

TEST POR CATEGORÍA

Este es el listado de Test que vienen precargados en TESTING APP cuando la descargas. No olvides que puedes añadir los test que quieras posteriormente.

Categoría FUERZA | GLOBAL

- Salto Vertical | Squat Jump SJ
- Salto Vertical | CMJ
- Salto Vertical | Abalakov Jump ABK
- Salto Vertical | Drop Jump DJ 10 cm
- Salto Vertical | Drop Jump DJ 20 cm
- Salto Vertical | Drop Jump DJ 30 cm
- Salto Vertical | Drop Jump DJ 40 cm
- Salto Vertical | Drop Jump DJ 50 cm
- Salto Vertical | Drop Jump Índice de fuerza reactiva RSI
- Salto Vertical | Drop Jump Tiempo de Contacto
- Salto Vertical | Drop Jump Stiffness
- Salto horizontal a dos piernas
- Distancia Lanzar Balón sobre cabeza
- Velocidad Lanzar Balón sobre cabeza
- Distancia Lanzar Balón lateral Dcho.
- Velocidad Lanzar Balón lateral Dcho.
- Distancia Lanzar Balón lateral Izdo.
- Velocidad Lanzar Balón lateral Izdo.
- Distancia Lanzar Balón mano Dcha.
- Velocidad Lanzar Balón mano Dcha.
- Distancia Lanzar Balón mano Izq.
- Velocidad Lanzar Balón mano Izq.
- Altura Max. salto sobre cajón
- Altura Max salto sobre cajón Dcha.
- Altura Max salto sobre cajón Izq.

Categoría FUERZA | EJERCICIOS

- Carga a 1m/s en Press banca
- RM en Press de banca
- Carga a 1m/s en Sentadilla (Back Squat)
- RM en Sentadilla (Back Squat)
- Carga a 1m/s en Peso muerto (Dead Lift)
- RM en Peso muerto (Dead Lift)
- Carga a 1m/s en Remo
- RM en Remo
- Dominadas prono
- Dominadas supinas
- RM en Hip Thrust

- RM en Zancada una pierna (Dcha)
- RM en Zancada una pierna (Izq.)
- RM en Press Militar
- RM Power Clean
- RM Hang Power Clean
- RM Push Press
- RM Snatch
- RM Power Snatch
- RM Hang Power Snatch
- RM Clean
- RM Clean and Jerk
- RM Squat Overhead
- RM Front Squat

Categoría FUERZA | ANALÍTICA

- Fuerza de agarre - Mano Dcha.
- Fuerza de agarre - Mano Izq.
- Hombro GH: Fuerza Rot Ext (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza Rot Int (Dcha.)
- Hombro GH: Ratio RotExt/RotInt (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza lift-off ABD (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza ABD (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza ADD (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza ABD HORZ (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza ADD HORZ (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza FLEX (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza EXT (Dcha.)
- Hombro GH: Fuerza Rot Ext (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza Rot Int (Izq.)
- Hombro GH: Ratio RotExt/RotInt (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza lift-off ABD (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza ABD (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza ADD (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza ABD HORZ (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza ADD HORZ (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza FLEX (Izq.)
- Hombro GH: Fuerza EXT (Izad.)
- Hombro EscapuloTorácica: Elevación (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Depresión (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Protracción (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Retracción (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Trapecio Inferior (Kendall) (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Serrato Anterior (Kendall) (Dcha.)
- Hombro EscapuloTorácica: Elevación (Iza.)
- Hombro EscapuloTorácica: Depresión (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Protracción (Izq.)

