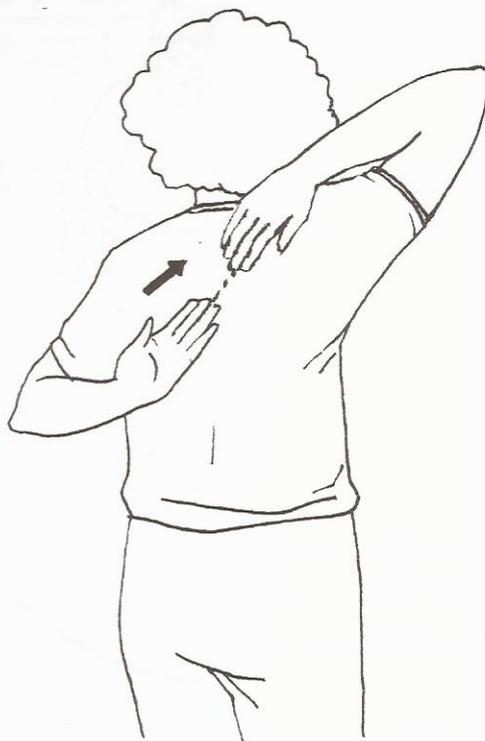


ESTAÇÃO

5

TESTE DE ALCANÇAR AS COSTAS



OBJETIVO:

Medir a flexibilidade dos membros superiores.

EQUIPAMENTO:

Régua de 50 centímetros.

PROCEDIMENTO:

- O participante deve passar uma das mãos sobre o ombro para tentar alcançar a outra mão no centro das costas.
- O participante deve treinar antes para determinar a posição preferida (a mão de melhor resultado deve passar sobre o ombro).
- Depois de duas tentativas de aquecimento, administrar duas tentativas de teste, medindo a distância entre os dedos médios.
- Registrar os escores. Escores negativos (-) representam a distância entre os dedos médios; escores positivos (+) indicam o grau de sobreposição. Registrar o melhor resultado.