



# Anexo 1

## I. Evaluación de capacidades físicas

### **Fuerza muscular:**

Esta capacidad física será evaluada a través de distintas herramientas con la intención de entregar un valor objetivo que sea capaz de reflejar el comportamiento neuromuscular de cada postulante.

Deberá realizar las siguientes pruebas:

1. Subir la cuerda solamente con las manos manteniendo una postura corporal vertical.
2. Repetición máxima del ejercicio flexión de cadera en las espaldas.
3. Evaluación con dinamómetro (evaluación de la fuerza de prensión de mano)
4. Evaluación con plataforma de contacto (evaluación de la saltabilidad)

### **Flexibilidad:**

La flexibilidad será cuantificada a través del test "Flexitest", que consiste en realizar 20 movimientos en los cuales se comparará con imágenes y se les asigna un valor. (Gil, C. (2005). Flexitest: Un método innovador de evaluación de la flexibilidad. *Barcelona, España: Paidotribo.*)

## II. Evaluación de la composición corporal

Para la evaluación de la composición corporal se utilizará la kineantropometria (fraccionamiento corporal en 5 componentes) para determinar la masa muscular, masa adiposa, masa ósea, masa piel y masa residual.

También, se utilizará el Somatotipo de Heath-Carter para la descripción numérica de la configuración morfológica de un individuo. Esto permitirá conocer el componente **Endomorfo**: se refiere a la cantidad relativa de grasa. **Mesomorfia**: Representa el desarrollo musculo esquelético y finalmente el componente **Ectomorfia**: Expresa la relativa linealidad o relación entre altura y peso.