línea de base con el extremo de la cinta al menos 10 pulgadas a un lado de la línea de base. Esta es la línea de medición.
 - La marca de 10 pulgadas es el punto donde las dos líneas se cruzan y se considera el punto cero.



ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** Esta prueba verifica cuán flexibles o 'flexibles' son tus piernas y la zona lumbar. Te sentarás en el suelo y estirarás la mano hacia adelante todo lo que puedas manteniendo las piernas rectas.
- **Demuestra:** Muestra al atleta cómo sentarse y estirarse con la forma correcta. Haz 2-3 repeticiones lentas.
 - Quítate los zapatos y siéntate en el suelo con las piernas rectas y separadas, formando una V (pies separados por unos 35 cm). Coloca los talones justo detrás de la línea de fondo. Extiende los brazos hacia adelante con una mano sobre la otra, palmas hacia abajo. Los dedos deben empezar en la línea de medición entre las piernas.
 - Mantén las piernas rectas, estírate hacia adelante lentamente lo más lejos que puedas y desliza las manos a lo largo de la línea de medición. Mantén la posición de máximo estiramiento durante 1 o 2 segundos.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique estirándose lentamente hasta adelante 2-3 veces. Da consejos sencillos como *mantener las piernas rectas o extender la mano despacio y con suavidad, sin rebotar*.
- **Precaución:** Si el atleta no puede estirar completamente las piernas o siente dolor, anímalo a tener las "rodillas suaves" y a inclinarse ligeramente. Anota esto en la hoja de puntuación.

INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Prueba de Alcance:** Estírate hacia adelante lentamente lo más lejos que puedas y mantén la posición. Inhala y, al exhalar, estírate hacia adelante. Mantén las piernas rectas. Yo mediré hasta dónde llegas. ¿Listo? ¡Ya!
- **El atleta se estira hacia adelante** con ambas manos a lo largo de la línea, manteniendo la distancia más lejana.
- **Anímalo:** Elogia el movimiento lento y las piernas rectas. ¡Anímalos!
- Cuando lleguen al punto más lejano, **mide la distancia** en la línea donde llegan las yemas de los dedos.
- **Registra:** Anota la distancia en pulgadas o centímetros.
 - Si el alcance del atleta está antes de la línea de base, entonces registra la distancia como un número negativo.
 - Si el alcance está más allá de la línea base, registra la distancia como un número positivo.
- **Repite:** Haz la prueba 3 veces con al menos 30 segundos de descanso entre intentos.

HAZLO DIVERTIDO

- **Accesorios:** Coloca algo divertido como una moneda o un premio al final de la línea de medición para que los atletas puedan alcanzarlo.
- **Señales Visuales:** Coloca pegatinas de estrellas a diferentes distancias a lo largo de la línea de medición y llámalas "estrellas de estiramiento" para motivarlas a alcanzar mucho.

FLEXIBILIDAD DE HOMBROS

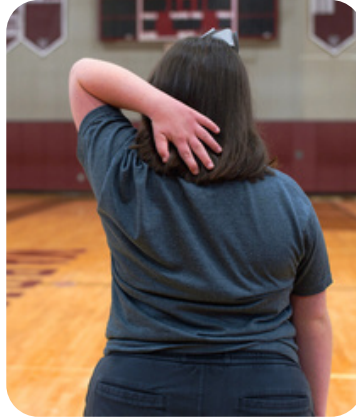
La prueba de Flexibilidad de Hombros mide la flexibilidad del hombro alcanzando la mano detrás de la espalda e intentando juntar los dedos.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Regla o cinta métrica
- **Tiempo:** Unos 30 segundos por atleta

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** Esta prueba evalúa cuán flexibles son tus hombros. Intentarás juntar las yemas de los dedos detrás de la espalda. Un brazo pasa por encima del hombro, el otro sube por abajo.
- **Demuestra:** Muestra el movimiento de espacio y mantén la acción durante unos segundos.
 - Mantente erguido y levanta una mano. Dobla el codo para que apunte hacia arriba y baja la mano por la espalda. La palma debe tocar la parte trasera para que los dedos apunten hacia abajo.
 - Coloca el otro brazo detrás de la parte baja de la espalda. Dobla el codo de modo que apunte hacia abajo. La palma debe estar orientada hacia atrás y los dedos apuntando hacia arriba.
 - Haz que las yemas de los dedos de ambas manos se toquen o estén lo más cerca posible entre sí.
- **Práctica:** Permite al atleta practicar la posición dos veces antes de hacer el examen. Guía suavemente sus brazos si es necesario.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Prueba de Alcance:** Estira lentamente los brazos hacia atrás como si intentaras rascarte la espalda. Intenta tocarte las yemas de los dedos; yo mediré qué tan cerca están. ¡Listo? ¡Ya!
- **Animar:** Elogia el buen esfuerzo y el movimiento lento; esto puede ser un reto para los atletas.
- Una vez que comiencen, **el atleta debe mantener su mejor posición** durante 2 a 3 segundos mientras tú mides.
- Usa una regla o una cinta métrica para **medir la distancia** entre las yemas de los dedos del medio.
- **Registra:**
 - Si las puntas de los dedos no se tocan, anota la distancia en pulgadas o centímetros entre ellas como un número negativo.
 - Si las puntas de los dedos se tocan, registra 0. Si las puntas de los dedos se superponen, anota la distancia de superposición como un número positivo. Anota qué brazo quedó arriba (derecho o izquierdo).
- **Repite:** Realiza la prueba en ambos lados, de modo que cada brazo quede primero arriba y luego abajo.

HAZLO DIVERTIDO

- **Reto:** Convierte esto en un reto divertido. ¿Puedes darte un choque de manos detrás de la espalda?
- **Imagina:** Tus dedos son imanes intentando encontrarse a tus espaldas.