- Hombro EscapuloTorácica: Retracción (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Trapecio Inferior (Kendall) (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Serrato Anterior (Kendall) (Izq.)
- Cadera: Fuerza Psoas (Dcha.)
- Cadera: Fuerza RAF (Dcha.)
- Cadera: Fuerza TFL (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Sartorio (Dcha.)
- Cadera: Fuerza GM (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Bíceps Femoral (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Isquiotibiales internos (Dcha.)
- Cadera: F. Aducción supino rodillas flexionadas (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Aductor Largo (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Abducción Decúbito Lateral (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Rotación externa prono (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Rotación externa sedestación (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Rotación interna prono (Dcha.)
- Cadera: Fuerza rotación interna sedestación (Dcha.)
- Cadera: Fuerza Psoas (Izq.)
- Cadera: Fuerza RAF (Izq.)
- Cadera: Fuerza TFL (Izq.)
- Cadera: Fuerza Sartorio (Izq.)
- Cadera: Fuerza GM (Izq.)
- Cadera: Fuerza Bíceps Femoral (Izq.)
- Cadera: Fuerza Isquiotibiales internos (Izq.)
- Cadera: F. Aducción supino rodillas flexionadas (Izq.)
- Cadera: Fuerza Aductor Largo (Izq.)
- Cadera: Fuerza Abducción Decúbito Lateral (Izq.)
- Cadera: Fuerza Rotación externa prono (Izq.)
- Cadera: Fuerza Rotación externa sedestación (Izq.)
- Cadera: Fuerza Rotación interna prono (Izq.)
- Cadera: Fuerza rotación interna sedestación (Izq.)
- Lumbar: Abdominal Hollowing con Stabilizer
- Lumbar: Estabilización con Stabilizer
- Lumbar: Plano transversal (Rot. dcha.)
- Lumbar: Plano transversal (Rot. izq.)
- Pie/Tobillo: Tibial posterior (dcha.)
- Pie/Tobillo: Tibial posterior (izq.)
- Pie/Tobillo: Tibial anterior (dcha.)
- Pie/Tobillo: Tibial anterior (izq.)
- Pie/Tobillo: Peroneos laterales (dcha.)
- Pie/Tobillo: Peroneos laterales (izq.)

Categoría FUERZA | PERFIL FUERZA-VELOCIDAD

- Perfil F-V VERTICAL: Desequilibrio (Sfv imbalance)
- Perfil F-V VERTICAL: VTC-FO (N/kg)
- Perfil F-V VERTICAL: VTC-VO (m/s)

- Perfil F-V VERTICAL: VTC-Pmax (W/kg)
- Perfil F-V VERTICAL: Altura Salto SJ
- Perfil F-V HORIZONTAL: DRF
- Perfil F-V HORIZONTAL: HZT-FO (N/kg)
- Perfil F-V HORIZONTAL: HZT-VO (m/s)
- Perfil F-V HORIZONTAL: HZT-Pmax (W/kg)
- Perfil F-V HORIZONTAL: RF (%)
- Perfil F-V HORIZONTAL: RFmax (%)

Categoría ASIMETRÍA

- Salto DJ (Dcha.)
- Salto DJ (Izq.)
- Índice asimetría en salto DJ
- Y Test TOTAL (Dcha.)
- Y Test ANTERIOR (Pierna Dcha.)
- Y Test POSTERIOR Dcha. (Pierna Dcha.)
- Y Test POSTERIOR Izq. (Pierna Dcha.)
- Y Test TOTAL (Izq.)
- Y Test ANTERIOR (Pierna Izq.)
- Y Test POSTERIOR Dcha. (Pierna Izq.)
- Y Test POSTERIOR Izq. (Pierna Izq.)
- Índice Y Test Total
- Shark Skill test (Dcha.)
- Shark-Skill test (Izq.)
- Índice Shark-Skill test
- Hop test: Single (Dcha.)
- Hop test: Single (Izq.)
- Índice Hop test: Single
- Hop Test: 6-m Timed (Dcha.)
- Hop Test: 6-m Timed (Izq.)
- Índice Hop Test: 6-m Timed
- Hop Test: Triple (Dcha.)
- Hop Test: Triple (Izq.)
- Índice Hop Test: Triple
- Hop Test: Crossover (Dcha.)
- Hop Test: Crossover (Izq.)
- Índice Hop Test: Crossover

Categoría AGILIDAD / HABILIDAD

- Side Hop Test (Pierna dcha.)
- Side Hop Test (Pierna izq.)
- Índice Side Hop Test
- Test de Illinois
- Circuito de picas y vallas
- Carrera de tacos
- Prueba de agilidad 5-0-5

- Prueba de agilidad 5-10-5
- Test en T
- Test de agilidad Balsom
- Arrowhead Agility Drill
- Australian Rules Football (AFL) Agility Test
- Test de agilidad de 3 conos
- Test de saltos en cuadrante
- Test de agilidad del Hexágono

