

FIGURA 5.14

TEST DELLA FLESSIONE DEL BUSTO (SEDUTI)

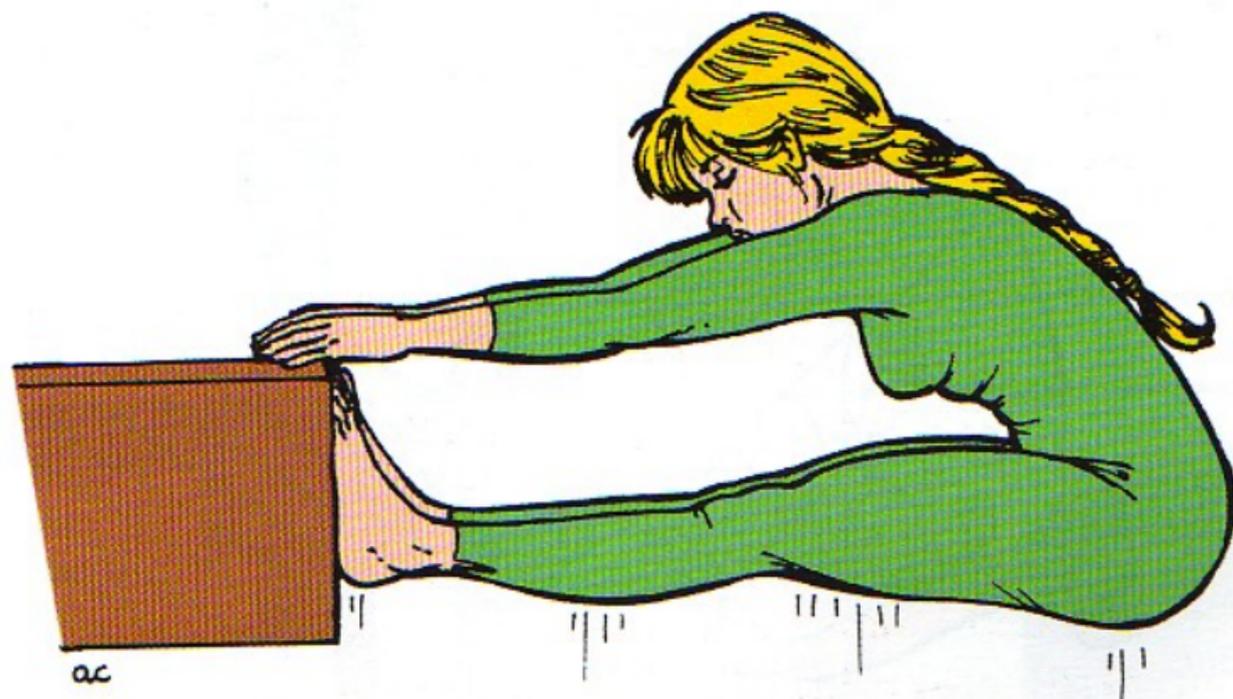


FIGURA 5.16

TEST DELLA ESTENSIONE DEL BUSTO

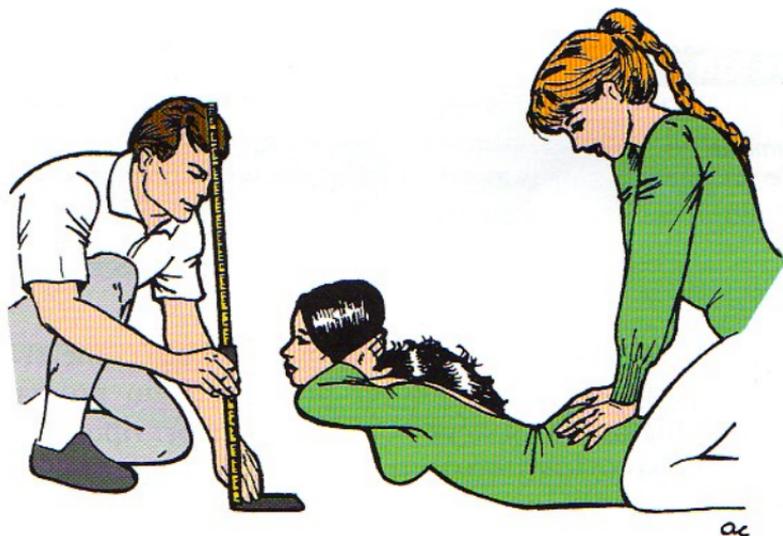


TABELLA 5.II

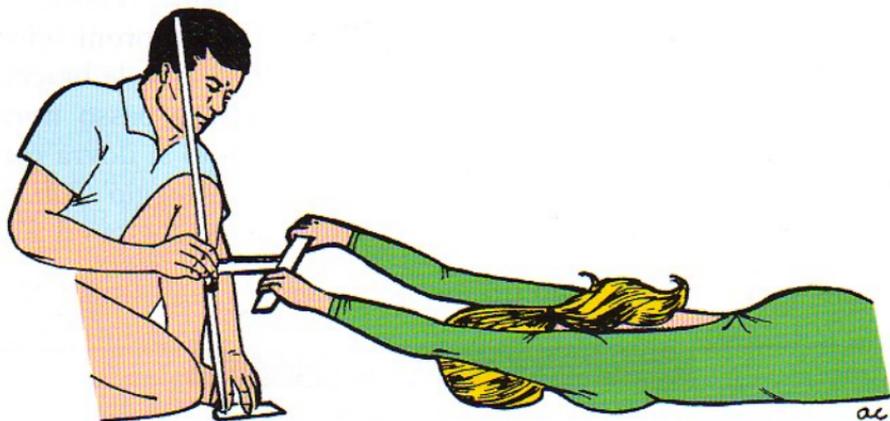
*Flessibilità  
nella estensione  
del busto*

Classificazione	Uomo (cm)	Donna (cm)
Scadente	41	43
Medio	43-46	46-48
Buono	48-53	51-56
Eccellente	56	61

**FIGURA 5.17**

**TEST DEL SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE**

*In questo test le mani devono essere assai vicine sull'asta e, comunque, la loro distanza non deve essere superiore a quella delle spalle.*



**TABELLA 5.III**

*Flessibilità  
nel sollevamento  
delle spalle*

Classificazione	Uomo (cm)	Donna (cm)
Scadente	48	51
Medio	51-56	53-58
Buono	58-63	61-63
Eccellente	66	68