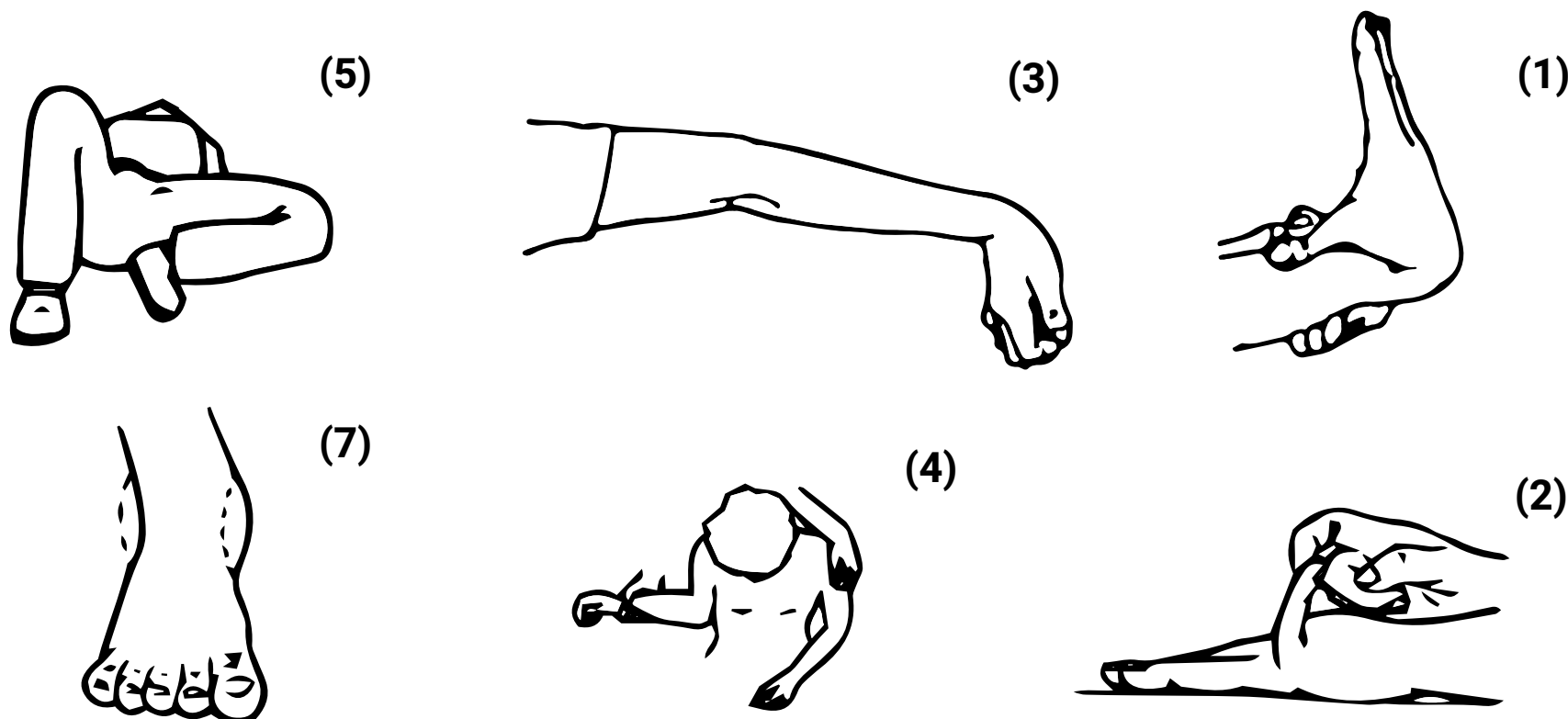


סולם בולבנה

1. הצמדת האגודל לאמה, למרחק הקטן מ-21 מ"מ.
2. בהנחת כף היד על שולחן, כיפוף הזרת לאחורה בזווית הגדולה או שווה ל-90 מעלות.
3. ישור יתר של המרפק מעל או שווה ל-10 מעלות.
4. סיבוב כתף חיצוני: עם הזרוע צמודה לגוף והמרפק מקובע בזווית של 90 מעלות, משיכת האמה לאחור בזווית הגדולה מ-85 מעלות (קו הכתפיים).
5. הרחקת הירך מהציר המרכזי בזווית שווה או גדולה מ-85 מעלות.
6. גמישות יתר של פיקת הברך: בהחזקת יד אחת בקצה הקרוב של השוק, ניתן להזיז את הפיקה בקלות לצדדים בעזרת היד השנייה.
7. גמישות יתר של הקרסול וכף הרגל: טווח תנועה נרחב בכיפוף הקרסול לאחור, והפניית כף הרגל כלפיי חוץ.
8. כיפוף הבוהן לאחור בזווית השווה או גדולה מ-90 מעלות.
9. כיפוף יתר של הברך מאפשר לעקב לגעת בישבן.
10. כללי: הימצאות של סימנים כחולים על העור (Ecchymosis).

סיכום הנקודות: נקודה אחת לכל תמרון, גמישות בשני הצדדים אינה מקנה ניקוד כפול, ונקודה נוספת לנוכחות לסימנים כחולים. מקסימום - 10 נקודות.



סולם בייטון

1. הנחת כפות הידיים על הרצפה מבלי לכופף את הברכיים (נקודה 1)
2. ישור יתר של המרפק ב-10 מעלות ומעלה (נקודה 1 לכל צד)
3. ישור יתר של הברך ב-10 מעלות ומעלה (נקודה 1 לכל צד)
4. הצמדת האגודל לחלק הפנימי של האמה (נקודה 1 לכל צד)
5. כיפוף הזרת למעלה (אחורה) ל-90 מעלות ומעלה (נקודה 1 לכל צד)

סיכום הנקודות: נקודה אחת לסעיף 1, ולסעיפים הבאים נקודה עבור כל צד. מקסימום - 9 נקודות.