ELEVACIÓN DEL TRONCO

La prueba de Elevación del Tronco mide la flexibilidad y la fuerza de la zona lumbar al levantar la parte superior del cuerpo del suelo y mantenerla en esa posición durante unos instantes.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Regla o cinta métrica, mat
- **Tiempo:** Aproximadamente 1 minuto por atleta
- **Espacio:** Superficie plana

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** Esta prueba evalúa la fuerza de tu zona lumbar. Te acostarás boca abajo y levantarás el pecho, y veremos hasta qué altura puedes llegar.
- **Demuestra:** Muestra al atleta 1-2 repeticiones lentas y mantén brevemente tu mejor posición de elevación del tronco, usando la forma correcta.
 - Acostarse boca abajo en el mat con las piernas rectas. Los brazos están rectos con las manos apoyadas en las caderas.
 - Levanta el pecho lo más alto posible usando los músculos de la zona lumbar, ¡sin manos! Mira al frente. Mantén la elevación durante 3-5 segundos.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique 2-3 elevaciones lentas del tronco.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** Levanta el pecho lo más alto que puedas y mediré desde tu barbilla hasta el suelo. ¿Listo? ¡Ya!
- **El atleta levanta la parte superior del cuerpo** y mira al frente, manteniendo su posición más alta por 3-5 segundos.
- **Anima:** Elogia los movimientos lentos y todos los esfuerzos por levantarse.
- **Encourage:** Praise slow movements and all efforts to lift.
- Cuando alcancen su punto más alto, **mide la distancia desde la barbilla hasta el suelo.**
- **Registro:** Anota la distancia en pulgadas o centímetros desde la barbilla hasta el suelo.
 - Si el atleta no puede levantarse del suelo en absoluto, anota 0 cm o pulgadas.
- **Repite:** Haz la prueba 3 veces con al menos 30 segundos de descanso entre intentos.

HAZLO DIVERTIDO

- **Ponle Nombre:** Dale a la prueba un nombre divertido como "Superhéroe Volador" o "Estiramiento de Foca".
- **Usa un Punto de Referencia:** Coloca algo divertido frente al atleta para que lo mire de reojo mientras levanta peso, como un compañero de equipo haciendo una mueca graciosa, un póster o un peluche.

SALTO LARGO DE PIE

La prueba de Salto Largo de Pie mide la potencia de las piernas al saltar hacia adelante lo más lejos posible con ambos pies.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cinta métrica, cinta de suelo o línea preexistente, tiza
- **Tiempo:** Aproximadamente 1 minuto por atleta
- **Espacio:** Superficie plana y antideslizante
- **Montaje:**
 - Marca una línea de impulso con cinta adhesiva para piso o usa una línea ya existente como punto de partida para el salto.
 - Lo más fácil (aunque no es necesario) es medir la distancia del salto si fijas la cinta métrica al piso.



ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** Esta prueba evalúa la fuerza y la potencia de tus piernas. Tendrás que saltar hacia adelante o lo más lejos que puedas con ambos pies. ¡Será como saltar por encima de un gran charco o de un hoyo imaginario en el suelo!
- **Demuestra:** Muéstrale al deportista 1 o 2 saltos con la técnica correcta. Concéntrate en saltar hacia adelante (lejos, largo) y no hacia arriba.
 - Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y la puntas de los pies justo detrás de la línea de salida.
 - Dobla las rodillas y balancea los brazos para ayudar al movimiento hacia adelante.
 - Salta hacia adelante con ambos pies al mismo tiempo y cae sobre ambos pies a la vez. Mantén el equilibrio sin caerte hacia atrás.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique 1-2 saltos.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** Empuja con fuerza con las piernas y salta muy lejos, manteniendo los pies juntos. Quédate quieto como una estatua al caer. ¿Listo? ¡Ya!
- **Colócate a un lado** con la cinta métrica lista (si aún no está fijada al piso).
- **Anima a los atletas a saltar hacia adelante** (en lugar de hacia arriba) puede resultar nuevo y difícil para algunos.
- **Marca con tiza o cinta adhesiva la parte posterior del talón** más cercano a la línea de salida, donde el atleta cae por primera vez. Mide la distancia desde la línea de salida hasta la marca del talón.
- **Registra:** Anota la distancia en pulgadas o cm.
- **Repite:** Realiza la prueba 2 o 3 veces con al menos 1 minuto de descanso entre cada intento.

HAZLO DIVERTIDO

- **Zonas de Meta:** Crea metas visuales con cinta de colores a diferentes distancias, como morado (distancia de salto más lejana), verde (distancia de salto intermedia) y amarillo (distancia de salto más cercana).
- **Efectos de Sonido:** Reproduce un sonido de "¡zas!" cuando un atleta salte.
- **Retos:** Forma parejas de atletas y haz que compitan para ver quién salta más lejos.

CARRERA DE IDA Y VUELTA DE 10 METROS

La prueba de Carrera de Ida y Vuelta de 10 Metros mide la velocidad de carrera y la rapidez con la que un atleta puede cambiar de dirección.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cronómetro, 2 conos o cinta de piso, cinta métrica, 2 pequeños accesorios (bloques, pufs, pelotas)
- **Tiempo:** Unos 5 minutos por atleta
- **Espacio:** Superficie plana y antideslizante
- **Montaje:**
 - Marca dos líneas con 10 metros de separación con conos (o cinta de suelo).
 - Coloca 2 accesorios en la línea de salida.

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Esta es una prueba para ver qué tan rápido correr y cambiar de dirección. Recogerás dos manzanas y correrás de un lado a otro a máxima velocidad.*
- **Demostrar:** Completa la carrera a un ritmo lento y muestra al atleta cómo recoger y colocar los accesorios.
 - Empieza por situarte detrás de la línea de salida con dos accesorios en la línea.
 - Recoge un accesorio, corre hasta la línea más lejana y coloca el accesorio sobre la línea (no lo tires).
 - Corre de vuelta a la línea de salida, recoge el segundo accesorio, corre hasta la línea más lejana y colócala en el suelo.
 - Corre de vuelta a la línea de salida.
- **Práctica:** Deja que el atleta recorra el circuito una vez mientras practica cómo tomar y colocar los accesorios.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** *Corre tan rápido como puedas y te cronometraré. ¿Listo? ¡Vamos!*
- **Anima:** Anima al atleta para que corra lo más rápido posible, hacer giros rápidos y correr hasta la meta.
- **Deja de cronometrar** cuando el atleta cruza la línea tras colocar ambos bloqueos.
- **Registro:** Anota el tiempo en segundos.
- **Repite:** Haz la prueba 2 veces con al menos 3 minutos de descanso entre intentos.

HAZLO DIVERTIDO

- **Accesorios:** Usa peluches pequeños, trozos de fruta u objetos divertidos en lugar de bloques o pufs.
- **Ponle Nombre:** Crea un reto como "Carrera de Animales" o "Frenesí de Frutas" y haz que los atletas usen su imaginación para mover los objetos rápidamente de una línea a otra.

