



PROJETO AVALIA BRASIL - ABCTrilha

Tabela para anotação dos resultados dos testes

TESTES ANTROPOMÉTRICOS

Obrigatórios

Teste	Resultado
Altura	_____ centímetros
Peso	_____ kgs

Opcionais

Teste	Resultado
Soma das dobras cutâneas	_____ milímetros

TESTES NEUROMOTORES

Teste	Resultado
Salto vertical	_____ centímetros
10 Saltos horizontais consecutivos	_____ metros
30 segundos de flexão de panturrilha	_____ repetições

TESTES DE CORRIDA

Obrigatórios

Teste	Resultado	
1km plano	_____ minutos	_____ segundos
5km plano	_____ minutos	_____ segundos

Opcionais

Teste	Resultado	
1km subida	_____ minutos	_____ segundos
1km descida	_____ minutos	_____ segundos
3km subida	_____ minutos	_____ segundos
3km descida	_____ minutos	_____ segundos

Observações importantes!

- 1 - Para execução dos testes é importante ler com atenção as orientações disponíveis no site abctrilha.com.br na página do projeto Avalia Brasil.
- 2 - Esta tabela serve para anotação dos resultados que posteriormente devem ser encaminhados pelo formulário disponível no site da ABCTrilha.
- 3 - Todos os testes descritos como opcionais são **EXTREMAMENTE IMPORTANTES** para o projeto, desta forma, pedimos para que os atletas façam todos que forem possíveis dentro do período do projeto. Entre os testes opcionais, o teste de 1km de subida tem grande relevância no projeto, sendo um indicador muito importante.
- 4 - Para os testes de subida e descida, utilizar subidas que tenham entre 70m e 130m de ganho positivo de altimetria a cada 1km