



FLEXIONES 1 MINUTO

Objetivo	Evaluar la resistencia muscular del tren superior (pectorales, tríceps y deltoides), mediante el número máximo de flexiones de brazos correctamente ejecutadas en 1 minuto. El test valora la capacidad de mantener un esfuerzo repetido de empuje horizontal, siendo buen indicador de la fuerza-resistencia del tren superior.	Aplicación práctica	Permite monitorizar la evolución de la resistencia de empuje y la estabilidad del core. Es útil para establecer niveles de fuerza-resistencia, diseñar progresiones de entrenamiento y comparar resultados con valores normativos.	
Procedimiento	<div><div><div>1 min</div><div></div></div><div><ol style="list-style-type: none">1. El participante se coloca en posición de plancha alta, con las manos apoyadas a la anchura de los hombros, cuerpo alineado cabeza-tronco-pies y pies juntos o ligeramente separados.2. Desde esta posición, realiza una flexión de brazos bajando el pecho hasta 5–8 cm del suelo o hasta tocar una referencia (placa, espuma o puño del evaluador).3. Extiende completamente los codos en la subida.4. Se cuentan las repeticiones válidas durante 60 segundos.5. Solo se contabilizan las flexiones completas y correctas.6. Se puede realizar una variante con apoyo de rodillas si se trabaja con principiantes o poblaciones específicas.</div></div>			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none">• Superficie plana, estable y antideslizante.• Cronómetro o temporizador de 60 segundos.• Esterilla o colchoneta fina (opcional para mayor comodidad).• Asistente/evaluador para controlar la técnica y contar repeticiones válidas.• Hoja de registro para anotar resultados y observaciones.			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Mantener alineación corporal sin hundir la cadera ni elevarla en exceso.• La amplitud de movimiento debe ser constante en todas las repeticiones.• Las manos deben permanecer fijas durante el test.• Evitar rebotes o bloqueos bruscos en la extensión.			
Referencias				
<ul style="list-style-type: none">• American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11ª ed. (2021).• Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. NSCA, Human Kinetics.<ul style="list-style-type: none">• Beashel, P. & Taylor, J. (1997). The World of Sport Examined. Thomas Nelson & Sons Ltd.• Heyward, V.H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 6ª ed., Human Kinetics.				





	CHICOS						Baremo Test Flexiones 1 Minuto	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	28	32	36	40	44	47	10	24	26	28	30	33	35
9,5	26	30	34	38	42	45	9,5	22	24	26	28	31	33
9	24	28	32	36	40	43	9	20	22	24	26	29	31
8,5	22	26	30	34	38	41	8,5	18	20	22	24	27	29
8	20	24	28	32	36	39	8	16	18	20	22	25	27
7,5	28	22	26	30	34	37	7,5	14	16	18	20	23	25
7	16	20	24	28	32	35	7	12	14	16	18	21	23
6,5	14	18	22	26	30	33	6,5	10	12	14	16	19	21
6	12	16	20	24	28	31	6	8	10	12	14	17	19
5,5	10	14	18	22	26	29	5,5	6	8	10	12	15	17
5	8	12	16	20	24	27	5	4	6	8	10	13	15
4,5	7	11	15	19	23	26	4,5	3	5	7	9	12	14
4	6	10	14	18	22	25	4	2	4	6	8	11	13
3,5	5	9	13	17	21	24	3,5	1	3	5	7	10	12
3	4	8	12	16	20	23	3	0	2	4	6	9	11
2,5	3	7	11	15	19	22	2,5	0	1	3	5	8	10
2	2	6	10	14	18	21	2	0	0	2	4	7	9