

AGILIDADE - 4x10 m

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, que se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita adesiva, fita métrica, cones, 3 esponjas de cores diferentes e cronómetro.

INSTRUÇÕES

- Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância;
- Utilizando as três esponjas coloridas, coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha onde inicia o teste. As esponjas A e C devem ser colocadas a 1 m de distância entre si.
- O professor é responsável pelo início e o fim da prova, cronometrando o tempo despendido.
- Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:
 - O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;
 - Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;

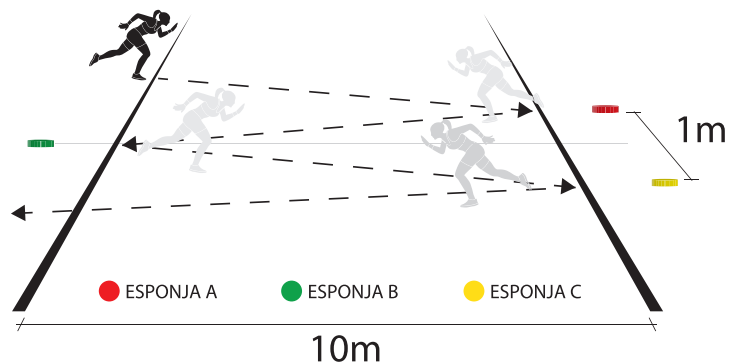


- A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;



- Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;
 - O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;
 - O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.
- Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

AGILIDADE - 4x10 m (CONTINUAÇÃO)



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	4X10 m (s)		4X10 m (s)	
	Zona Saudável (\leq)	Perfil Atlético (\leq)	Zona Saudável (\leq)	Perfil Atlético (\leq)
9	13,20	11,73	13,10	11,98
10	13,10	11,67	12,80	11,65
11	13,00	11,61	12,50	11,38
12	12,90	11,55	12,20	11,11
13	12,80	11,50	12,00	10,90
14	12,70	11,40	11,70	10,60
15	12,70	11,40	11,20	10,20
16	12,60	11,30	10,90	9,90
17	12,60	11,40	10,90	9,90
18+	12,60	11,40	10,40	9,49