

# IMPULSÃO HORIZONTAL

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, 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

Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

## INSTRUÇÕES

1. Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
2. Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais 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 atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.



B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.



C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.



4. Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).
5. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.



# IMPULSÃO HORIZONTAL (CONTINUAÇÃO)

## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável ( $\geq$ )	Perfil Atlético ( $\geq$ )	Zona Saudável ( $\geq$ )	Perfil Atlético ( $\geq$ )
9	108,4	170,9	102,1	160,0
10	110,8	172,4	110,2	170,2
11	113,3	173,8	119,0	180,4
12	115,8	175,3	128,4	190,6
13	118,1	176,4	135,4	197,3
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7