

## **Teste do Hexágono**

### **Objetivo:**

Este é um teste para a capacidade de mover-se rapidamente, mantendo o equilíbrio.

### **Equipamento:**

Fita métrica, giz ou fita adesiva para marcar terreno, cronômetro.

### **Procedimento:**

Usando fita atléctica, marcar um hexágono (seis forma unilateral) no chão. O comprimento de cada lado deve ser de 24 polegadas (60.5 cm), e cada ângulo deve trabalhar-se 120 graus. A pessoa a ser testada começa com os dois pés juntos no meio do hexágono de frente para a linha da frente. Ao iniciar, eles pulam na frente do outro lado da linha, então para trás ao longo da mesma linha no meio do hexágono. Então, continuando a olhar para frente com os pés juntos, saltar sobre o próximo lado e volta para o hexágono. Continue este padrão por três voltas completas. Realizar o teste tanto no sentido horário e anti-horário.

### **Pontuação:**

A pontuação atletas é o tempo necessário para completar três voltas completas. O melhor resultado de dois circuitos é registrado. A comparação das direções anti-horária e horária vai mostrar se existem desequilíbrios entre habilidades de movimento para a esquerda e para a direita.

<b>Classificação</b>	<b>Homens (segundos)</b>	<b>Mulheres (segundos)</b>
<b>Excelente</b>	Menor que 11.2	Menor que 12.2
<b>Bom</b>	13.3 até 11.2	12.2 até 15.3
<b>Médio</b>	13.4 até 15.5	15.4 até 18.5
<b>Ruim</b>	15.6 até 17.8	18.6 até 21.8
<b>Muito Ruim</b>	Maior que 17.8	Maior que 21.8

### **Vantagens:**

Este é um teste de agilidade simples de executar, exigindo pouco equipamento e espaço.

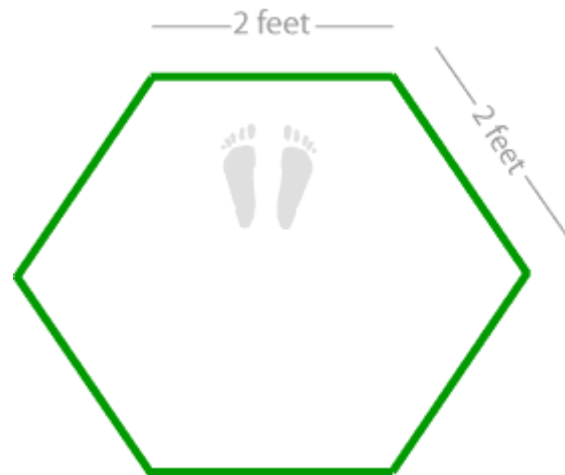
### **Desvantagens:**

Apenas uma pessoa pode realizar o teste de cada vez.

### **Comentários:**

Se você pular a linha errada ou pisar em uma linha, o teste deve ser reiniciado.

**Imagem:**



**Figura 1. Teste do Hexágono**

**Referências:**

Topend Sport. Hexagon Agility Test. Disponível em: <  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/hexagon.htm> > Acesso em: 14 ago.2013.

Hexagonal Obstacle Test. Disponível em:< <http://www.brianmac.co.uk/hexagonal.htm>>Acesso em 14 ago.2013.