CURL-UP

La prueba de Abdominales (Curl-Up) mide la fuerza y la resistencia de los músculos abdominales mediante la realización del máximo número de repeticiones posible a un ritmo constante.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Mat
- **Tiempo:** Unos 1-2 minutos por atleta
- **Espacio:** Superficie plana

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Vamos a evaluar qué tan fuertes están tus músculos abdominales haciendo abdominales. Harás tantos abdominales como puedas sin detenerte.*
- **Demuestra:** Demuestra la técnica correcta para hacer abdominales y realiza algunas repeticiones a un ritmo lento y constante.
 - Acuéstate boca arriba sobre el mat con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Las manos descansan sobre la parte delantera de los muslos.
 - Levanta lentamente los hombros y la cabeza mientras deslizas las manos hacia arriba hasta que las yemas de los dedos toquen las rodillas. Baja lentamente hasta que la cabeza toque el mat.
- **Práctica:** Deja que el atleta haga 2-3 abdominales. Dale retroalimentación para corregir su técnica.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** *Haz tantos abdominales seguidos como puedas, manteniendo la postura correcta. Yo contaré cuántos haces. ¿Listo? ¡Ya!*
- El atleta debe **mantener un ritmo constante**, de aproximadamente una flexión abdominal cada 3 segundos, sin detenerse ni hacer pausas.
- **Cuenta** solo las repeticiones usando **la técnica correcta**.
- **Anima:** ¡Anima al atleta con palabras positivas! Contar en voz alta también puede ser motivador.
- **Detén la prueba** cuando el atleta no utilice la técnica correcta para hacer abdominales durante dos repeticiones seguidas o cuando se detenga o haga una pausa. Esto podría deberse a que:
 - los hombros no se levantan,
 - las yemas de los dedos no llegan a las rodillas,
 - la cabeza no toca el mat,
 - los pies se levantan del suelo.
- **Registro:** Anota el número total de abdominales realizados.

HAZLO DIVERTIDO

- **Reto:** Conviértelo en un reto amistoso entre los atletas. ¿Quién puede batir el récord de abdominales del equipo? ¡Prueba un reto por equipos y suma el total de abdominales de todos los atletas para obtener el recuento del equipo! Lleva un registro antes y después de la temporada deportiva.
- **Atletas como Contadores:** Haz que los atletas o sus compañeros Unificados cuenten el número de abdominales que cada uno realiza y les den ánimos.
- **Accesorios:** Coloca una calcomanía, un peluche u otro objeto sobre las rodillas del atleta para que intente alcanzarlo.
- **Sé Inclusivo:** Si un atleta no puede o no quiere bajar hasta el piso, pídele que haga una flexión abdominal modificada en posición sentada. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos y estírate hacia adelante para tocar los dedos de los pies; luego, vuelve a la posición sentada. Asegúrate de registrar esta adaptación en la hoja de puntuación.

AGARRE DE MANO

La prueba de Agarre de Mano mide la fuerza muscular general, especialmente en la parte superior del cuerpo, al apretar un dinamómetro con toda la fuerza posible.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Dinamómetro de agarre
- **Tiempo:** Unos 2 minutos por atleta

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** Esta prueba evalúa cuán fuertes son tus músculos. Vas a apretar la herramienta de fuerza de agarre con todas tus fuerzas.
- **Demostrar:** Muestra al atleta cómo sujetar y apretar el dinamómetro.
 - Ajusta el dinamómetro para el atleta para que sus dedos se enrosquen alrededor del centro del mango. Pon el dial en cero.
 - El codo debe estar doblado a 90 grados y el brazo debe mantenerse pegado al costado del cuerpo.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique con cada mano y dale retroalimentación para asegurarte de que su técnica es la correcta.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Elige una Mano:** El atleta empieza con cualquiera de las dos manos, solo asegúrate de anotar cuál.
- **Señal de la Prueba:** ¡Aprieta con todas tus fuerzas y mantén la presión durante 5 segundos! ¿Listo? ¡Vamos!
- **Anima:** Cuenta en voz alta durante 5 segundos. ¡Anima al atleta para que dé lo mejor de sí!
- **Registra:** Anota el número que aparece en el dial y las unidades (libras o kilogramos), y qué mano (izquierda o derecha) fue la que se evaluó.
- **Reiniciar:** Siempre pon el dinamómetro a cero antes de la siguiente medición.
- **Repite:** Haz la prueba dos veces con cada mano, con al menos 30 segundos de descanso entre cada intento.

HAZLO DIVERTIDO

- **Apoyo al Atleta:** Los atletas pueden ayudar a reiniciar el dial o animar a sus compañeros de equipo.
- **Imagina:** Anima a los atletas a que imaginen que son un superhéroe con "superfuerza".
- **Competencia Personal:** Los atletas pueden comparar la fuerza de sus manos izquierda y derecha para ver cuál es más fuerte. Anima a los atletas a que superen su puntaje en su segundo intento.

FLEXIÓN ISOMÉTRICA (PLANCHA)

La prueba de Flexión Isométrica mide la fuerza de la parte superior del cuerpo y del centro, así como la resistencia muscular, al mantener la posición de flexión el mayor tiempo posible sin moverse.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cronómetro, mat
- **Tiempo:** Unos 1-2 minutos por atleta
- **Espacio:** Superficie plana

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Vamos a ver cuánto tiempo puedes mantenerte firme como una tabla en la posición de flexión. Trata de no dejar que tu cuerpo se hunda ni se mueva.*
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta la postura correcta para hacer flexiones y mantenla durante unos segundos.
 - Coloca las manos con las palmas hacia abajo en el suelo, debajo de los hombros, y con los brazos rectos. Las piernas deben estar estiradas y las puntas de los pies en el suelo.
 - Desde la cabeza hasta los talones, mantén el cuerpo recto y nivelado. **Las caderas no deben bajarse y el trasero no debe levantarse.**
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición de flexión y la mantenga durante unos segundos. Dale consejos como aprieta el abdomen, empuja con los pies y las manos, estira el cuerpo y mantenlo firme.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** *Voy a cronometrar cuánto tiempo puedes mantener la posición de flexión. Mantén el cuerpo firme. ¿Listo? ¡Ya!*
- **Empieza a cronometrar** una vez que estén en la posición correcta con el cuerpo recto.
- **Anima:** Recuérdale al atleta que respire mientras mantiene la postura erguida y anímalo por ser tan fuerte y por esforzarse tanto.
 - Si el atleta empieza a perder la técnica durante la prueba, recuérdale cómo corregirla o guíale suavemente.
- **Deja de cronometrar** cuando el atleta no mantenga la postura correcta durante 5 segundos. Esto podría deberse a que:
 - Baje o levante las caderas,
 - Doble los brazos o
 - Doble las rodillas.
- **Registra:** Anota el número de segundos que el atleta mantuvo la posición correcta.
- **Repite:** Si el atleta desea intentarlo varias veces, haz la prueba dos veces con al menos 3-5 minutos de descanso entre cada intento.

