

FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

Objetivo	Evaluar la flexibilidad global del cuerpo, especialmente la movilidad de la cadena posterior (isquiotibiales, glúteos, columna lumbar, torácica y cervical), así como la amplitud de movimiento en caderas y tobillos. Este test permite valorar la coordinación entre los segmentos corporales durante un gesto de flexión completa.	Aplicación práctica	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la flexibilidad y movilidad articular global. Indicador de riesgo de lesiones musculares y problemas posturales. Útil en contextos de fitness, educación física y rehabilitación. Permite hacer seguimiento de la evolución de la movilidad en programas de entrenamiento. 	
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> El participante se coloca descalzo, de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y las piernas extendidas. Desde esa posición, realiza una flexión lenta y controlada del tronco hacia adelante intentando tocar el suelo con los dedos o las palmas de las manos. No debe haber rebotes ni flexión de rodillas. Se mide la distancia entre la punta de los dedos medios y el suelo (en centímetros): <ul style="list-style-type: none"> Valor positivo: si toca o sobrepasa el suelo. Valor negativo: si no llega al suelo. Se permiten dos intentos y se registran el mejor resultado. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Superficie plana y antideslizante. Cinta métrica o regla graduada. Flexómetro o aparato que lo simule. Hoja de registro o app para anotar el resultado. Ayudante/testador para supervisar la técnica. 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> Mantener piernas extendidas durante toda la ejecución. Evitar movimientos bruscos o forzados. Controlar la respiración (exhalar durante la flexión). No forzar si se percibe dolor lumbar o tirantez excesiva. 			
Referencias				
<ul style="list-style-type: none"> López Bedoya, J. et al. (2017). Evaluación de la flexibilidad: procedimientos y control. INEF Andalucía. ACSM (2021). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Human Kinetics. Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics. 				

	CHICOS						Baremo Flexión Profunda de Tronco	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	+17 años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	+17 años
10	48	45	43	40	38	35	10	54	51	48	45	42	40
9,5	45	43	40	38	35	33	9,5	51	48	45	43	40	37
9	43	40	38	35	33	30	9	48	45	43	40	37	35
8,5	40	38	35	33	30	28	8,5	45	43	40	38	35	32
8	38	35	33	30	28	25	8	43	40	38	35	32	30
7,5	35	33	30	28	25	23	7,5	40	38	35	33	30	27
7	33	30	28	25	23	20	7	38	35	32	30	27	25
6,5	30	28	25	23	20	18	6,5	35	33	30	28	25	22
6	28	25	23	20	18	15	6	33	30	28	25	22	20
5,5	25	23	20	18	15	13	5,5	30	28	25	23	20	17
5	23	20	18	15	13	10	5	28	25	23	20	17	15
4,5	20	18	15	13	10	8	4,5	25	23	20	18	15	12
4	18	15	13	10	8	5	4	23	20	18	15	12	10
3,5	15	13	10	8	5	3	3,5	20	18	15	13	10	7
3	13	10	8	5	3	0	3	18	15	13	10	7	5
2,5	10	8	5	3	0	-3	2,5	15	13	10	8	5	2
2	8	5	3	0	-3	-6	2	13	10	8	5	2	0
1,5	5	3	0	-3	-6	-9	1,5	10	8	5	3	0	-3
1	3	0	-3	-6	-9	-12	1	8	5	3	0	-3	-6