

POLICARNET



Nombre: _____
 Escuela: _____
 Boleta: _____
 Docente: _____ Administrativo: _____
 Edad: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Domicilio: _____
 Tel.: _____
 Estatura: _____



NIVEL	CAMINAR
NIVEL "A" MUY BIEN	HASTA 90 PULSACIONES
NIVEL "B" BIEN	HASTA 120 PULSACIONES
NIVEL "C" REGULAR	HASTA 170 PULSACIONES
NIVEL "D" MAL	MAS DE 170 PULSACIONES

NIVEL	Flexibilidad	Abdominales 60 seg.	Sentadillas 60 seg.	lagartijas 60 seg.
MUY BIEN "C"	Puntas de los pies	+31	+42	+ 50
BIEN "B"	Empeine de los pies	21 a 30	31 a 41	39 a 49
REGULAR "A"	Espinillas	- 20	- 30	- 38

	FECHA	FECHA	FIRMA PROFESOR
PARAMETROS	MEDICION	NIVEL	
TALLA			
PESO			
CAMINAR			
NIVEL "FLEXIBILIDAD"			
ABDOMINALES			
SENTADILLAS			
LAGARTIJAS			

	FECHA	FECHA	FIRMA PROFESOR
PARAMETROS	MEDICION	NIVEL	
TALLA			
PESO			
CAMINAR			
NIVEL "FLEXIBILIDAD"			
ABDOMINALES			
SENTADILLAS			
LAGARTIJAS			