**Ejemplo de tarjeta básica para la prueba de aptitud física para personas mayores**

Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_\_

Elemento de prueba Prueba 1 Prueba 2 Comentarios

1. Prueba de soporte de silla \_\_\_\_\_\_

 (# en 30 segundos)

2. Prueba de flexión del brazo \_\_\_\_\_\_

 (# en 30 segundos)

3. Prueba de pasos de 2 minutos\* \_\_\_\_\_\_

 (# de pasos)

4. Prueba de sentarse y estirarse en \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ (pierna D o I)

 silla (½ pulgada más cercano, +/-)

5. Prueba de rayado en la espalda \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ (mano D o I arriba)

 (½ pulgada más cercano, +/-)

6. Prueba de elevacion y marcha de 8 pies \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

 (# de segundos)

7. Prueba de caminata de 6 minutos \_\_\_\_\_\_

 (# de yardas)

\* Omit Prueba de paso de 2 minutos si se utiliza una Prueba de caminata de 6 minutos.

Reimpreso, con permiso, de R.E. Rikli & C.J. Jones, 2013, Senior Fitness Test Manual, (Champaign, IL: Human Kinetics)