

**CALIFICACIONES DE INDICES DE FLEXIBILIDAD**

<b>F. Lumbo-sacra</b>		<b>F. Posterior del hombro</b>	
>15	"Excelente"	<=50	"Excelente"
>10 a <=15	"Muy Bueno"	>50 a <=60	"Muy Bueno"
>5 a <=10	"Bueno"	>60 a <=70	"Bueno"
>0 a <=5	"Insuficiente"	>70 a <=80	"Insuficiente"
<=0	"Malo"	>80	"Malo"

<b>F. Horizontal de la espalda</b>		<b>F. Tobillo - Pie en Flexión Plantar Der. / Izq.</b>	
<=20	"Excelente"	<=7	"Excelente"
>20 a <=30	"Muy Bueno"	>7 a <=8.5	"Muy Bueno"
>30 a <=40	"Bueno"	>8.5 a <=9.5	"Bueno"
>40 a <=50	"Insuficiente"	>9.5 a <=11	"Insuficiente"
>50	"Malo"	>11	"Malo"

<b>F. Vertical de la espalda</b>		<b>F. Tobillo - Pie - Flexión Dorsal Der. / Izq.</b>	
>60	"Excelente"	>10.5	"Excelente"
>50 a <=60	"Muy Bueno"	>9 a <=10.5	"Muy Bueno"
>40 a <=50	"Bueno"	>7.5 a <=9	"Bueno"
>30 a <= 40	"Insuficiente"	>6 a <=7.5	"Insuficiente"
<=30	"Malo"	<=6	"Malo"

<b>F. Espinal Dorso-Lumbar</b>		<b>Sentadillas</b>	
>45	"Excelente"	"Positivo" o "Negativo"	
>35 a <=45	"Muy Bueno"		
>25 a <=35	"Bueno"	<b>Elongación de Adductores</b>	
>15 a <=25	"Insuficiente"	<=20	"Excelente"
<=15	"Malo"	>20 a <=30	"Muy Bueno"

<b>F. Ventral Dorso-Lumbar</b>			
<=20	"Excelente"	>30 a <=40	"Bueno"
>20 a <=30	"Muy Bueno"	>40 a <=50	"Insuficiente"
>30 a <=40	"Bueno"	>50	"Malo"
>40 a <=50	"Insuficiente"		
>50	"Malo"		