|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOJA DE VALORACIÓN FÍSICA**  **CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SURCOLOMBIANO**  **REGIONAL HUILA** | | | | | | | | | |
| **Nombre Completo** | | Neider Andres Silva Garzon | | | | | | | |
| **Id Ficha** | 2500096 | | | **Nombre del Titulado** | | | Producción Multimedia | | |
| **Edad** | | 20 | | | | **Peso (kg)** | | 64 | |
| **Test Físico** | | | **Resultado Cuantificado** | | | | | | **Resultado Cualitativo** |
| **Valor** | | **Medida** | | | |
| Test de 10 x 5 metros | | | **19.34 sg** | | **1,75** | | | |  |
| Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto | | | **20** | | **1,75** | | | | **Regular** |
| Test abdominales en 1 minuto | | | **20** | | **1,75** | | | | **Promedio** |
| Test de Cooper | | | **2000 mts** | | **1,75** | | | | **Media** |
| Sit and reach | | | **37,44,47** | | **1,75** | | | |  |
| **Observaciones: para mi debo mejorara mi capacida física y mas que todo en resistencia.** | | | | | | | | | |