

Valores de Referência para Testes de Saltadores

VARA

MASCULINOS

Resultado em Competição (m)	A	B	C	D	E	G	F	H
	Vr. c/ 12p (m)	Pega (m)	5 stp c/ 8p. (m)	3 steps (m)	Met. Peito (Kg)	Supino (Kg)	L.Dorsal (5) (m)	20m l. (s)
6,00	5,40	5,12	23,00	9,90	140	150	21,50	1,88
5,80	5,25	5,03	22,30	9,65	130	140	20,40	1,93
5,60	5,10	4,94	21,60	9,40	120	130	19,30	1,98
5,40	4,95	4,85	20,90	9,15	110	120	18,20	2,03
5,20	4,80	4,75	20,20	8,90	100	110	17,10	2,08
5,00	4,65	4,65	19,50	8,65	90	100	16,00	2,13
4,80	4,50	4,55	18,80	8,40	80	90	14,90	2,18
4,60	4,35	4,45	18,10	8,15	70	80	13,80	2,23

+ - 0,10

+ - 0,10

+ - 0,05

+ - 0,40

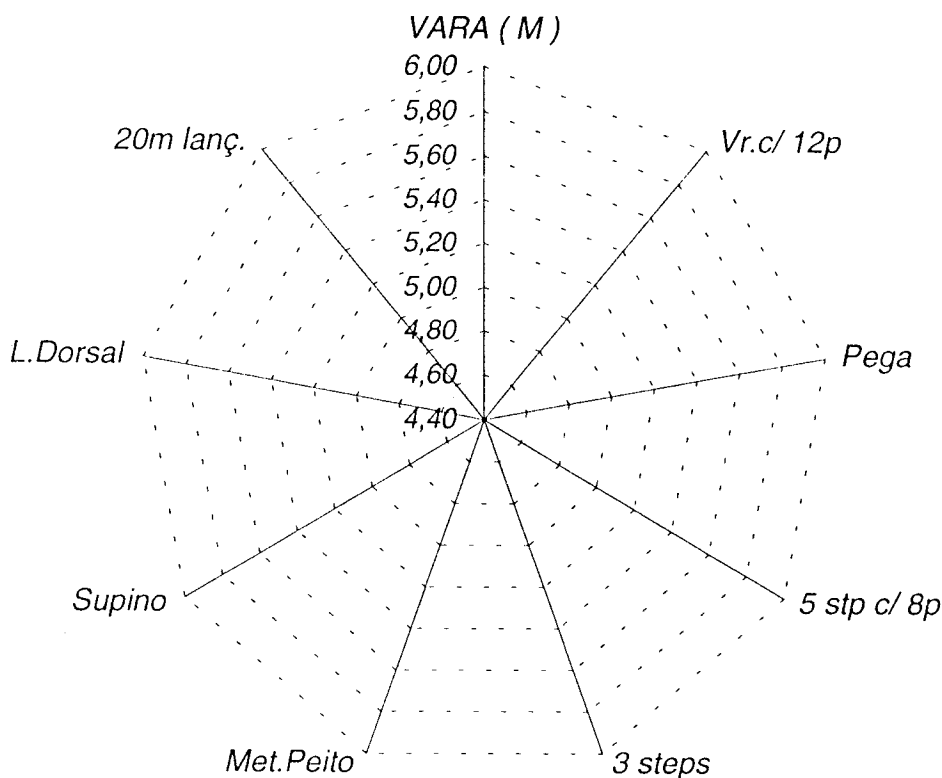
+ - 0,20

+ - 6

+ - 6

+ - 0,50

+ - 0,02



Legenda:

(valor relativo)

- | | | |
|-----------------|----|---|
| A - Vr.c/ 12p | 5x | Teste de salto c/ vara c/ 12 passos de corrida |
| B - Pega | 4x | Altura de pega da mão superior (desde a extremidade inferior da vara) |
| C - 5 stp c/ 8p | 1x | Teste de 5 "steps" c/ 8 passos de corrida |
| D - 3 steps | 1x | Teste de 3 "steps" c/ saída a pés simultâneos |
| E - Met. Peito | 1x | Teste máximo de metida ao peito |
| F - Supino | 2x | Teste máximo de supino |
| G - L.Dorsal | 1x | Teste de lançamento dorsal a 2 mãos c/ peso de 5Kg |
| H - 20m l. | 3x | Teste de velocidade sobre 20m c/ balanço prévio de 30m |

