



DINAMOMETRIA

TESTE DE PREENSÃO MANUAL

Peso corporal total do avaliado:	50,00 kg	
Peso magro do avaliado:	39,10 kg	
Força de preensão manual:	Direita	Esquerda
Absoluta:	30,0	20,0 kg
Relativa ao peso corporal total:	0,600	0,400
Relativa ao peso magro:	0,767	0,511
Classificação:	54,40% acima da média (19,43 kg)	
	2,93% acima da média (19,43 kg)	

Este teste tem como objetivo quantificar e avaliar a "força estática" de preensão manual do avaliado. A força é uma das qualidades físicas que está presente em todas as modalidades esportivas e, na maioria das vezes, o indivíduo que possui esta qualidade apurada pode ter uma grande vantagem em relação aos demais, aumentando assim a probabilidade de melhor resultado esportivo.

AVALIAÇÃO DA AGILIDADE

TESTE DE SHUTTLE-RUN

Tempo (ss"cc)	Velocidade média (m/s)	Velocidade média (km/h)	Classificação
7 "5	5,19	18,67	47,82% acima da média (13"51)

Todos sabem da importância da agilidade enquanto capacidade física, pois ela é solicitada nas simples tarefas do dia-a-dia e nas atividades esportivas que conhecemos, como natação, basquete, handebol, ginástica olímpica, judô, capoeira, entre outras. Podemos conceituar agilidade como uma variável de aptidão física geral (neuromotora), caracterizada pela capacidade de trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele.

Arremesso de Medicine Ball

Distância : 300,0 cm.

Classificação: MUITO BOM