

Cuadro A**COEFICIENTE DE SALUD (mujeres)**

(3)

45	31	30	30	30	30	29	29	29
44	32	32	32	32	32	32	32	32
43	33	33	33	33	33	33	33	33
42	34	34	34	34	34	34	34	34
41	35	35	35	35	35	35	35	35
40	36	36	36	36	36	36	36	36
39	37	37	37	37	37	37	37	37
38	38	38	38	38	38	38	38	38
37	39	39	39	39	39	39	39	39
36	40	40	40	40	40	40	40	40
35	41	41	41	41	41	41	41	41
34	42	42	42	42	42	42	42	42
33	43	43	43	43	43	43	43	43
32	44	44	44	44	44	44	44	44
31	45	45	45	45	45	45	45	45
30	46	46	46	46	46	46	46	46
29	47	47	47	47	47	47	47	47
28	48	48	48	48	48	48	48	48
27	49	49	49	49	49	49	49	49
26	50	51	52	52	53	53	53	53
25	51	52	53	54	54	55	55	55
24	52	53	54	55	56	56	57	57
23	53	54	55	56	56	57	57	57

(1) Peso en Kg.

COMO USAR LAS TABLAS:

- (1) Buscar su peso.
- (2) En la columna encontrar el número de pulsaciones después de hacer ejercicio.
- (3) En la fila que indica las pulsaciones, encontrar la tasa de aptitud en la columna que indique su peso.
- (4) Con el coeficiente de salud pasar al cuadro (3).
- (5) Encontrar el resultado ajustado por edad junto a la edad más cercana a la suya.

COEFICIENTE DE SALUD (hombres)

(3)

45	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	32
44	34	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33
43	35	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34
42	36	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34
41	36	36	36	36	36	36	36	36	36	35	35
40	37	37	37	37	37	37	37	36	36	36	36
39	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	37
38	39	39	39	39	39	39	39	39	39	38	38
37	40	40	40	40	40	40	40	40	40	39	38
36	42	42	41	41	41	41	41	41	41	40	40
35	43	43	42	42	42	42	42	42	42	42	41
34	44	44	43	43	43	43	43	43	43	43	43
33	46	45	45	45	45	44	44	44	44	44	44
32	47	47	46	46	46	46	46	46	46	46	46
31	48	48	47	47	47	47	47	47	47	47	47
30	49	49	49	48	48	48	48	48	48	48	48
29	51	51	51	50	50	50	50	50	50	50	50
28	53	53	53	52	52	52	52	52	52	51	51
27	55	55	55	54	54	54	54	54	53	53	52
26	57	57	56	56	56	56	56	56	56	56	54
25	59	58	58	58	58	58	58	58	58	56	56
24	60	60	60	60	60	60	60	60	60	59	57
23	62	62	61	61	61	61	60	60	60	59	59
22	64	64	63	63	63	62	62	61	61	61	61
21	66	66	65	65	64	64	64	62	62	61	61
20	68	68	67	67	66	66	65	65	65	64	64

(1) Peso en Kg.

Cuadro B

Tomar el resultado (del ③) y ajustar por edad.

5

EDAD MAS PROXIMA	15	+ 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 74 75 76
	20	+ 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73
	25	+ 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72
	30	+ 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71
	35	+ 27 28 29 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69
	40	+ 26 27 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68
	45	+ 25 26 27 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 66
	50	+ 24 25 26 28 29 30 31 32 33 34 36 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 61 62 63 64
	55	+ 23 24 25 27 28 29 30 31 32 33 34 36 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62
	60	+ 22 23 24 25 26 27 28 30 31 32 33 34 36 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62
	65	+ 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 36 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 50 51 52 53 54 55 56 57 58
		30 31 32 33 34 36 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72

4

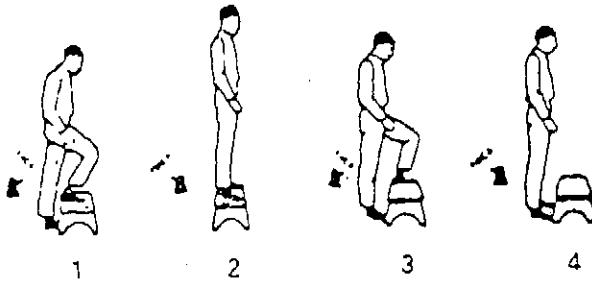
COEFICIENTE DE SALUD (del ③)

De la intersección de la columna del coeficiente de salud y de la fila de la edad más próxima obtendremos la capacidad aeróbica.

Capacidad aeróbica igual o superior a 45: Brigadas Especiales.

Capacidad aeróbica igual o superior a 45: Brigadas Superiores
Capacidad aeróbica entre 40 y 45: Otras Brigadas.

No apto para la extinción de incendios forestales.



Subida y bajada del banco