

<b>NOME:</b> GABRIELA CHRISTOFARO LEMES	<b>DATA:</b> 01/11/2019
<b>IDADE:</b> 11 ANOS	<b>OBJETIVO:</b> AVALIAÇÃO DE FORÇA
<b>AVALIADOR:</b> NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	29,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		31,9	ESQUERDO	7,05
	ISQUIOTIBIAIS	25,3	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		21,1	ESQUERDO	19,91
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	84,90	DIREITO	INADEQUADO
		66,14	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	11,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		11,2	ESQUERDO	-3,45
	GLÚTEO MÁXIMO	25,3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		21,1	ESQUERDO	-16,60

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhora a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;