

VALUTAZIONE DELLO STATO DI FORMA

RILEVAZIONI ANTROPOMETRICHE

- Rilevare il peso dell'atleta in kg
- Rilevare l'altezza dell'atleta in cm mediante una comune bindella
- Calcolare il Body Mass Index, tramite questa operazione:

$$\frac{\text{peso (kg)}}{[\text{altezza (cm)}]^2}$$

MASCHILE/FEMMINILE

SITUAZIONE PESO	MIN	MAX
Obeso classe III	+40,00	-
Obeso classe II	35,00	39,99
Obeso classe I	30,00	34,99
Sovrappeso	25,00	29,99
Regolare	18,50	24,99
Sottopeso	16,00	18,49
Grave magrezza	-	-15,99