

## EVALUACIÓN DE RANGOS DE MOVIMIENTOS - FLEXIBILIDAD

|                  |          |                 |            |
|------------------|----------|-----------------|------------|
| SÓLEO:           | <b>0</b> | ADUCTOR:        | <b>1</b>   |
| GEMELO:          | <b>1</b> | PSOAS:          | <b>1</b>   |
| TIBIAL ANTERIOR: | <b>1</b> | LUMBARES:       | <b>0,5</b> |
| GLÚTEO:          | <b>1</b> | PECTORAL MAYOR: | <b>0,5</b> |
| CUÁDRICEPS:      | <b>1</b> | HOMBROS FLEX.:  | <b>0,5</b> |
| ISQUIOTIBIALES:  | <b>1</b> | HOMBROS EXT.:   | <b>0,5</b> |

**NOTA: 9**

## EVALUACIÓN FUERZA MUSCULAR

CUÁDRICEPS

NOTA: **7**



PESO LEVANTADO: **100 kg.**

ISQUIOTIBIALES

NOTA: **7**



PESO LEVANTADO: **35 kg.**

GLÚTEO

**OK**



ADUCTOR

**OK**



TRÍCEPS

NOTA: **4**



LANZAMIENTO: **2 mts.**

DORSALES

NOTA: **2**



DOMINADAS: **1 Rep.**

PECTORAL

NOTA: **3**



FLEXIONES: **3 Rep.**

**NOTA: 4,6**