Categoría CAMBIOS DE DIRECCIÓN

- Test L-Run
- Test V-Cut
- Agility Cone or Compass Drill
- Arrowhead Agility Drill

Categoría MOVILIDAD

- Hombro GH: Rotación interna decúbito lateral (Dcho.)
- Hombro GH: Rotación externa en decúbito supino (Dcho.)
- Hombro GH: Arco total (Dcho.)
- Hombro GH: Aducción Horizontal (Dcho.)
- Hombro GH: Rotación interna decúbito lateral (Izq.)
- Hombro GH: Rotación externa en decúbito supino (Izq.)
- Hombro GH: Arco total (Izq.)
- Hombro GH: Aducción Horizontal (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Longitud Pectoral Menor (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Índice Pectoral Menor (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Distancia Acromio-Camilla (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Inclinación posterior Goniómetro (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Ángulo espina escápula en ABD máx (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: TEST Disquinesia Escapular (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Scapular assistant test (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Scapular retraction test (Dcho.)
- Hombro EscapuloTorácica: Longitud Pectoral Menor (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Índice Pectoral Menor (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Distancia Acromio-Camilla (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Inclinación posterior Goniómetro (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Ángulo espina escápula en ABD máx (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: TEST Disquinesia Escapular (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Scapular assistant test (Izq.)
- Hombro EscapuloTorácica: Scapular retraction test (Izq.)
- Cadera: Test de Thomas Modificado (Ángulo Fémur Dcho.)
- Cadera: Test de Thomas Modificado (Ángulo Tibia Dcho.)
- Cadera: Flexión de cadera (Dcha.)
- Cadera: Straight Leg Raise (Dcha.)
- Cadera: Knee Bent fall out (Dcha.)
- Cadera: Test de Ober modificado (Dcha.)

- Cadera: Movilidad Rotación Interna prono (Dcha.)
- Cadera: Movilidad rotación interna sedestación (Dcha.)
- Cadera: Movilidad rotación ext (supino cadera neutra Dcha.)
- Cadera: Movilidad rotación ext (supino cadera flexión 90º Dcha.)
- Tobillo: Dorsiflexión (Dcha.)
- Cadera: Test de Thomas Modificado (Ángulo Fémur Izq.)
- Cadera: Test de Thomas Modificado (Ángulo Tibia Izq.)
- Cadera: Flexión de cadera (Izq.)
- Cadera: Straight Leg Raise (Izq.)
- Cadera: Knee Bent fall out (Izq.)
- Cadera: Test de Ober modificado (Izq.)
- Cadera: Movilidad Rotación Interna prono (Izq.)
- Cadera: Movilidad rotación interna sedestación (Izq.)
- Cadera: Movilidad rotación ext (supino cadera neutra Izq.)
- Cadera: Movilidad rotación ext (supino cadera flexión 90º Izq.)
- Tobillo: Dorsiflexión (Izq.)

Categoría ESPECÍFICOS | VELOCIDAD / MEDIA DISTANCIA / LARGA DISTANCIA

- Carrera: Tiempo en 10 metros
- Carrera: Tiempo en 30 metros
- Carrera: Tiempo en 40 metros
- Carrera: Tiempo en 50 metros
- Carrera: Tiempo en 80 metros
- Carrera: Tiempo en 100 m
- Carrera: Tiempo en 200 m
- Carrera: Tiempo en 400 m
- Carrera: Tiempo en 800 m
- Carrera: Tiempo en 1000 m
- Carrera: Tiempo en 1500 m
- Carrera: Tiempo en 2000 m
- Carrera: Tiempo en 5000 m
- Carrera: Tiempo en 10000 m
- Carrera: Tiempo en media maratón
- Carrera: Tiempo en maratón
- Carrera: Tiempo en 1 milla
- Remo: Tiempo en 200 metros
- Remo: Tiempo en 400 metros
- Remo: Tiempo en 500 metros
- Remo: Tiempo en 1000 metros
- Remo: Tiempo en 2000 metros
- Remo: Tiempo en 5000 metros
- Remo: Potencia máxima
- Remo: Ritmo máximo alcanzando
- Remo: Metros en 1 minuto
- Remo: Metros en 2 minuto
- Remo: Metros en 5 minuto

