

Teste “SHUTTLE RUN” (corrida de ir e vir)

1) Objetivo: Avaliação da agilidade neuro-motora e da velocidade.

2) Material: 02 (dois) blocos de madeira (5cm x 5cm x 10cm): 01 (um) cronômetro e espaço livre de obstáculos.

3) Procedimento: O(a) candidato(a) coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída.

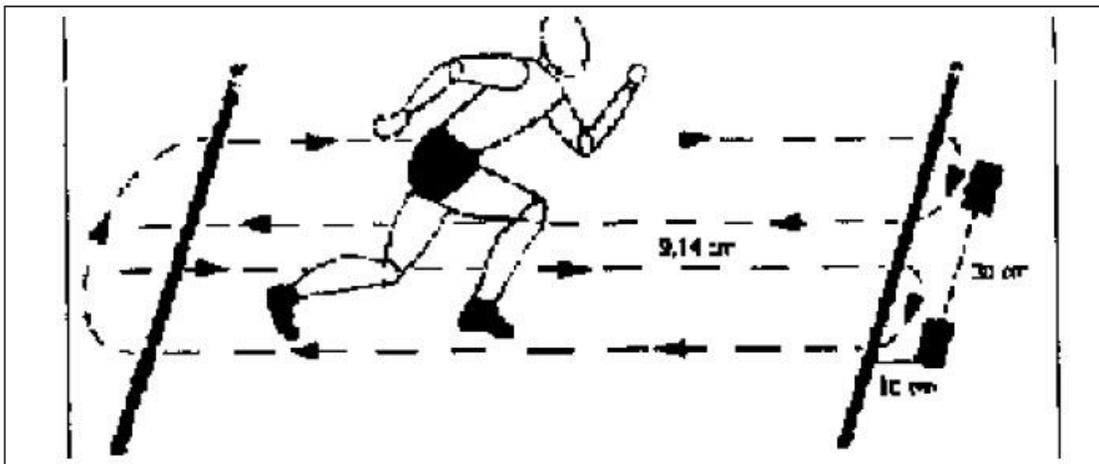
Através da voz de comando: "**Atenção!.... Já!**" o(a) candidato(a) inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O(a) candidato(a) em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos dispostos equidistantes da linha de saída à 9,14m (nove metros e quatorze centímetros) de distância.

Lá chegando, pega um deles e retorna ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha. Em seguida, sem interromper a corrida, vai à busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma.

Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo. O cronômetro é travado quando o(a) candidato(a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final.

4) Tempo de execução: Anotado em segundos e avaliado conforme as tabelas para o masculino e feminino.

Figura 1 – Esquema de Shuttle Run



Fonte: DANTAS, E.H.M., 1986

Força explosiva de membros inferiores (Impulsão horizontal)

- 1) **Objetivo:** Medir a capacidade de salto na horizontal;
- 2) **Material:** Uma trena e uma linha traçada no solo;
- 3) **Procedimento:** A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha, ficando o ponto zero sobre a mesma.

O executante coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente.

- 4) **Execução:** Ao sinal o executante deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.

Anotação:

A distância do salto será registrada em centímetros, com uma decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Figura 2 – Impulsão Horizontal



Fonte: PROESP - BR

Teste “SARGENT JUMP” (Impulsão vertical)

1) Objetivo: Sargent Jump Teste (modificado, 1921) - Mede indiretamente a força muscular dos membros inferiores (Laboratório Manual, 1994), citado por José Fernandes Filho no livro: “A prática da Avaliação Física.”

2) Material: pode ser usada uma tábua de 1,50 m de comprimento e 30 cm de largura, marcada em cm, e fixada numa parede, devendo ficar afastada da mesma pelo menos 15,2 cm para que o aluno não se arranhe ao executar o salto.

3) Procedimento: O executante em pé na posição inicial com o pé junto a uma linha (no chão), a 30 cm ao lado da tábua de marcação. Passar o pó de giz nas pontas dos dedos indicadores da mão dominante, permanecendo com a outra junto ao corpo.

