

IMPULSÃO HORIZONTAL

Impulsão Horizontal

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento com os dois 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 cardiometaabólicas.

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)

...horizontal

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Idade	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
3	26,6	33,7	42,2	51,2	59,8	33,3	42,9	52,4	61,2	68,5
4	35,2	43,7	53,7	64,4	74,5	42,5	53,6	64,6	74,7	83,3
5	48,9	59,0	70,7	83,1	94,8	55,7	68,2	80,8	92,5	102,4
6	62,6	73,6	86,4	99,8	112,3	68,8	82,3	96,1	109,0	119,9
7	75,4	86,9	100,2	114,0	126,9	80,9	95,0	109,6	123,2	134,9
8	86,2	98,0	111,5	125,6	138,7	91,1	105,6	120,6	134,7	146,8
9	94,5	106,4	120,1	134,3	147,5	99,5	114,2	129,4	143,8	156,2
10	100,2	112,3	126,1	140,4	153,7	106,4	121,3	136,8	151,5	164,1