

FLEXITESTE

	1	2	3	4	Nível
Abdução Horizontal dos Ombros					2
Abdução do Ombro					3
Flexão do Cotovelo					4
Hiperextensão do Cotovelo					3
Flexão do Punho					4
Extensão do Punho					4
Flexão do Quadril					3
Hiperextensão do Tronco					2
Flexão Lateral do Tronco					3
Flexão da Coxa					3
Extensão da Coxa					4
Flexão da Perna					4
Hiperextensão da Perna					4
Dorso Flexão Plantar					4
Flexão Plantar					4

 Classif. da Flexibilidade: **GRANDE**

 Total de Pontos: **51**