- Remo: Metros en 10 minuto
- Natación - Crol 25 metros
- Natación - Crol 50 metros
- Natación - Crol 100 metros
- Natación - Espalda 25 metros
- Natación - Espalda 50 metros
- Natación - Espalda 100 metros
- Natación - Braza 25 metros
- Natación - Braza 50 metros
- Natación - Braza 100 metros
- Natación - Mariposa 25 metros
- Natación - Mariposa 50 metros
- Natación - Mariposa 100 metros
- Natación - Libre 200 metros
- Natación - Libre 400 metros
- Natación - Libre 1000 metros
- Natación - Libre 2000 metros

Categoría ESPECÍFICOS | COMPETICIÓN

- Triatlón Ironman - Natación
- Triatlón Ironman - Bicicleta
- Triatlón Ironman - Carrera
- Triatlón Ironman - Tiempo Total
- Triatlón Medio Ironman - Natación
- Triatlón Medio Ironman - Bicicleta
- Triatlón Medio Ironman - Carrera
- Triatlón Medio Ironman - Tiempo Total
- Triatlón Olímpico - Natación
- Triatlón Olímpico - Bicicleta
- Triatlón Olímpico - Carrera
- Triatlón Olímpico - Tiempo Total
- Triatlón Sprint - Natación
- Triatlón Sprint - Bicicleta
- Triatlón Sprint - Carrera
- Triatlón Sprint - Tiempo Total
- 101 Km de Ronda (A pie)
- 101 Km de Ronda (Bicicleta)
- 101 Km de Ronda (Duatlón)
- Media Maratón
- Maratón

Categoría ESPECÍFICOS | DEPORTES

- Salto de longitud
- Triple Salto de longitud
- Salto de altura

- Golf Handicap

Categoría LABORATORIO

- Umbral Aeróbico
- Umbral Anaeróbico
- Frecuencia cardíaca máxima
- VO2 máx.
- Test de Cooper (metros)
- Test de Cooper (VO2max estimado)
- Test Anaeróbico "Wingate": Potencia Máxima
- Test Anaeróbico "Wingate": Potencia Media
- Test Anaeróbico "Wingate": Índice de fatiga
- Test McArdle (VO2max estimado)
- Test Course Navette (Unidades)
- Test Course Navette (VO2max estimado)
- Bruce Test (VO2max estimado)
- Capacidad vital forzada (CVF)
- Volumen espiratorio forzado en 1 segundo
- Pico de flujo espiratorio (PFE)
- Ratio espiratorio forzado (REF)
- VAM (Velocidad Aeróbica Máxima)
- PAM Remo (Potencia aeróbica máxima)
- PAM Ciclismo (Potencia aeróbica máxima)

Categoría ESTADO | VALORACIÓN

- Observaciones generales
- Observaciones postura
- Antecedentes deportivos
- Antecedentes lesivos
- Antecedentes quirúrgicos
- Sustituciones
- Observaciones Fisioterapeuta
- Observaciones Médico
- Observaciones Nutricionista
- Observaciones Psicólogo

Categoría ESTADO | DOLOR

- Percepción del dolor general al levantarse
- Percepción del dolor durante la noche
- Percepción del dolor general antes de la sesión
- Percepción del dolor general durante la sesión
- Percepción del dolor general al finalizar la sesión
- Dolor específico - Tobillo
- Dolor específico - Codo
- Dolor específico - Cabeza
- Dolor específico - Cadera

- Dolor específico - Rodilla
- Dolor específico - Zona Lumbar
- Dolor específico - Espalda alta
- Dolor específico - Cuello
- Dolor específico - Hombro
- Dolor específico - Muñeca
- Dolor específico - Mano
- Dolor específico - Pie

Categoría ESTADO | VIDA DIARIA

- Pasos realizados
- Pisos subidos
- Horas de pie
- Horas de sueño
- Felicidad
- Energía en actividades
- Energía en reposo
- Frecuencia cardíaca al despertar
- Minutos de relajación o meditación
- Tensión arterial
- Variabilidad Frecuencia Cardíaca (HRV) rMSSD
- Recovery Points (HRV4 Training)

