

**Objectiu:** Comprovar la flexibilitat de la musculatura isquiotibial i de la musculatura extensora del tronc

**Material:** Un banc suec i una regla adossada a ell.

**Posició inicial:** Asseguts al terra amb els peus col·locats sobre la base del banc, cames esteses i els peus junts.

Si la longitud dels peus és superior a l'altura del banc, es col·locaran els talons en contacte amb la base del banc, obrint les punteres i mantenint aquestes en contacte amb els costats laterals superiors del mateix.

**Execució:** Des d'aquesta posició, mentre un company aguanta amb les mans els genolls, es realitza una flexió de tronc cercant arribar amb les mans a la major distància possible.

### Normes:

- 1.No es podran flexionar els genolls durant l'execució.
- 2.No es podran mantenir les cames obertes.
- 3.No es realitzaran rebots.
- 4.Es mantindrà al menys dos segons la posició.
- 5.La prova es realitza dues vegades i s'apunta la millor marca

**Anotació:**S'anota en centímetres la millor marca obtinguda. El 0 correspondrà amb el peu del banc, on estan recolzats els peus de l'executant. Serà negatiu quan no arribe el nivell del recolzament dels peus i positiu quan sobrepassa.

**Observació:** És interessant desenvolupar un escalfament previ a la prova.

### Barem de puntuació:

XICS						
EDAT	11	12	13	14	15	16
<b>Nota</b>						
<b>10</b>	9	10	12	14	15	17
<b>9,5</b>	8	9	11	13	14	16
<b>9</b>	7	8	10	12	13	15
<b>8,5</b>	6	7	9	11	12	14
<b>8</b>	5	6	8	10	11	13
<b>7,5</b>	4	5	7	9	10	12
<b>7</b>	3	4	6	8	9	11
<b>6,5</b>	2	3	5	7	8	10
<b>6</b>	1	2	4	6	7	9
<b>5,5</b>	0	1	3	5	6	8
<b>5</b>	-1	0	2	4	5	7
<b>4,5</b>	-2	-1	1	3	4	6
<b>4</b>	-3	-2	0	2	3	5
<b>3,5</b>	-4	-3	-1	1	2	4
<b>3</b>	-5	-4	-2	0	1	3

XIQUES						
EDAT	11	12	13	14	15	16
<b>10</b>	13	15	17	19	20	21
<b>9,5</b>	12	13	16	13	18	20
<b>9</b>	11	12	15	12	16	19
<b>8,5</b>	10	11	14	11	14	17
<b>8</b>	9	10	12	10	13	16
<b>7,5</b>	8	9	10	9	12	14
<b>7</b>	7	8	9	8	11	12
<b>6,5</b>	6	7	8	7	10	10
<b>6</b>	5	6	7	6	9	9
<b>5,5</b>	4	5	6	5	8	8
<b>5</b>	3	4	4	4	7	7
<b>4,5</b>	2	3	3	3	6	6
<b>4</b>	1	2	2	2	4	4
<b>3,5</b>	0	1	1	1	2	2
<b>3</b>	-1	0	0	0	0	0