HAZLO DIVERTIDO

- **Ponle Nombre:** Dale a la prueba un nombre emocionante, como "Plank Push-Up Power Hold" o "Iron Body Challenge."
- **Imagina:** *Hay una línea larga que va desde los talones, sube por la espalda hasta la coronilla.*
- **Sé Inclusivo:** Si un atleta no puede mantener la posición de flexión en absoluto, pídele que doble las rodillas hasta tocar el suelo y que mantenga esa posición. Si un atleta no puede o no quiere bajarse hasta el suelo, pídele que mantenga los brazos estirados con las palmas planas, como en la posición de flexión (ya sea de pie o sentado). Pídele a alguien que junte las palmas de las manos con las del deportista y ejerza un poco de presión para que tenga que empujar. Asegúrate de anotar esta adaptación en la hoja de puntuación. O simplemente omite esta prueba.

SENTADO A PARARSE CRONOMETRADO

La prueba de Sentado a Pararse Cronometrado mide la fuerza y la resistencia muscular de la parte inferior del cuerpo al levantarse y sentarse 10 veces lo más rápido posible.

SUMINISTROS & MONTAJE

- **Suministros:** Cronómetro, silla (sin reposabrazos) o banco
- **Tiempo:** Aproximadamente 1 minuto por atleta
- **Espacio:** Superficie plana y antideslizante
 - Coloca una silla o banco contra la pared para mayor estabilidad, si es posible.

ANTES DE LA PRUEBA

- **Explica:** *Vamos a evaluar la fuerza de tus piernas. Te levantarás y te sentarás 10 veces lo más rápido que puedas sin usar las manos.*
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta unas repeticiones a un ritmo moderado, haciendo énfasis en levantarse por completo y sentarse por completo sin usar los brazos para impulsarse.
 - Siéntate en una silla o banco con los pies apoyados en el suelo, separados a la distancia de las caderas.
 - Mantén los brazos doblados a 90 grados y los codos pegados al cuerpo. Ponte de pie del todo y luego vuelve a sentarte completamente.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique de 2 a 3 repeticiones de los movimientos.



INSTRUCCIONES DE LA PRUEBA

- **Señal de la Prueba:** *Voy a cronometrar para ver qué tan rápido puedes sentarte y levantarte 10 veces. ¡Sin usar las manos! ¿Listo? ¡Ya!*
- **Empieza a cronometrar** cuando el atleta inicie el primer movimiento para ponerse de pie.
- **Anima:** Es útil contar las repeticiones en voz alta y recordarle *¡Párate derecho!* y *¡Sin usar las manos!*
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta se siente después de la décima repetición.
- **Registro:** Anota los segundos que le tomó al atleta completar las 10 repeticiones.
- **Repite:** Realiza la prueba dos veces con al menos un minuto de descanso entre cada intento.

HAZLO DIVERTIDO

- **Supera el Reloj:** Crea un reto para la segunda prueba en el que debas superar el tiempo que lograste en la primera.
- **Imagina:** *Eres un cohete que se dispara hacia arriba al ponerte de pie, y tus piernas van ganando potencia o 'se llenan de energía' al tocar la silla.* Dile al atleta *'Despega!'* *¡Siéntate o ¡Acelera! Siéntate* mientras se pone de pie y se sienta.

RESULTADOS Y APLICACIONES



HOJA DE REGISTRO DE EVALUACIÓN FÍSICA

Nombre del Atleta: _____

Fecha de la Evaluación: _____

Nombre de la Prueba	Puntaje				Notas (Adaptaciones, instrucciones, etc.)
Postura de una Sola Pierna (seg) Anota el tiempo que se mantiene la posición, redondeado al segundo más cercano.	Derecha	Izquierda			
Caminata de 6 Minutos (m) La distancia recorrida es el número total de vueltas × 30 metros + la distancia adicional tras la última vuelta completa.					
Sentarse y Alcanzar Modificado (pulgadas/cm) (+/-) Anota la distancia desde las yemas de los dedos hasta la línea de referencia (valor negativo) o más allá de la línea de referencia (valor positivo) en pulgadas o centímetros. Anota "0" si las yemas de los dedos apenas tocan la línea de referencia.	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3		
Flexibilidad de Hombros (pulgadas/cm) Anota la distancia entre las puntas de los dedos medios (valor negativo) o su superposición (valor positivo) en pulgadas o centímetros. Anota "0" si las puntas de los dedos apenas se tocan.	Derecha	Izquierda			
Elevación del Tronco (pulgadas/cm) Anota la distancia desde el mentón hasta el piso en pulgadas o centímetros. Si el atleta no puede levantarse del piso en absoluto, anota "0".	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3		
Salto Largo de Pie (pulgadas/cm) Anota la distancia saltada en pulgadas o centímetros en cada intento.	Prueba 1	Prueba 2			
Carrera de Ida y Vuelta de 10 Metros (seg) Anota el tiempo en segundos de cada intento.	Prueba 1	Prueba 2			
Curl-Up (n.º) Anota el número total de abdominales realizados con la técnica correcta.					
Agarre de Mano (lb/kg) Anota la puntuación de cada intento en la mano izquierda y derecha, redondeando a la libra o al kilogramo más cercano.	Derecha	Izquierda			
	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 1	Prueba 2	
Flexión Isométrica (seg) Anota el tiempo total en que se mantiene la posición correcta, redondeado al segundo más cercano.					
Sentado a Pararse Cronometrado (seg) Anota el tiempo total para realizar las 10 repeticiones, redondeado al segundo más cercano.					

TARJETA DE PUNTUACIÓN DEL ATLETA:

Conoce tus Resultados – Toma el Control de tu Estado Físico

¡Entiende y aprovecha los resultados de tu evaluación física para alcanzar un estado físico óptimo! Tu entrenador llenará esta tarjeta de puntuación contigo para que te la llesves a casa.

Nombre del Atleta: _____

Fecha de la Evaluación: _____

Nombre de la Prueba	Mi Mejor Puntaje	Cómo me Siento al Respecto (Encierra uno en un Círculo)	Mi Puntaje Objetivo
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	

CONSEJOS PARA MEJORAR LA FORMA FÍSICA:

MUÉVETE MÁS

¡Tu meta de actividad física de High 5 es **moverte 60 minutos o más al día!** ¡Intenta sumar los minutos de actividad que realices durante una semana y compara tus resultados!

Echa un vistazo a estos recursos de Olimpiadas Especiales para encontrar ideas de ejercicios e inspiración:

- [Tarjetas y videos de ejercicio High 5](#)
- [Kits de Mejoramiento Físico Unificado](#)
- [Escuela de Fuerza](#)
- [Guía de Ejercicio a Través del Deporte](#)

COME SANO Y MANTENTE HIDRATADO

Una buena nutrición e hidratación te darán energía, mejorarán tu recuperación, aumentarán tu resistencia y te ayudarán a llevar un estilo de vida saludable. ¡Procura beber agua todos los días y comer alimentos de los 5 grupos alimenticios!

