

# 4x10 m

Indicado para todos os níveis de idade

## DESCRÍÇÃO E OBJETIVO

O teste de 4x10m consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação 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

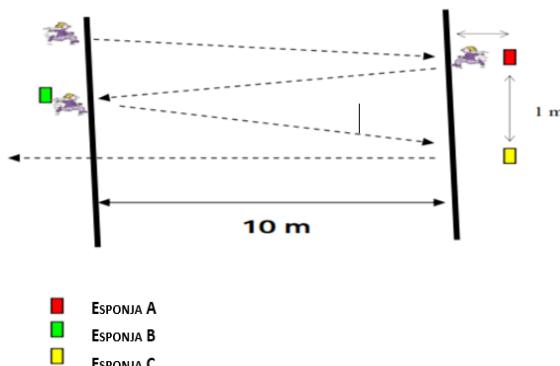
A agilidade de deslocação como componente da aptidão neuromuscular, que se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente,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

## EQUIPAMENTO

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

## INSTRUÇÕES

1. Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10m de distância;
2. Utilizando as três esponjas coloridas coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha em que começou o teste. As esponjas (A) e (C) devem ser colocadas a 1 metro de distância entre si.



3. O professor é responsável pelo início e o fim da prova, cronometrando o tempo despendido.
4. Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:

- A) 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;
- B) Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja (A), que esta posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja (A), trazendo-a para a linha inicial;
- C) 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);



- D) 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;



- E) O cronómetro é parado, no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja (C);
  - F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.
5. Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 segundos).

# 4x10 m (CONTINUAÇÃO)

...  
...  
...

## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Idade	4x10 m (s) Percentis									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
3	22,94	21,11	19,63	18,51	17,68	21,39	19,32	17,59	16,25	15,26
4	21,78	20,11	18,74	17,67	16,89	20,43	18,59	17,00	15,75	14,81
5	20,10	18,65	17,42	16,45	15,73	19,20	17,61	16,21	15,07	14,21
6	18,61	17,35	16,24	15,35	14,68	18,06	16,69	15,44	14,41	13,62
7	17,35	16,23	15,23	14,41	13,78	17,02	15,82	14,72	13,79	13,07
8	16,34	15,34	14,42	13,65	13,06	16,10	15,04	14,05	13,21	12,56
9	15,57	14,65	13,80	13,07	12,50	15,29	14,34	13,45	12,69	12,09
10	15,01	14,15	13,34	12,65	12,09	14,57	13,72	12,91	12,21	11,67