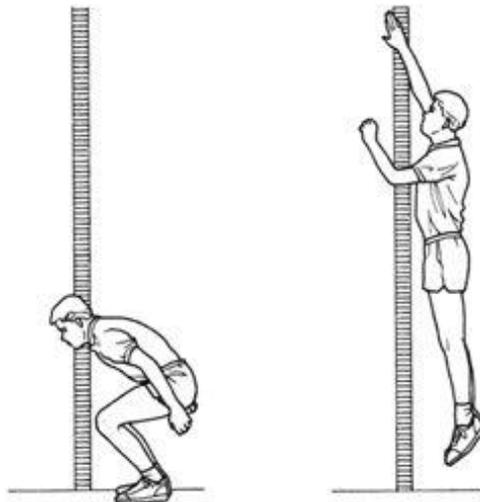
4) Execução: Saltar procurando a máxima altura. O executante faz uma marca na tábua com os dedos (sujos de giz) procurando alcançar o mais alto possível (através de um salto).

OBSERVAÇÃO: Não é permitido andar ou tomar distância para saltar.

O resultado é registrado medindo-se a distância entre a primeira marca e a segunda, registrada em cm, são permitidas 3 tentativas.

Cálculo: $P \times \text{Kg} \cdot s^{-1} = 2.21 \times \text{peso corporal} \times \text{raiz quadrada de } D$ (diferença entre a primeira marca até a segunda em metros)

Figura 3 – impulsão vertical



Teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball)

1) Objetivo: Medir indiretamente a força explosiva dos membros superiores.

2) Material: Uma trena e uma bola de medicine ball de 2 kg (ou saco de areia com 2 kg)

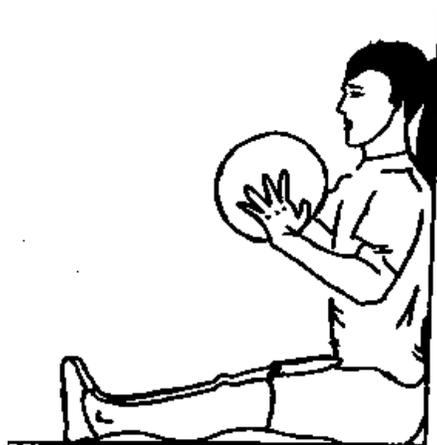
3) Procedimento: A trena é fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado junto à parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a medicine ball junto ao peito com os cotovelos flexionados.

4) Execução: Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola a maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez.

Serão realizados dois arremessos, registrando-se o melhor resultado. Sugere-se que a medicineball seja banhada em pó branco para a identificação precisa do local onde tocou pela primeira vez ao solo.

Anotação: A medida será registrada em centímetros com uma casa decimal.

Figura 4- força de membros superiores



Fonte: PROESP - BR

Teste de Flexibilidade (Sentar e Alcançar)

- 1) **Objetivo:** componente motor associado à flexibilidade com flexão à frente dos quadris com ambas as pernas estendidas. (GUEDES, 2006, p.123)
- 2) **Material:** Caixa de madeira especialmente construída para essa finalidade, com dimensões de 30 cm X 30 cm, parte superior plana e com 56 cm de comprimento, sobre a qual se fixa a escala de medida com amplitude de até 50 cm, de tal forma que o valor 23 coincida com a linha onde o avaliado acomodará os pés. (GUEDES, 2006, p.123)

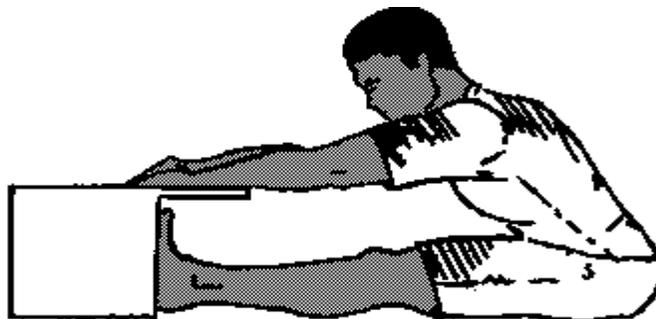
Material alternativo: Caixa de papelão com 30 cm de altura. O fundo da caixa deve permanecer para cima, ou seja, a parte aberta deve estar voltada para baixo. Sob a parte superior da caixa (o fundo) fixe uma régua de pelo menos 40 cm de modo que a marca dos 23 cm coincida com a linha vertical onde os alunos apoiarão os pés. (PROESP)

