

Sample Scorecard for Senior Fitness Test

Date _____

Name _____ Age _____ Gender _____

Height _____ Weight _____ BMI _____

<u>Test item</u>	<u>Trial 1</u>	<u>Trial 2</u>	<u>Comments</u>
1. Chair Stand Test (# in 30 secs)	_____		
2. Arm Curl Test (# in 30 secs)	_____		
3. 2-Minute Step Test* (# of steps)	_____		
4. Chair Sit-and-Reach Test (nearest 1/2 in. +/-)	_____	_____ (L or R leg)	
5. Back Scratch Test (nearest 1/2 in. +/-)	_____	_____ (L or R hand up)	
6. 8-Foot Up-and-Go Test (# of seconds)	_____	_____	
7. 6-Minute Walk Test (# of yards)	_____		

* omit 2-minute step test if 6-minute test is used.

Reprinted, by permission, from R.E. Rikli & C.J. Jones, 2013, Senior Fitness Test Manual, (Champaign, IL: Human Kinetics)

Ejemplo de cuadro de mando para la prueba de aptitud física para personas mayores

Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____

<u>Elemento de prueba:</u>	<u>Prueba 1</u>	<u>Prueba 2</u>	<u>Comentarios</u>
----------------------------	-----------------	-----------------	--------------------

Prueba de soporte de silla (# en 30 segundos)			
--	--	--	--

Prueba de rizo de brazo (# en 30 segundos)			
--	--	--	--

Prueba de paso de 2 minutos (# de pasos)			
---	--	--	--

Prueba de sit-and-reach de la silla (más cercano 1/2 in. +/-)			
---	--	--	--

Prueba de rasguño en la espalda (más cercano 1/2 in. +/-)			
--	--	--	--

Prueba de 8 pies hacia arriba y hacia arriba (# de segundos)			
--	--	--	--

Prueba de caminata de 6 minutos
(# de yardas)

* omitir la prueba de pasos de 2 minutos si se utiliza una prueba de 6 minutos.