

Teste de flexibilidade do ombro e punho

Objetivo:

- O objetivo deste teste é para acompanhar o desenvolvimento do ombro do atleta e flexibilidade pulso.

Equipamentos:

Para realizar este teste é necessário:

- Uma corda de aproximadamente de 1 metro de comprimento
- Fita métrica
- Assistente

Descrição:

- O atleta aquece por 10 minutos
- O atleta segura a corda com as mãos a frente do corpo e esticadas na largura dos ombros
- O atleta estende os braços por cima da cabeça e em seguida vai abaixando os braços em direção a parte inferior das costas (permitindo que as mãos deslizem pela corda)
- O assistente registra a medida em polegadas, entre os polegares do atleta.
- O assistente registra a medida em polegadas dos ombros do atleta
- O assistente subtrai a medida do ombro com a dos polegares (essa é a medida utilizada para avaliação)
- O teste é repetido 3 vezes e medida mais longa, é utilizada para avaliação do atleta.

Imagem



Figura 1. Teste de flexibilidade de ombro e punho

Pontuação

Classificação	Homens (polegadas)	Mulheres (polegadas)
Excelente	Menor que 7	Menor que 5
Bom	7 até 11.5	5 até 9.75
Médio	11.51 até 14.5	9.76 até 13
Ruim	14.51 até 19.75	13.1 até 17.75
Muito Ruim	Maior que 19.75	Maior que 17.75

Referências:

Static Flexibility Test – Shoulder. Disponível em:

<<http://www.brianmac.co.uk/flextest4.htm>>Acesso em: 14/08/2013.