- 3) **Procedimento:** O indivíduo deve estar descalço e sentado de frente para a base do aparelho (caixa) com as pernas estendidas e unidas, a planta dos pés devem ficar totalmente em contato com a caixa. Com uma mão sobre a outra e tendo as pontas dos dedos coincidindo-se o indivíduo estende os braços sobre a superfície da caixa, as palmas das mãos estão voltadas para baixo.
- 4) **Execução:** O indivíduo inclina o corpo para frente e alcança com a ponta dos dedos das mãos o mais longe que for possível sobre a escala de medida do banco ou a régua graduada fixada a caixa. Ele repetirá o teste três vezes.

Anotação: O melhor resultado alcançado, ou seja, a maior distância das três tentativas é quem será registrado.

OBSERVAÇÃO: Não será permitida a flexão dos joelhos e a utilização do movimento de balanço (insistência), no momento da execução do teste.

Figura 5 - teste de flexibilidade



Força – Resistência (abdominal)

1) Material: Colchonetes de ginástica e cronômetro.

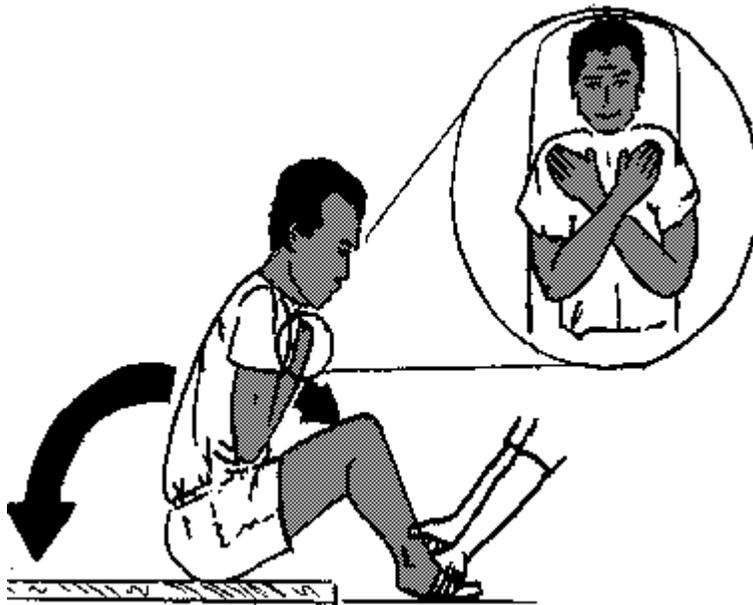
2) Procedimento: O executante posiciona-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixa os pés do estudante ao solo.

3) Execução: Ao sinal o executante inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução).

O avaliador realiza a contagem em voz alta. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Figura 6 - Abdominal



Fonte: PROESP - BR

CORRIDA DOS 12 MINUTOS

Numa pista oficial de atletismo o executante deverá percorrer um número máximo de voltas no tempo de 12 (doze) minutos.

1 - Procedimento de execução.

1.1 – O executante poderá no tempo estabelecido correr ou andar na pista. O executante poderá realizar o percurso em qualquer ritmo, correndo ou andando, sendo permitido inclusive, parar e depois prosseguir, tantas vezes quanto desejar sem, contudo, abandonar a pista.

1.2 – O teste é realizado na pista de atletismo perfazendo uma distância de 400 (quatrocentos) metros.

1.3 – O candidato deverá realizar a corrida partindo de sua raia, podendo a seguir continuar a correr na raia que melhor lhe convier, adotando a corrida em raia livre.

1.4 – O início e o término do teste serão indicados pelo comando do responsável pela execução do teste, por meio de um sinal sonoro (apito).

1.5 – Após o final do seu teste, o candidato deverá permanecer parado ou quando se deslocar, o fazer em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pelo responsável pelo teste.

