

# **Teste Salto Horizontal**

## **Objetivo:**

Para medir o poder explosivo das pernas.

## **Equipamentos:**

Fita métrica para medir a distância do salto, piso antiderrapante para a decolagem, e área de pouso suave. A linha de decolagem deve ser claramente identificada.

## **Descrição:**

O atleta fica atrás de uma linha marcada no chão, com os pés ligeiramente afastados. Com balanço dos braços e flexão dos joelhos o atleta se salta para frente. As tentativas para saltar do atleta, tanto quanto possível, no pouso pode ser em um ou ambos os pés. Três tentativas são permitidas.

## **Pontuação:**

A medição é feita a partir da linha de decolagem até o ponto mais próximo de contato no patamar com a parte de trás dos calcanhares. Grave a maior distância do salto entre as três tentativas. A tabela abaixo apresenta uma escala de classificação para a prova de salto horizontal, para adultos.

Classificação	Homens (cm)	Mulheres (cm)
Excelente	Maior que 250	Maior que 200
Bom	241 até 250	191 até 200
Acima da média	231 até 240	181 até 190
Médio	221 até 230	171 até 180
Abaixo da média	211 até 220	161 até 170
Ruim	191 até 210	141 até 160
Muito Ruim	Menor que 191	Menor que 141

Tabela 1. Classificação do Salto Horizontal

## **Vantagens:**

Este teste é simples e rápido de executar, exigindo o mínimo de equipamento.

## **Desvantagens:**

Exige certa habilidade neste teste.

**Comentários:**

Cair ou pisar para trás após o desembarque resultará em medida a esse ponto de contato ao invés de onde os pés primeiro tocaram. Alguns indivíduos vão tentar usar um passo de decolagem, o que não é permitido.

**Imagem:**

Figura 1. Salto Horizontal

**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](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.