

# IMPULSÃO HORIZONTAL

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. 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) 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.

## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.



# IMPULSÃO HORIZONTAL (CONTINUAÇÃO)



IDADE	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	108,4	102,1
10	110,8	110,2
11	113,3	119,0
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2