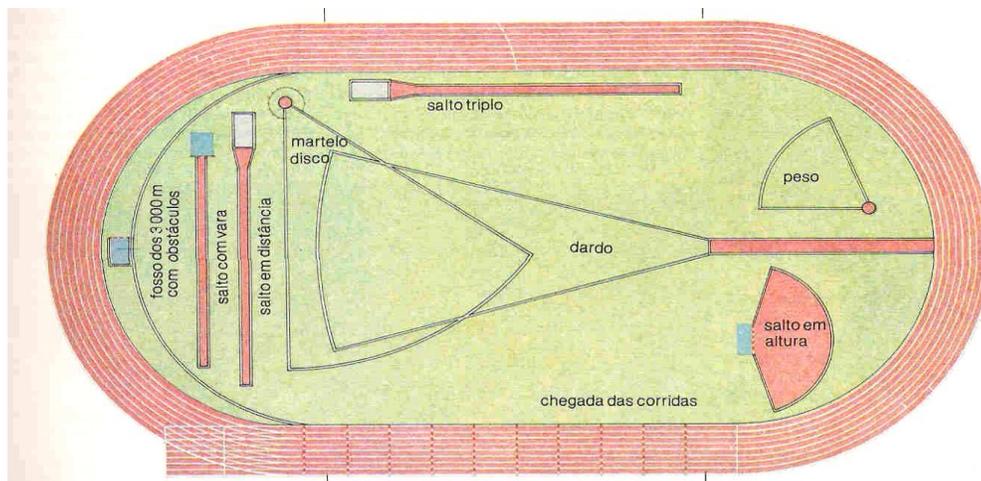
2 - Será desclassificado ou desconsiderado o valor do teste o executante que:

2.1 – Der ou receber qualquer ajuda física durante a realização do teste;

2.2 – Impedir ou atrapalhar prejudicando os demais executantes;

2.3 – Abandonar o local antes do término da execução do teste.

Figura 7: Pista de atletismo



TESTE DE APTIDÃO AERÓBIA "VAIEVEM" DE 20m

(Conhecido também como PACER / Lúç Léger / course navette)

1) Objetivo: Teste progressivo máximo para estimar o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx.}$), desenvolvido por Léger & Lambert em 1982 e modificado por Léger e colaboradores em 1984.

2) Materiais:

- Quadra de esportes ou área plana que permita demarcar duas linhas paralelas, distantes 20m entre si, com pelo menos 2m após as linhas, livre de obstáculos (piso não escorregadio);
- Trena para demarcar a distância de 20m;
- Fita adesiva (de preferência colorida) para demarcar as linhas no solo e 4 cones para serem colocados nos prolongamentos (extremidades) das respectivas linhas, objetivando a melhor visualização das mesmas;
- Aparelho de som com potência adequada para o local do teste;
- Fita cassete ou CD player com o protocolo do teste gravado;

3) Procedimento:

- O teste inicia com os sujeitos correndo lentamente e termina numa velocidade de corrida rápida, num sistema de "vaievem" na distância de 20m, de acordo com o ritmo determinado pelo protocolo;
- O teste é do tipo escalonado, com estágios de aproximadamente 1 minuto de duração e são marcados por um sinal sonoro (bip), que determina o ritmo de corrida do sujeito avaliado no "vaievem" de 20m;
- O estágio (velocidade em km/h) que o avaliado pára ou não consegue mais manter o ritmo ditado pelo protocolo, indicará o nível de aptidão aeróbia ($VO_{2máx.}$);

4) Execução:

- Os avaliados devem cruzar a linha oposta com pelo menos um dos pés simultaneamente ao sinal sonoro (bip), não devendo sair antes do bip, ou seja, o ritmo do protocolo deve ser respeitado rigorosamente;
- O teste inicia com 8,5 km/h e incrementa 0,5 km/h a cada estágio ($\pm 1'$), ou seja, o intervalo entre os BIPs em cada velocidade diminuirá. Para cada deslocamento de 20m será computado uma volta e **toda vez que a volta 1 for anunciada, indicará que um novo estágio está começando**, desta forma o avaliado vai aumentando progressivamente a sua velocidade de corrida;
- Cada avaliado é orientado para correr até não suportar mais acompanhar o ritmo ditado pelo protocolo; e o teste é dado como encerrado quando este parar voluntariamente ou quando o professor ou avaliador identificar que o mesmo não consegue por duas vezes consecutivas (ida e