Categoría ESTADO | NUTRICIÓN

- Ingesta de agua
- Ingesta: Calorías totales en el día
- Ingesta: Proteína (gramos)
- Ingesta: Grasas (gramos)
- Ingesta: Grasas monoinsaturadas (gramos)
- Ingesta: Grasas poliinsaturadas (gramos)
- Ingesta: Grasas saturadas (gramos)
- Ingesta: Hidratos de Carbono (gramos)
- Ingesta: Azúcares (gramos)

Categoría CARGA

- Entrenamientos realizados a la semana
- Duración de la sesión
- Minutos semanales Carrera
- Minutos semanales Bicicleta
- Minutos semanales Natación
- Percepción subjetiva del esfuerzo de la sesión
- Carga diaria entrenamiento
- EWMA Crónico (Exponentially weighted moving averages)
- EWMA Agudo (Exponentially weighted moving averages)
- Ratio Agudo Crónico

Categoría ESPECÍFICOS | CROSSFIT

- WOD Remo: Jackie
- WallBall - Altura máxima
- WallBall - AMRAP 1 minutos
- WallBall - AMRAP 2 minutos
- WOD Angie
- WOD: Annie
- WOD: Barbara
- WOD: Cindy
- WOD: Candy
- WOD: Fran
- WOD: Grace
- WOD: Isabel
- WOD: Karen
- WOD: Kelly
- WOD: Mary
- WOD: Maggie
- WOD: Nancy
- WOD: Bradshaw
- WOD: Bulger
- WOD: Bull
- WOD: Don
- WOD: Bert
- WOD: Harders & Houweling
- WOD: Morrison
- WOD: Murph
- WOD: Ned
- WOD: The Seven
- WOD: Victoria
- WOD: Whitten

Categoría ESPECÍFICOS | MOVIMIENTO

- FMS - Puntuación Total
- FMS - Movilidad de hombros
- FMS - Levantamiento de pierna recta
- FMS - Sentadilla Overhead
- FMS - Paso de obstáculo
- FMS - Lunge en línea
- FMS - Estabilidad en pushup
- FMS - Estabilidad con rotación
- Test de Davies

Categoría ANTROPOMETRÍA

- Peso
- % Graso
- % Magro

- % Agua
- IMC
- Tamaño de cintura - ombligo
- Tamaño de cadera
- Ratio cintura/cadera
- Grasa visceral
- Porcentaje de grasa en brazo dcho.
- Porcentaje de grasa en brazo izq.
- Porcentaje de grasa en pierna dcha.
- Porcentaje de grasa en pierna izq.
- Porcentaje de grasa en el tronco
- Porcentaje de músculo
- Masa muscular
- Masa muscular brazo dcho.
- Masa muscular brazo izq.
- Masa muscular pierna dcha.
- Masa muscular pierna izq.
- Masa muscular tronco
- Pliegue cutáneo bicipital
- Pliegue cutáneo tricipital
- Pliegue cutáneo subescapular
- Pliegue cutáneo suprailíaco
- Pliegue cutáneo muslo
- Pliegue cutáneo abdominal
- Pliegue cutáneo pecho
- Pliegue cutáneo axilar
- Altura
- Altura cadera
- Envergadura de brazos

Categoría OPOSICIONES

- Policía Nacional | Circuito agilidad
- Policía Nacional | Dominadas
- Policía Nacional | Suspensión en barra
- Policía Nacional | Carrera 1000 metros
- Guardia Civil | Flexiones
- Guardia Civil | 50 metros lisos
- Guardia Civil | Carrera 1000 metros
- Guardia Civil | Natación 50 metros libres
- Bomberos | Natación 50 metros
- Bomberos | Natación 100 metros
- Bomberos | Buceo 100 metros
- Bomberos | 100 metros lisos
- Bomberos | Salto vertical
- Bomberos | Carrera 1000 metros
- Bomberos | Carrera 1500 metros



- Bomberos | Carrera 2000 metros
- Bomberos | Carrera 3000 metros
- Bomberos | Press de banca
- Bomberos | Subida de cuerda
- Bomberos | Barra de equilibrio
- Bomberos | Dominadas
- Bomberos | Prueba de claustrofobia
- Bomberos | Salto de longitud
- Bomberos | Saltos laterales sobre banco sueco
- Bomberos | Lanzamiento balón medicinal
- Bomberos | Agilidad tacos