Echa un vistazo a estos recursos para obtener información nutricional e inspiración:

- [Guías High 5](#)
- [Escuela de Fuerza: Snack Zone](#)
- [Fitness a Través del Manual Deportivo](#)

¡No olvides completar un [calentamiento y enfriamiento dinámicos](#) antes y después de cada entrenamiento, práctica o competencia!

"HOMEPLAY" PARA ATLETAS:

Por qué son Importantes Estas Pruebas

Cada deporte requiere diferentes habilidades físicas, y cada atleta tiene intereses, fortalezas y áreas de mejora distintos. **Usa la lista que aparece a continuación para ver cómo se relaciona cada prueba de aptitud física con tu deporte y tu vida cotidiana.**

	Para qué Sirve	Dónde lo Uso en mi Deporte	Dónde lo Uso en mi Vida Cotidiana
Equilibrio	Mantener el equilibrio al moverte, girar o caer		
Resistencia Cardiovascular	Tener suficiente energía para seguir adelante durante los partidos o los entrenamientos		
Flexibilidad	Mover el cuerpo de manera segura y controlada		
Velocidad y Agilidad	Saltar, empujar, lanzar o permanecer quieto sin caerse		
Fuerza y Potencia	Correr rápido, reaccionar con rapidez y cambiar de dirección durante los partidos		

RESULTADOS Y APLICACIONES

RESULTADOS DEL APTITUD FÍSICA EN LA PRÁCTICA DEL COACHING

Las pruebas de Mejoramiento Físico son una herramienta poderosa, no solo para medir dónde están los atletas hoy en día, sino para guiar hacia dónde pueden llegar. Una vez finalizadas las pruebas, a continuación, te explicamos cómo puedes aprovechar al máximo los resultados.

- **HABLA SOBRE LAS PRUEBAS CON TUS ATLETAS:** Una vez terminada la sesión, es buena idea averiguar cómo se sintieron los atletas al respecto. Aquí tienes algunas preguntas de reflexión que podrías usar para hablar de la sesión con tus atletas.
 - *¿De qué te sentiste orgulloso (dar lo mejor de ti, animar a tus compañeros, establecer un nuevo récord personal) durante las pruebas?*
 - *¿Qué te gustaría hacer de manera diferente (mantener la calma, hidratarte más antes del examen, controlar tu ritmo, hacer preguntas sobre las instrucciones) la próxima vez?*
- **CELEBRA TUS FORTALEZAS Y ESTABLECE OBJETIVOS:** Destaca lo que cada atleta hace bien para ganar confianza y luego trabajen juntos para identificar áreas de mejora. Utiliza los resultados para crear objetivos personalizados y motivadores que puedan ser rastreados a lo largo del tiempo.
- **COMPARTE RESULTADOS CON LOS ATLETAS Y MONITOREA EL PROGRESO A LO LARGO DEL TIEMPO:** Repite las pruebas regularmente para monitorear las mejoras y ajustar el entrenamiento. Incluso pequeños avances merecen ser celebrados: demuestran que el atleta está mejorando su forma física y ganando confianza.
- **MÁS ALLÁ DE LOS NÚMEROS:** Las pruebas de aptitud física también pueden ser una excelente manera de reconocer y motivar:
 - Esfuerzo y participación
 - Superar la ansiedad o probar algo nuevo
 - Aprender la técnica correcta o cómo completar un examen

Todos estos son resultados significativos — especialmente para los atletas más jóvenes — y deberían ser reconocidos y reforzados tanto como las puntuaciones físicas.

- **UTILIZA LOS RANGOS DE REFERENCIA CON PRECAUCIÓN:** Las normas de aptitud física existentes pueden servir como puntos de referencia generales, pero es posible que no reflejen la diversidad de los atletas de Olimpiadas Especiales ni todas las edades y niveles de capacidad. Evita usar los rangos de referencia para comparar a los atletas entre sí o para presionar a las personas a que cumplan con un "estándar" específico. En cambio, enfócate en el crecimiento a partir del punto de partida de cada atleta.

RESULTADOS Y APLICACIONES

RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA PRÁCTICA DEL COACHING

- **CREA TUS PROPIOS PUNTOS DE REFERENCIA PARA EL EQUIPO:** Considera crear tus propios puntos de referencia basados en el equipo. El seguimiento de los puntajes promedio a lo largo del tiempo le brinda a tu grupo una percepción personalizada del progreso y ayuda a orientar la planificación del programa.
- **EDUCAR A ATLETAS Y A LOS QUE LOS APOYAN:** Ayuda a los atletas y a los que los apoyan a entender cómo mejorar su entrenamiento físico, apoya sus objetivos deportivos, ya sea ganando fuerza para lanzar más lejos o aumentando la resistencia para mantenerse activos durante más tiempo a lo largo de la competencia.
- **CONSULTA CON EXPERTOS CUANDO SEA NECESARIO:** Para orientación sobre cómo interpretar resultados, establecer planes de entrenamiento seguros o adaptar las actividades de aptitud física a las necesidades de tus atletas, consulta con:
 - Coach de Fitness de Olimpiadas Especiales: un profesional certificado en fitness o salud capacitado para trabajar con atletas de Olimpiadas Especiales.
 - El staff de tu programa de Olimpiadas Especiales. Es posible que puedan ponerte en contacto con un director clínico de FUNfitness que pueda brindarte apoyo adicional.
 - Recursos específicos para cada deporte, proporcionados por Olimpiadas Especiales o por la entidad reguladora de tu deporte

LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA EN CONTEXTO: EL ENFOQUE INTEGRAL DEL ATLETA

Las pruebas de aptitud física nunca deben considerarse de manera aislada. La aptitud física de un atleta, sus niveles de actividad física, sus habilidades motoras fundamentales y su comprensión del movimiento están interrelacionados, y cada elemento desempeña un papel en su desarrollo integral. Estos componentes actúan en conjunto para promover una salud positiva, el desarrollo de habilidades y la participación permanente en el deporte y la vida cotidiana.

RECURSOS DE APOYO



RECURSOS DE APOYO

EJEMPLO DE COMUNICACIÓN: DÍA DE EVALUACIÓN FÍSICA

Te invitamos a compartir con anticipación la información sobre tu Día de Evaluación Física con los atletas y sus familias. ¡Este ejemplo de comunicación es una plantilla que puedes usar!

Asunto: Prepárate para moverte — ¡Se acerca el Día de Evaluación Física!

