

SIT AND REACH TEST

Objetivo	<p>Evaluar la flexibilidad de la cadena posterior del cuerpo, especialmente de los isquiotibiales, zona lumbar y extensores de cadera. Es uno de los test más utilizados por su simplicidad, fiabilidad y validez para medir la movilidad general del tronco y extremidades inferiores.</p>	Aplicación práctica	<ul style="list-style-type: none"> Evaluá la flexibilidad funcional y salud musculoesquelética. Permite controlar el riesgo de lesiones lumbares. Útil en programas de entrenamiento funcional, rehabilitación, pilates o control postural. Se utiliza como referencia en baterías de condición física (Eurofit, YMCA, Fitnessgram, ALPHA-FIT, etc.). 	
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> El participante se sienta descalzo, con las piernas completamente extendidas y los pies apoyados verticalmente contra la caja o la regla. Las rodillas deben mantenerse extendidas durante todo el test. Con las manos una sobre otra y los brazos extendidos, el participante flexiona lentamente el tronco hacia adelante, deslizando las manos sobre la regla sin rebotes. La medición se realiza en el punto más lejano alcanzado con los dedos medios, manteniendo la posición final 2 segundos. Se permiten dos intentos, registrándose el mejor resultado en centímetros. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Banco o caja de flexión con regla milimetrada (graduación en centímetros). Cinta métrica (si no se dispone de caja específica). Superficie antideslizante o colchoneta. Hoja de registro o app para anotar la distancia alcanzada. Ayudante/testador para controlar la técnica y medir correctamente. 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> No flexionar rodillas ni realizar impulsos con los brazos. Evitar movimientos bruscos o rebotes. Realizar un calentamiento ligero previo (movilidad articular y estiramientos suaves). Realizar el test después de la sesión de movilidad, 	Criterios de medición	<ul style="list-style-type: none"> Punto "0": línea de los pies. Si el participante no alcanza los pies: valores negativos. Si sobrepasa la línea: valores positivos 	<ul style="list-style-type: none"> Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Llega justo a los pies = 0 cm - Sobrepasa 6 cm = +6 - Se queda a 4 cm = -4
Referencias				
<ul style="list-style-type: none"> Wells, K.F., & Dillon, E.K. (1952). The sit and reach—A test of back and leg flexibility. <i>Research Quarterly, 23</i>(1), 115–118. Hoeger, W.W.K., et al. (1990). Validation of sit-and-reach tests for the estimation of hamstring flexibility. <i>Research Quarterly for Exercise and Sport, 61</i>(1), 75–79. López Bedoya, J. et al. (2017). Evaluación de la flexibilidad: procedimientos y control. INEF Andalucía. 				



	CHICOS						Baremo Sit and Reach Test	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 + años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 + años
10	9	10	12	14	15	17	10	13	15	17	19	20	21
9,5	8	9	11	13	14	16	9,5	12	14	16	18	19	20
9	7	8	10	12	13	15	9	11	13	15	17	18	19
8,5	6	7	9	11	12	14	8,5	10	12	14	16	17	18
8	5	6	8	10	11	13	8	9	11	13	15	16	17
7,5	4	5	7	9	10	12	7,5	8	10	12	14	15	16
7	3	4	6	8	9	11	7	7	9	11	13	14	15
6,5	2	3	5	7	8	10	6,5	6	8	10	12	13	14
6	1	2	4	6	7	9	6	5	7	9	11	12	13
5,5	0	1	3	5	6	8	5,5	4	6	8	10	11	12
5	-1	0	2	4	5	7	5	3	5	7	9	10	11
4,5	-2	-1	1	3	4	6	4,5	2	4	6	8	9	10
4	-3	-2	0	2	3	5	4	1	3	5	7	8	9
3,5	-4	-3	-1	1	2	4	3,5	0	2	4	6	7	8
3	-5	-4	-2	0	1	3	3	-1	1	3	5	6	7
2,5	-6	-5	-3	-1	0	2	2,5	-2	0	2	4	5	6
2	-7	-6	-4	-2	-1	1	2	-3	-1	1	3	4	5
1,5	-8	-7	-5	-3	-2	0	1,5	-4	-2	0	2	3	4
1	-9	-8	-6	-4	-3	-1	1	-5	-3	-1	1	2	3