

Teste Salto Vertical

Este processo descreve o método usado para medir diretamente a altura saltada.

Equipamentos:

Fita métrica ou uma parede marcada, giz para marcação de parede. Ou Vertec equipamento é o preferido para este teste.

Descrição:

O atleta fica de lado a uma parede, e atinge-se com o lado mais próximo da parede. Manter os pés no chão, o ponto em as pontas dos dedos alcança na parede sem pular é marcado. Isso é chamado de alcance de pé. Então o atleta se afasta da parede, e salta verticalmente tão elevado quanto possível, utilizando ambos os braços e pernas para apoiar o corpo na projeção para cima. Na tentativa de tocar a parede no ponto mais alto do salto. A diferença de distância entre a altura, de pé e a altura do salto é a pontuação. O melhor de três tentativas é registrado.

Pontuação:

A altura do salto vertical normalmente é registrada como a pontuação na distância. A tabela abaixo fornece uma escala de classificação para atletas adultos e dará uma ideia geral do que é uma boa pontuação.

Classificação	Homens (cm)	Mulheres (cm)
Excelente	Maior que 70	Maior que 60
Muito bom	61 até 70	51 até 60
Acima da média	51 até 60	41 até 50
Médio	41 até 50	31 até 40
Abaixo da média	31 até 40	21 até 30
Ruim	21 até 30	11 até 20
Muito Ruim	Menor que 21	Menor que 11

Tabela 1. Teste de sentar e alcançar

Há também um cálculo para converter a altura do salto em um poder ou pontuação de trabalho. Aqui estão algumas fórmulas:

Potência:

Potência = $2,21 \times \text{peso} \times \text{raiz de distância salto}$.

Energia:

Energia = massa corporal (kg) $\times (4,9 \times \text{altura saltada em metros})^2$

Potência Anaeróbia Peak (Watts) :

$$\text{PAPw} = (60,7 \times \text{altura do salto}) + (45,3 \times \text{massa corporal (kg)}) - 2055$$

Vantagens:

Este teste é simples e rápido de executar.

Desvantagens:

A técnica desempenha um papel na maximização da sua pontuação.

Comentários:

A altura do salto pode ser afetada se você dobrar seus joelhos antes de saltar.

Imagem:



Figura 1. Salto Vertical

Referências:

Badminton Australia. *National Junior Program Fitness Testing Protocols*. Jan 2008.

Disponível em:

http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sportingpulse.com%2Fget_file.cgi%3Fid%3D256038&ei=n45cUba2HMPi0gHQsIDQDg&usg=AFQjCNHisJnaVZZrKSJhW1PHmHuBZV8Q-w&bvm=bv.44697112,d.dmQ
Acesso em : 04/07/2013.