Hola [Nombre del Atleta o Nombre del Equipo],

¡Nos da mucho gusto anunciarte que el Día de Evaluación Física está a la vuelta de la esquina! Las evaluaciones físicas nos ayudan a entender las fortalezas y las áreas de mejora de los atletas. Esta información nos permite celebrar el progreso y orientar el entrenamiento durante las prácticas deportivas, en casa y más allá.

¡Esta es tu oportunidad de demostrar tu fuerza, velocidad y espíritu —y, sobre todo, de divertirte y ver cuánto has avanzado!

A continuación te explicamos cómo prepararte:

Que Usar

- Ropa cómoda con la que puedas moverte
- Zapatillas de correr

Antes de Llegar

- Descansa: trata de no participar en entrenamientos intensos ni juegos 2 horas antes de la prueba
- Mantente Hidratado: bebe agua a lo largo del día
- Aliméntate Bien: come una comida o un aperitivo para tener energía y dar lo mejor de ti

Qué Esperar

Empezaremos con un calentamiento divertido en grupo, haremos algunas actividades físicas sencillas y nos animaremos unos a otros durante el proceso. No hay nada de qué preocuparse - ¡solo ven con ganas de dar lo mejor de ti y apoyar a tus compañeros de equipo!

Una nota Rápida para Padres y Cuidadores: ¡Nos encantaría contar con tu ayuda! Si puedes colaborar como voluntario durante la sesión de pruebas, por favor avísanos. Ya sea ayudando a guiar a los atletas por las estaciones o animándolos, tu apoyo marca una gran diferencia.

¡Gracias por ser parte del equipo!

Nos vemos pronto,

RECURSOS DE APOYO

RANGOS DE REFERENCIA

Los **Rangos de Referencia** que se presentan a continuación están diseñados para ayudar a los entrenadores a interpretar los resultados de las evaluaciones de aptitud física de sus atletas y a adaptar de manera efectiva el entrenamiento deportivo. **Cada evaluación incluye dos conjuntos de rangos:** uno para jóvenes con desarrollo típico y otro para jóvenes con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID). Dependiendo de los niveles de habilidad y el desempeño de tus atletas, puedes elegir el rango de referencia que mejor se adapte a tu grupo.

Estos rangos no pretenden ser estándares o normas rígidas. Por el contrario, son referencias flexibles para ayudar a identificar fortalezas, monitorear el progreso y apoyar el crecimiento personalizado. Para despertar el interés y la motivación, también hemos incluido **Referencias Creativas**, que son ideas para ayudar a los entrenadores a involucrar a los atletas en sus resultados de manera significativa y estimulante.

Para obtener información más detallada y apoyo sobre cómo fijar metas, se recomienda a los entrenadores ponerse en contacto con un entrenador de aptitud física de Olimpiadas Especiales o con un profesional de la aptitud física local. ¡Sigamos fortaleciendo la confianza, celebrando el progreso y haciendo que la aptitud física sea divertida para cada atleta!

RECURSOS DE APOYO

Evaluación Física	Rango para Jóvenes con Desarrollo Típico	Rango para Jóvenes con DID*	Referencia Creativa
Equilibrio Sobre una Sola Pierna	2 – 120 segundos	15 – 29 segundos	<u>¿Qué aves pueden mantenerse en pie sobre una sola pata?</u>
Caminata de 6-Minutos	537 – 761 metros or 1762 - 2497 pies	417 – 756 metros or 1368 - 2480 pies	<u>¿Qué distancia puede recorrer un perro en 6 minutos?</u>
Sentarse y Alcanzar Modificado	12.7 -18.0 centímetros or 5 - 7 pulgadas	No hay datos disponibles	<u>¿Qué animales son los más flexibles?</u>
Flexibilidad de Hombros	Bajo: Los dedos tienen más de 5 cm/2 pulgadas de separación Alto: Dedos superpuestos	No hay datos disponibles	<u>¿Cómo logran los gatos meterse en espacios tan pequeños?</u>
Elevación de Tronco	13 - 30 centímetros or 6 -12 pulgadas	No hay datos disponibles	<u>¿Qué animal tiene la columna vertebral más fuerte animal?</u>
Salto Largo de Pie	100 - 228 centímetros or 39 - 90 pulgadas	82 – 157 centímetros or 32 - 61 inches	<u>¿Cuál es el récord mundial de salto largo de pie?</u>
Carrera Ida y Vuelta de 10 Metros	18.5 - 10.5 segundos	21 – 17.5 segundos	<u>¿Quién es la persona más rápida del mundo?</u>
Curl Abdominal	6 - 47 repeticiones	7 – 45 repeticiones	
Agarre de Mano	3.2 - 43.2 kilogramos (mano dominante)	11 – 32 kilogramos	<u>¿Qué fuerza tiene el agarre de un cangrejo de coco?</u>
Flexión Isométrica	10 - 120 segundos	13 – 39 segundos	<u>¿Cuál es el récord mundial de plancha (postura de flexión isométrica)?</u>
Pasar de Sentarse a Pararse Cronométrado	No hay datos disponibles	No hay datos disponibles	<u>¿Cuál es el récord de pasar de estar sentado a pararse?</u>

*Por favor, ten en cuenta que los valores para jóvenes con DID se basan en muestras pequeñas procedentes de un número limitado de estudios de investigación publicados. Los valores para jóvenes típicos se basan en las puntuaciones más bajas y más altas registradas en jóvenes de entre 8 y 17 años de todos los géneros. Consulta las referencias para conocer las fuentes.

REFERENCIAS



REFERENCIAS

POSTURA DE UNA SOLA PIERNA

- A-Z Animals. (n.d.). 6 birds that stand on one leg. <https://a-z-animals.com/animals/birds/6-birds-that-stand-on-one-leg/>
- De Wael, E., van Waelvelde, H., Peersman, W., & De Smet, K. (2019). Development of postural control during single-leg standing in children aged 3–10 years. *Gait & Posture*, 68, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.11.020>
- Geldhof, E., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., Danneels, L., Coorevits, P., Vanderstraeten, G., & De Clercq, D. (2006). Static balance norms in children. *Research in Developmental Disabilities*, 27(3), 363–371. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2005.05.002>
- Lee, K., Lee, M., & Song, C. (2016). Balance training improves postural balance, gait, and functional strength in adolescents with intellectual disabilities: Single-blinded, randomized clinical trial. *Disability and Health Journal*, 9(3), 416–422. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.01.010>
- Wu, W. L., Yang, Y. F., Chu, I. H., Hsu, H. T., Tsai, F. H., & Liang, J. M. (2017). Effectiveness of a cross-circuit exercise training program in improving the fitness of overweight or obese adolescents with intellectual disability enrolled in special education schools. *Research in Developmental Disabilities*, 60, 83–95. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.11.005>

