



Coordinación Técnica



DATOS ANTROPOMETRICOS PARA BASE DE DATOS FER

A continuación se detalla como llevar a cabo la medición de tres valores antropométricos que se irán registrando cada vez que se convoque algún test ergométrico para el Equipo Nacional Juvenil, de manera que se genere una base de datos con los mismos.

1. Medir la **altura** (Talla):

Posicionado de pies con la espalda a la pared, pies juntos, con los tobillos tocando la pared y descalzos. Usar un objeto que tenga 90° encima la cabeza y marcar. Se mide desde el suelo hasta la marca.



2. Envergadura:

De pies con la cara hacia la pared, estiran los brazos a nivel horizontal, , dedos bien estirados, marcar los dos extremos y medir la distancia entre estos dos puntos.



3. Altura brazos estirados encima cabeza:

De pies con la cara hacia la pared, pies juntos, tocando la pared con la punta de los pies y descalzos. Estirar los brazos por encima de la cabeza, manos juntas, marcar donde llegan las puntas de los dedos y medir desde el suelo hasta esta marca.



Estas tres mediciones han de registrarse en el Formulario con los resultados del test de ergómetro.