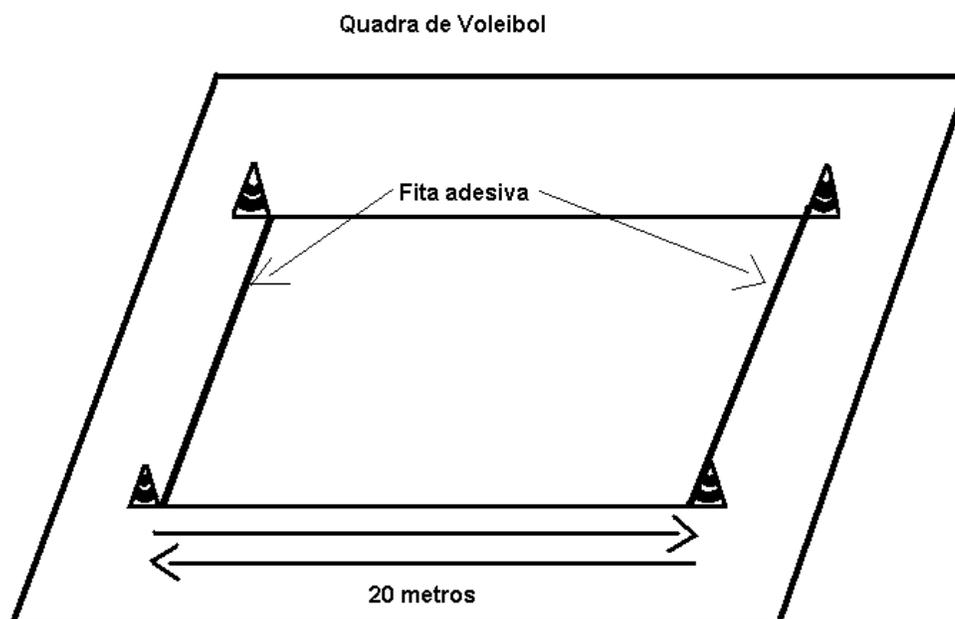
vinda), ultrapassar com um dos pés as linhas demarcadas; no entanto, se houver um atraso em uma extremidade e o sujeito recupera-se imediatamente no próximo deslocamento o teste prossegue normalmente;

- Porém, uma tolerância de 2m no atraso de ritmo poderá ser adotada. Esse controle pode ser feito a partir de linhas pontilhadas e paralelas a dois metros antes das linhas de 20m; se ao soar o BIP, o avaliado se encontrar fora desta zona de tolerância por duas vezes consecutivas, a avaliação é encerrada, cabendo ao professor avaliador ou alguém designado, registrar o estágio e o número da volta que o avaliado parou no teste;

Anotação:

- É recomendável, quando possível, que para cada avaliado tenha uma pessoa responsável e munida de uma ficha do protocolo, para anotar o estágio e o número da volta que o mesmo parou ou tenha atingido o critério de teste encerrado;
- Uma tabela indicará o VO_2 máx. relativo (ml/kg/min), estimado a partir do resultado obtido (pico de velocidade atingido em km/h e idade em anos, respectivamente). Porém, se o avaliado tem 18 anos ou mais, o valor de VO_2 máx. é variável-dependente apenas do pico de velocidade.

