

## Anexo 10.2. Hoja de registro condición física

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">FECHA DE REALIZACIÓN</div>							
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>
EVALUADOR	ID	TIEMPO	DÍA	MES	AÑO		

### (1) Senior fitness test

Prueba	Ronda 1	Ronda 2	Comentario
6 minute walk (Vueltas;m)			
Chair stand (nº veces)			
Arm Curl (dominante) (nº veces)			Brazo utilizado: Peso utilizado:
Two minute step (nº veces)			Altura del paso:
Sit and reach (cm)			Pierna utilizada:
Back Scratch Test (cm)			Brazo superior utilizado:
Up and Go (seg)			

### (2) Short physical performance battery

Prueba	Ronda 1	Ronda 2	Puntuación	Comentario
Balance test (Posición 1) (seg)			10" – 1 punto No aguantó 10" – 0 punto	Si no consigue (Tiempo):
Balance test (posición 2) (seg)			10" – 1 punto No aguantó 10" – 0 punto	Si no consigue (Tiempo):
Balance test (Posición 3) (seg)			3" – 9,99" – 1 punto 10" – 2 punto	Si no consigue (Tiempo):
Gait speed test (seg)			>8,70" – 1 punto 6,21"-8,70" - 2 puntos 4,82"- 6,20" – 3 puntos <4,82" – 4 puntos	Tiempo:
Chair stand test (seg)			16,70"-60" – 1 punto 13,70"-16,69" - 2 puntos 11,20"- 13,69" – 3 puntos <11,20" – 4 puntos	Tiempo:
2 km walk (min, seg)				

Test	Consideraciones importantes
<b>Senior fitness test</b>	
<b>Chair stand</b>	2 sillas Repeticiones en 30''
<b>Arm Curl</b>	2 sillas / Mancuerna de 2,27kg mujeres / Mancuerna de 3,63 hombres Repeticiones en 30''
<b>Two minute step</b>	1 silla / cinta métrica / cinta adhesiva
<b>6 minute walk (Rounds)</b>	Rectángulo (18,3m por 4,65m) / 4 conos / 2 sillas
<b>2 km marcha</b>	23 vueltas a la pista + 1 cono
<b>Chair Sit and reach</b>	2 sillas / Cinta métrica
<b>Back Scratch Test</b>	Cinta métrica
<b>Up and Go</b>	2 sillas / 1 cono a 2,5m
<b>Short physical performance battery</b>	
<b>Balance test (Posición 3)</b>	1 posición: Pies juntos 2 posición: Lateral del talón tocando dedo gordo del otro pie 3 posición: Talón junto a dedos del otro pie.
<b>Chair stand test</b>	2 sillas/Cronometro Levantarse y sentarse 5 veces
<b>Walk speed test</b>	1 silla / 1 cono / Cinta aislante /Cronometro Marca a 4 metros