CAMINATA DE 6 MINUTOS

- Bellamy, J., Broderick, C., Hardy, L. L., Simar, D., Puusepp-Benazzouz, H., Ong, N., & Silove, N. (2020). Feasibility of a school-based exercise intervention for children with intellectual disability to reduce cardio-metabolic risk. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(1), 7–17. <https://doi.org/10.1111/jir.12690>
- Elmahgoub, S. S., Van de Velde, A., Peersman, W., Cambier, D., & Calters, P. (2012). Reproducibility, validity and predictors of six-minute walk test in overweight and obese adolescents with intellectual disability. *Disability and Rehabilitation*, 34(10), 846–851. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.623757>
- Geiger, R., Strasak, A., Trembl, B., Gasser, K., Kleinsasser, A., Fischer, V., Geiger, H., Loeckinger, A., & Stein, J. I. (2007). Reference values for the 6-minute walk test in healthy children and adolescents in Switzerland. *BMC Pulmonary Medicine*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2466-7-5>
- Gracia-Marco, L., Moliner-Urdiales, D., Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2024). Reference charts for the six-minute walk test in healthy school-aged children from the city of Zaragoza, Spain. *Apunts Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2024.05.002>
- Kong, Z., Sze, T. M., Yu, J. J., Loprinzi, P. D., Xiao, T., Yeung, A. S., Li, C., Zhang, H., & Zou, L. (2019). Tai Chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071152>
- Must, A., Bandini, L. G., Curtin, C., Rancaño, K. M., Eliasziw, M., Tybor, D., & Stanish, H. (2022). A pilot dance intervention to encourage physical activity engagement for adolescent girls with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4661. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084661>
- Rishniw, M., & May, E. R. (2012). Evaluation of the 6-minute walk test in pet dogs. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, 26(1), 93–98. <https://doi.org/10.1111/j.1939-1676.2011.00852.x>
- Shirley Ryan AbilityLab. (n.d.). 6-minute walk test. <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/6-minute-walk-test>

REFERENCIAS

- Stanish, H. I., & Temple, V. A. (2012). Efficacy of a peer-guided exercise programme for adolescents with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(4), 319–328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2011.00668.x>
- Wang, A., Bu, D., Yu, S., Sun, Y., Wang, J., Lee, T. C. T., Baker, J. S., & Gao, Y. (2022). Effects of a school-based physical activity intervention for obesity, health-related physical fitness, and blood pressure in children with intellectual disability: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12015. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912015>

SENTARSE Y ALCANZAR MODIFICADO

- Mekary, R. A., Patey, A. M., Hamid, H., & Matuszek, K. (2023). Assessment of physical tests in 6–11 years old children: Findings from the Play Lifestyle and Activity in Youth (PLAY) Study. *Children*, 10(2), 165. <https://doi.org/10.3390/children10020165>
- Wildlife Informer. (n.d.). 10 most flexible animals on Earth. <https://wildlifeinformer.com/most-flexible-animals/>

FLEXIBILIDAD DE HOMBROS

- Choi, C. Q. (2024, September 18). How do cats squeeze through small spaces? *Live Science*. <https://www.livescience.com/how-cats-squeeze-through-small-spaces>
- Cluett, J. D. (2023). How to perform the Apley scratch test. Verywell Fit. <https://www.verywellfit.com/shoulder-flexibility-test-3120278>
- Cooper Institute. (2010). FitnessGram® test administration manual: Standards for Healthy Fitness Zone. <https://www.pcsb.org/cms/lib/FL01903687/Centricity/Domain/2147/819DCEA3C2CD4D599151E76B02698308.pdf>

ELEVACIÓN DE TRONCO

- Baran, F., Aktop, A., Özer, D., Nalbant, S., Ağlamış, E., Barak, S., & Hutzler, Y. (2013). The effects of a Special Olympics Unified Sports soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 695–709. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.10.003>
- Cooper Institute. (2010). FitnessGram® standards for Healthy Fitness Zone. <https://www.pcsb.org/cms/lib/FL01903687/Centricity/Domain/2147/819DCEA3C2CD4D599151E76B02698308.pdf>
- Wu, K. J. (2020, April 30). Hero shrews' extreme, super-strong backbones are the stuff of legends. *Smithsonian Magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/hero-shrews-extreme-superstrong-backbones-are-stuff-legend-180974778/>

SALTO LARGO DE PIE

- Baran, F., Aktop, A., Özer, D., Nalbant, S., Ağlamış, E., Barak, S., & Hutzler, Y. (2013). The effects of a Special Olympics Unified Sports soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 695–709. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.10.003>
- Golubović, Š., Maksimović, J., Golubović, B., & Glumbić, N. (2012). Effects of exercise on physical fitness in children with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33(2), 608–614. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.11.003>

REFERENCIAS

- Guinness World Records. (n.d.). Most standing long jumps. <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/64803-standing-long-jumps-ath>
- Pacific Science Center. (2022). Jump for joy activity. <https://pacificsciencecenter.org/wp-content/uploads/2022/05/cah-jump-joy.pdf>
- Salaün, L., & Berthouze-Aranda, S. E. (2012). Physical fitness and fatness in adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(3), 231–239. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2012.00659.x>
- Skowronski, W., Horvat, M., Nocera, J., Roswal, G., & Croce, R. (2009). Eurofit special: European Fitness Battery score variation among individuals with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 54–67. <https://doi.org/10.1123/apaq.26.1.54>
- Tejero-González, C. M., Martínez-Gómez, D., Bayón-Serna, J., Izquierdo-Gómez, R., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2013). Reliability of the ALPHA health-related fitness test battery in adolescents with Down syndrome. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3221–3224. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828bed4e>
- Tsiros, M. D., et al. (2020). Percentile values of the standing broad jump in children and adolescents aged 6–18 years old. *BMC Pediatrics*, 20(1), 357. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02233-4>

