

PLANTILLA ANTROPOMÉTRICA BÁSICA

FECHA	
NOMBRE Y APELLIDOS	

MEDIDAS BÁSICAS

PESO (KG)	
ESTATURA (CM)	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL (peso/estatura ²) *Estatura en metros	

PERÍMETROS

CINTURA (CM)	
CADERA (CM)	
ÍNDICE CINTURA-CADERA	
BRAZO CONTRAÍDO (CM)	
GEMELO (CM)	

PLIEGUES (EN MILÍMETROS)

BÍCEPS	
TRICEPS	
SUBESCAPULAR	
ABDOMINAL	
SUPRAESPINAL	
SUPRACRESTAL	
MUSLO	
GEMELO	

GRASA CORPORAL

SUMATORIO 4 PLIEGUES (TRÍCEPS, SUBESCAPULAR, ABDOMINAL Y SUPRAESPINAL)	
SUMATORIO DE 6 PLIEGUES (4 PLIEGUES + MUSLO + GEMELO)	
% GRASA [(sumatorio 4 pliegues x 0'153) + 5,783]:	

REFERENCIAS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	<18.5: Bajo peso 18.5-24.9: Normopeso 24.9-29.9: Sobrepeso I y II 30-39.9: Obesidad tipo I y II >40: Obesidad tipo III
ÍNDICE CINTURA-CADERA	Recomendado hombres: 0.71-0.85 Recomendado mujeres: 0.78-0.94
SUMATORIO 6 PLIEGUES	<63.7mm: ciclismo, remo, trampolín, atletismo de velocidad y fondo... =63.7: Waterpolo, natación, halterofilia, fútbol, volleyball, baloncesto, deportes de equipo... >63.7: lanzamiento de peso