










Evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes: Batería ALPHA-Fitness

Aquí encontrará información general sobre la batería de tests **ALPHA-Fitness** para niños y adolescentes, instrucciones para realizar los diferentes test y valores de referencia de los test que componen la batería ALPHA-Fitness:

Manual **ALPHA-Fitness**  

Videos de los tests incluidos en la batería **ALPHA-Fitness**:

- 1) Altura y peso 
- 2) Perímetro de cintura 
- 3) Pliegue del tríceps 
- 4) Pliegue sub-escapular 
- 5) Salto a pies juntos 
- 6) Fuerza de prensión manual 
- 7) Test de ida y vuelta de 20m 
- 8) Velocidad y agilidad 4 x10m 

Cuando no pueda medir la condición física por limitaciones de tiempo o presupuesto, utilice la **Escala Internacional de Fitness (IFIS)**, una herramienta de utilidad para evaluar la condición física auto-percibida en adolescentes , también disponible en otros idiomas:

www.helenastudy.com/IFIS

Para más información sobre los tests la condición física en adultos, así como otros productos del proyecto ALPHA visite: www.thealphaproject.net