Figura 8: Esquema do teste vai e vem “PACER”

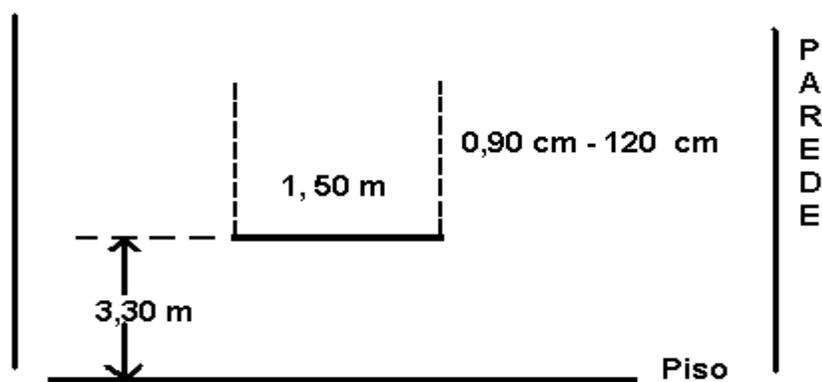


Golpear contra a parede (Teste de voleibol)

- 1) **Objetivo:** Medir a habilidade e a velocidade para fazer passes de voleibol contra uma parede.
- 2) **Material:** Parede livre, bola de voleibol e fita adesiva.
- 3) **Procedimento:** Com fita adesiva marcar uma linha na parede de 1,50 metros de comprimento paralela ao chão e a 3,30 metros dele. Em cada extremidade da linha demarcada se elevará uma linha perpendicular ao chão de 90 a 120 cm.
- 4) **Execução:** O avaliado em pé, estará com a bola nas mãos e olhando para a parede. Ao sinal, lança a bola contra a parede de maneira que ela golpeia dentro da área limitada pelas linhas. O individuo faz o passe de voleibol de maneira contínua e com a maior rapidez possível.
- 5) **Anotação:** A quantidade de golpes da bola na parede em um minuto.

OBSERVAÇÃO: Se no momento que o avaliado for recepcionar a bola e perder o controle dela, ele deverá segurá-la e então continuar o teste, ou seja, reiniciar os golpes com a bola na parede.

Figura 7 – Volear contra la pared



Fonte: LITWIN, J. 1974

VAI E VEM “quadra de voleibol”

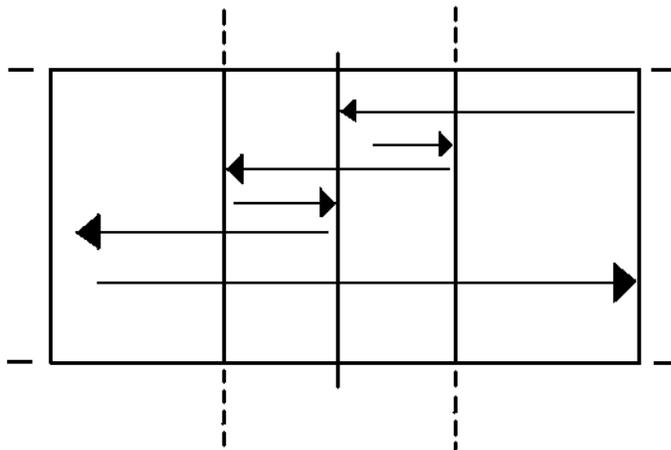
1) Material: Linhas da quadra de voleibol.

2) Procedimento: Antes de iniciar o teste o indivíduo deve estar posicionado da seguinte forma: um pé exterior colocado em cima da linha de fundo da quadra, estando em posição lateral em relação à rede.

3) Execução: Ao sinal verbal de “pronto” ou “já”, complementado com o abaixamento do braço do avaliados que registra o número de toques nas linhas e o tempo de duração do teste, indivíduo desloca-se o mais rápido possível em posição lateral em relação à rede, no espaço compreendido entre a linha dos três metros e a linha central do campo. Realiza o maior número de toques possíveis na linha, durante um minuto. É permitida uma tentativa.

Anotação: Só serão computados os toques que o indivíduo realmente toca as linhas com uma das mãos.

Figura 8: Esquema do vai e vem na quadra de voleibol



Referências:

Guedes D. P, Guedes J. E. R. P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006.

Litwin J, Fernández G. Evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación física y el Deporte. Buenos Aires: Stadium; 1974.

PROESP – BR /Projeto Esporte Brasil

Centro de Formação de Jogadores Federação Portuguesa de Voleibol, Bateria de Medidas e Testes, 2004.