

IMPULSÃO VERTICAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Piso não escorregadio, fita-cola, fita-métrica e giz.

INSTRUÇÕES

1. Desenhe uma linha horizontal no chão (perpendicular à parede) para indicar o ponto de partida e cole a fita métrica na parede.

2. Cole linhas de referência a cada 10 cm (1,5 m de altura) para facilitar a medição da distância alcançada.

3. Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros.

B) O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz).



C) O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.



D) O professor/avaliador deve colocar-se de frente para a zona de salto e registar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura final e a altura inicial).

4. Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das 2 avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 30 cm o valor registado é de 30,0 cm).

5. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.



IMPULSÃO VERTICAL (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO VERTICAL (cm)		IMPULSÃO VERTICAL (cm)	
	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)
9	17,9	29,9	15,7	24,7
10	18,3	30,4	17,2	27,9
11	18,6	30,8	18,8	31,0
12	19,0	31,3	20,6	34,2
13	19,0	31,3	21,7	36,4
14	20,0	32,5	25,1	41,0
15	20,3	32,8	28,2	44,7
16	20,9	33,6	30,0	47,2
17	20,5	33,0	31,1	49,1
18+	20,5	34,0	35,3	53,2