

Familiarização

Ordem	Checagem
Posicionar a plataforma de força na sala do treinador	
Calibrar a plataforma de força no software	
Posicionar as escalas na mesa	
Chamar os indivíduos	
Preencher a ficha do indivíduo	
Explicar o procedimento	
Assinar o TCLE	
Exemplificar o salto	
Realizar o 8 saltos intervalado de 1 minutos	
Explicar a PSE	
Explicar a McLean	
Explicar a EVA	
Liberar o indivíduo	