Valores de Referência para Testes de Saltadores

VARA

FEMININOS

Resultado em Competição (m)	A Vr. c/ 12p (m)	B Pega (m)	C 5 stp c/ 8p. (m)	D 3 steps (m)	E Met. Peito (Kg)	F Supino (Kg)	G L.Dorsal (3) (m)	H 20m l. (s)
4,60	4,20	4,36	18,00	7,90	78	78	18,40	2,22
4,40	4,05	4,24	17,50	7,70	72	72	17,20	2,28
4,20	3,90	4,12	17,00	7,50	66	66	16,00	2,34
4,00	3,75	4,00	16,50	7,30	60	60	14,80	2,40
3,80	3,60	3,88	16,00	7,10	54	54	13,60	2,46
3,60	3,45	3,76	15,50	6,90	48	48	12,40	2,52
3,40	3,30	3,64	15,00	6,70	42	42	11,20	2,58
3,20	3,15	3,52	14,50	6,50	34	34	10,00	2,64

+0,10

+ - 0,10

+ - 0,05

+ - 0,40

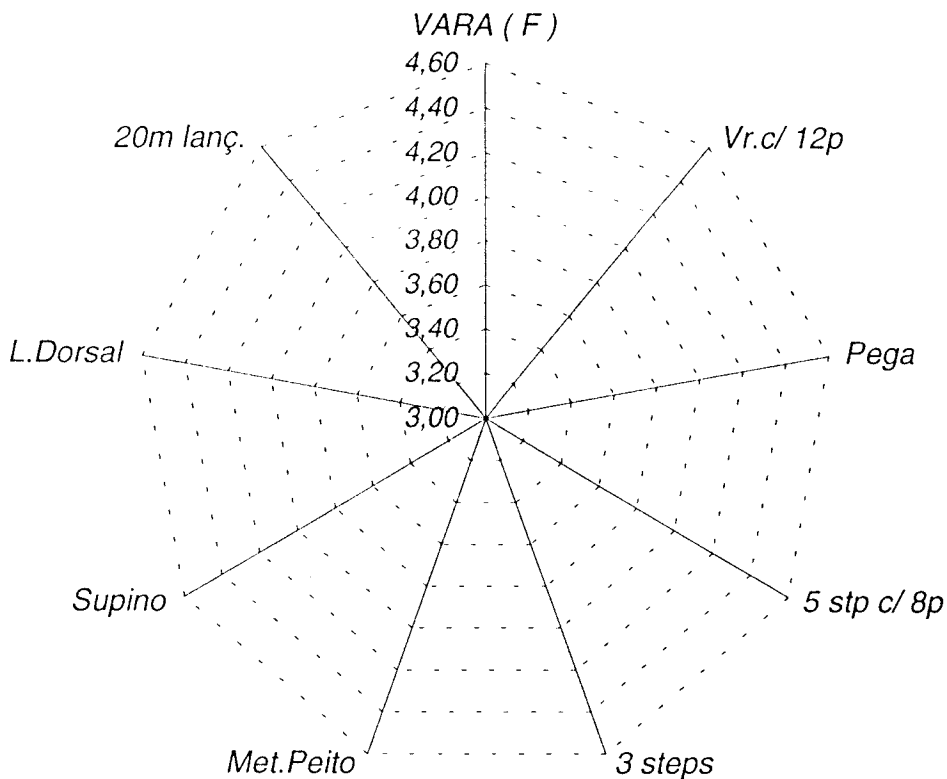
+ - 0,20

+ - 6

+ - 6

+ - 0,60

+ - 0,03



Legenda: (valor relativo)

A - Vr.c/ 12p	5x	Teste de salto c/ vara c/ 12 passos de corrida
B - Pega	4x	Altura de pega da mão superior (desde a extremidade inferior da vara)
C - 5 stp c/ 8p	1x	Teste de 5 "steps" c/ 8 passos de corrida
D - 3 steps	1x	Teste de 3 "steps" c/ saída a pés simultâneos
E - Met.Peito	1x	Teste máximo de metida ao peito
F - Supino	2x	Teste máximo de supino
G - L.Dorsal	1x	Teste de lançamento dorsal a 2 mãos c/ peso de 3Kg
H - 20m l.	3x	Teste de velocidade sobre 20m c/ balanço prévio de 20m