CARRERA DE IDA Y VUELTA DE 10 METROS

- Cooper Institute. (2010). FitnessGram® test administration manual: Standards for Healthy Fitness Zone. <https://www.pcsb.org/cms/lib/FL01903687/Centricity/Domain/2147/819DCEA3C2CD4D599151E76B02698308.pdf>
- Encyclopaedia Britannica. (2024). How fast is the world's fastest human? <https://www.britannica.com/story/how-fast-is-the-worlds-fastest-human>
- Farías-Valenzuela, C., Shepherd-Shepherd, C., Ferrero-Hernández, P., López-Sánchez, G. F., Espoz-Lazo, S., Cofré-Bolados, C., del Val-Martín, P., de Victo, E. R., & Ferrari, G. (2024). Five-repetition sit-to-stand test validation in adolescents and adults with intellectual disabilities. *Scientific Reports*, 14, Article 30355. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-80662-1>
- Tejero-González, C. M., Martínez-Gómez, D., Bayón-Serna, J., Izquierdo-Gómez, R., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2013). Reliability of the ALPHA health-related fitness test battery in adolescents with Down syndrome. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3221–3224. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828bed4e>
- The British School of Panama. (n.d.). Agility and speed: 10-meter shuttle run test (ACSM Youth Guidelines and Eurofit). <https://tbspanthers.british-school.org/index.php/agility-and-speed-10-meter-shuttle-run-test/>

CURL-UP

- Cooper Institute. (2010). FitnessGram® Standards for Healthy Fitness Zone. <https://www.pcsb.org/cms/lib/FL01903687/Centricity/Domain/2147/819DCEA3C2CD4D599151E76B02698308.pdf>
- Topend Sports. (n.d.). Sit-up and curl-up records. <https://www.topendsports.com/testing/records/situps.htm>
- Hsu, P.-J., Yeh, H.-L., Tsai, C.-L., Chu, C.-H., Chen, F.-C., & Pan, C.-Y. (2021). Effects of a floor hockey intervention on motor proficiency, physical fitness, and adaptive development in youths with mild intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7059. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137059>

REFERENCIAS

Stanish, H. I., & Temple, V. A. (2012). Efficacy of a peer-guided exercise programme for adolescents with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(4), 319-328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2011.00668.x>

Winnick, J. P., & Short, F. X. (2014). *Brockport physical fitness test manual: A health-related assessment for youngsters with disabilities* (2nd ed.). Human Kinetics.

AGARRE DE MANO

Ababneh, M. M., et al. (2020). Reference values of hand-grip strength for 6-to 18-year-olds in Jordan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103442>

Alahmari, K. A., & Alraddadi, M. A. (2023). Normative values for hand grip and pinch strength for 6 to 18 year olds in Saudi Arabia. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 612. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06197-0>

Baran, F., Aktop, A., Özer, D., Nalbant, S., Ağlamış, E., Barak, S., & Hutzler, Y. (2013). The effects of a Special Olympics Unified Sports soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 695-709. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.10.003>

Farías-Valenzuela, C., Shepherd-Shepherd, C., Ferrero-Hernández, P., López-Sánchez, G. F., Espoz-Lazo, S., Cofré-Bolados, C., del Val-Martín, P., de Victo, E. R., & Ferrari, G. (2024). Five-repetition sit-to-stand test validation in adolescents and adults with intellectual disabilities. *Scientific Reports*, 14, Article 30355. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-80662-1>

Lin, Y. Y., Su, C. T., Liao, Y. H., & Liu, Y. C. (2023). Effects of rope skipping exercise on physical, cardiovascular fitness and exercise tolerance in adolescent students with moderate intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(11), 1136-1149. <https://doi.org/10.1111/jir.13071>

PBS NewsHour. (2016). Coconut crabs have the strongest grip of any animal. <https://www.pbs.org/newshour/science/coconut-crabs-strongest>

Stanish, H. I., & Temple, V. A. (2012). Efficacy of a peer-guided exercise programme for adolescents with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(4), 319-328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2011.00668.x>

Sun, Y., Yu, S., Wang, A., Chan, H. C., Ou, A. X., Zhang, D., Xie, Y., Fong, S. S. M., & Gao, Y. (2022). Effectiveness of an adapted physical activity intervention on health-related physical fitness in adolescents with intellectual disability: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 12(1), 22583. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26024-1>

Tejero-González, C. M., Martínez-Gómez, D., Bayón-Serna, J., Izquierdo-Gómez, R., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2013). Reliability of the ALPHA health-related fitness test battery in adolescents with Down syndrome. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3221-3224. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828bed4e>

Topend Sports. (n.d.). Camry electronic hand dynamometer instruction manual and norms. <https://www.topendsports.com/testing/norms/handgrip.htm>

Wang, A., Bu, D., Yu, S., Sun, Y., Wang, J., Lee, T. C. T., Baker, J. S., & Gao, Y. (2022). Effects of a school-based physical activity intervention for obesity, health-related physical fitness, and blood pressure in children with intellectual disability: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12015. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912015>

Winnick, J. P., & Short, F. X. (2014). *Brockport physical fitness test manual: A health-related assessment for youngsters with disabilities* (2nd ed.). Human Kinetics.

REFERENCIAS

FLEXIÓN ISOMÉTRICA

- Hamdani, S. A., & Rehman, N. (2023). Normative reference standard for core muscular endurance of adolescent 12–16 years from South Punjab, Pakistan: A cross-sectional study. *Pakistan Journal of Physiology*, 18(1). <https://www.pps.org.pk/pjp/18-1/Hamdani.pdf>
- Hsu, P.-J., Yeh, H.-L., Tsai, C.-L., Chu, C.-H., Chen, F.-C., & Pan, C.-Y. (2021). Effects of a floor hockey intervention on motor proficiency, physical fitness, and adaptive development in youths with mild intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7059. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137059>
- Laurson, K. R., Eisenmann, J. C., & Welk, G. J. (2011). Strength and body weight in U.S. children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 523–531. <https://doi.org/10.1123/pes.23.4.523>
- Topend Sports. (n.d.). World record plank: 62-year-old George Hood (2020) – 8 hours, 15 minutes, 15 seconds. <https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>
- Winnick, J. P., & Short, F. X. (2014). *Brockport physical fitness test manual: A health-related assessment for youngsters with disabilities (2nd ed.)*. Human Kinetics.

SENTADO A PARARSE CRONOMETRADO

- Farías-Valenzuela, C., Shepherd-Shepherd, C., Ferrero-Hernández, P., López-Sánchez, G. F., Espoz-Lazo, S., Cofré-Bolados, C., del Val-Martín, P., de Victo, E. R., & Ferrari, G. (2024). Five-repetition sit-to-stand test validation in adolescents and adults with intellectual disabilities. *Scientific Reports*, 14, Article 30355. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-80662-1>
- Guinness World Records. (n.d.). Most times to sit and stand in 30 seconds (online). Guinness World Records. <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/621065-most-times-to-sit-and-stand-in-30-seconds-online>
- Radtke, T., Khattab, K., & Hebestreit, H. (2021). Reference values and validation of the 1-minute sit-to-stand test in healthy 5–16-year-old youth: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(5), e049143. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049143>