



# VELOCIDADE (20 m/40 m)

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

## EQUIPAMENTO

Recinto exterior ou interior com espaço suficiente para um percurso de 20 m ou 40 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

## INSTRUÇÕES

1. Realizar uma ativação geral com a duração suficiente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.
2. Usar cones sinalizadores para identificar o percurso da prova e a zona de desaceleração.
3. O professor é responsável pelo início e fim da prova.
4. O professor deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo.
5. Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.
6. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

- A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);



- B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;
- C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;
- D) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final.



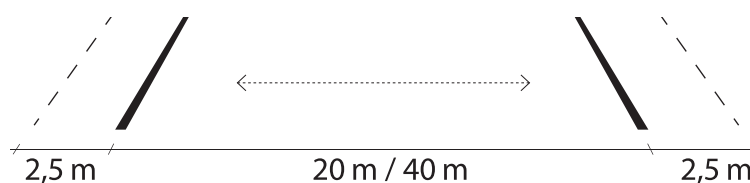
- E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada.
- F) No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área seleccionada pelo professor.

7. Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).





# VELOCIDADE (20 m/40 m) (CONTINUAÇÃO)



## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	20 m (s)		20 m (s)	
	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )
9	4,55	4,02	4,42	3,91
10	4,43	3,90	4,28	3,78
11	4,32	3,80	4,14	3,66
12	4,24	3,73	4,01	3,55
13	4,19	3,68	3,89	3,45
14	4,16	3,66	3,78	3,36
15	4,16	3,66	3,68	3,29
16	4,18	3,69	3,58	3,22
17	4,23	3,75	3,50	3,17
18+	4,31	3,83	3,42	3,13

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	40 m (s)		40 m (s)	
	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )
9	8,55	7,51	8,27	7,19
10	8,23	7,23	7,94	6,92
11	7,97	7,00	7,63	6,66
12	7,77	6,82	7,33	6,41
13	7,62	6,69	7,04	6,18
14	7,52	6,61	6,76	5,97
15	7,49	6,58	6,49	5,77
16	7,51	6,60	6,24	5,59
17	7,58	6,67	6,00	5,42
18+	7,72	6,79	5,77	5,27