



JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF
BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SANTA CATARINA

TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA – TAF

APLICAÇÃO DO TAF

SUMÁRIO: Teste visando à análise da capacidade física de atletas do Taekwondo JTF em relação à resistência muscular localizada. Consiste em Testes de Abdominal, Flexão de braço e Corrida.

TABELA DO TAF

A tabela para o Teste de Avaliação Física - TAF é uma ferramenta utilizada para avaliar a aptidão física de membros do Taekwondo JTF em diferentes faixas etárias e graduações. O TAF é comumente aplicado em contextos como seleções de atletas ou faixas pretas que requerem condicionamento físico, bem como prestar exame de graduação.

Objetivos da Tabela TAF:

1. Classificação de Aptidão Física: Permite categorizar os atletas em diferentes níveis de aptidão, como excelente, bom, regular ou insuficiente.
2. Adequação à Faixa Etária: Reconhece que a capacidade física varia ao longo da vida, ajustando critérios de desempenho para diferentes idades.
3. Promoção da Saúde: Estimula a prática de atividades físicas e um estilo de vida saudável, ajudando na prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo.
4. Monitoramento de Progressão: Fornece dados para acompanhamento do desempenho físico ao longo do tempo.

Estrutura Geral da Tabela de Pontos:

- Faixas Etárias: Geralmente divididas em grupos, como até 6 anos, 7 a 8 anos, 9 a 11 anos, 12 a 14 anos, 15 a 17 anos, 18 a 24 anos, 25 a 29 anos, 30 a 34 anos, 35 a 39 anos, 40 a 44 anos, 45 a 49 anos, 50 a 55 anos, 56 a 60 anos e 60 anos ou mais, permitindo uma comparação adequada.
- Crterios de Avaliação: Incluem várias provas físicas, como corrida, flexões e abdominal, que são exigidos nos exames de graduação, mas podendo ser usado outros em programas específicos para o Taekwondo JTF, como teste de flexibilidade, teste de força de membros inferiores, teste de agilidade, teste de resistência, teste de potência e teste de coordenação (descritos abaixo).

- **Pontuação:** Para cada faixa etária, há uma pontuação estipulada que o indivíduo deve alcançar em diferentes atividades:

Exames de graduação, para as idades de 9 a 55 anos:

- **Será usada as seguintes tabelas:**
 1. TABELA 1 - Corrida - Masculino e Feminino (página 1).
 2. TABELA 2 - Flexões de Braço – Masculino e TABELA 2.1 - Flexões de Braço – Feminino (página 2).
 3. TABELA 3 - Abdominal Masculino e TABELA 3.1 - Abdominal – Feminino (página 3).
- **Será usado a ÚLTIMA COLUNA de cada tabela:**
 - Excelente: 80 pontos (linhas azuis na tabela)
 - Bom: 70 pontos (linhas verdes na tabela)
 - Regular: 60 pontos (linhas amarelas na tabela)
 - Insuficiente: 50 pontos (linha vermelha na tabela)

Para Super Campeão do TAF, para as idades de 9 a 55 anos:

- **Será usada as seguintes tabelas:**
 1. TABELA 1 - Corrida - Masculino e Feminino (página 1).
 2. TABELA 2 - Flexões de Braço – Masculino e TABELA 2.1 - Flexões de Braço – Feminino (página 2).
 3. TABELA 3 - Abdominal Masculino e TABELA 3.1 - Abdominal – Feminino (página 3).
- **Será usado a PENÚLTIMA COLUNA de cada tabela:**
 - Conforme a pontuação de cada teste.

- Pontuação do Teste de Abdominais (Prancha), para as idades:

- Até 6 (seis) anos:

- 1,00 (um) minuto = 80 pontos;
 - De 0,45 a 0,59 segundos = 70 pontos;
 - De 0,30 a 0,44 segundos = 60 pontos;
 - De 0,01 a 0,29 segundos = 50 pontos.
- Nos testes de Corrida e Flexão, será o mesmo descrito acima para Exame de Graduação ou Super Campeão.

- **Pontuação do Teste de Abdominais (Prancha), para as idades:**

- De 7 a 8 anos:

- De 1,16 a 1,30 minutos = 80 pontos;
- De 1,00 a 1,15 minutos = 70 pontos;
- De 0,31 a 0,49 segundos = 60 pontos;
- De 0,01 a 0,30 segundos = 50 pontos.

- Será usado a **PRIMEIRA E SEGUNDA COLUNAS** da Tabela 3 Abdominais - Página 3:

- Essas idades terão diferenças somente na Tabela 3 (página 3), sendo as demais iguais as das outras idades.

- De 55 anos ou mais:

- Segue o mesmo critério de pontuação tanto para Exames de Graduação como para o Super Campeão.

- Para essas idades poderão optar pela caminhada ao invés de corrida, dependendo da disposição do atleta.

- **Exigências para os Programas:**

1. Programas Básico (10º a 8º Gub), Intermediário (7º a 5º Gub), Avançado (4º a 2º Gub), Especial (1º Gub).
 - Deverão realizar todos os TAF no ano.
2. Programas Ação (Auxiliares), INTRE e IC (Instrutores) e Faixa Preta 1º ao 3º Dan.
 - Deverão realizar dois TAF ao ano.
3. Programas Mestre e Grão Mestre.
 - Deverão realizar um TAF ao ano.

- **Observação:** Para realizarem o Exame de Graduação deverão ter os TAF descritos acima em dia, durante o ano que pretende realizar o exame.

1. Corrida de 12 Minutos (Kenneth H. Cooper)

Descrição do Teste:

O teste de corrida de 12 minutos, também conhecido como "Cooper Test", é projetado para avaliar a resistência cardiovascular. O objetivo é percorrer a maior distância possível em 12 minutos.

Como Executar:

- **Preparação:** Escolha um local seguro e plano, preferencialmente um campo de atletismo ou uma pista marcada, onde você possa correr livremente e sem interrupções.

- **Aquecimento:** Realize um aquecimento de 5 a 10 minutos, incluindo alongamentos dinâmicos e uma leve caminhada.
- **Execução:** Inicie a corrida ao sinal do instrutor ou cronômetro. Mantenha um ritmo que considere sustentável por 12 minutos. Você pode correr ou trotar, conforme sua capacidade, sempre buscando aumentar a distância percorrida.
- **Encerramento:** Após 12 minutos, pare e anote a distância total percorrida em metros. É importante não parar abruptamente; faça uma leve caminhada para desacelerar.
- **Pontuação:** Conforme **TABELA 1** - Corrida - Masculino e Feminino.

3. Flexão de Braço (Pollock e Wilmore)

Descrição do Teste:

A flexão de braço é um exercício que avalia a força muscular da parte superior do corpo, especificamente dos músculos peitorais, tríceps e deltoides.

Como Executar:

- Masculino

- **Posição Inicial:** Comece em uma posição de prancha, barriga para baixo (decúbito ventral), com as mãos apoiadas no chão, braços estendidos na linha e largura dos ombros e os pés juntos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés.
- **Movimento:** Flexione os cotovelos, baixando o corpo em direção ao chão, mantendo os cotovelos próximos ao corpo e as costas e nádegas devem ficar retas. Depois, empurre o corpo de volta à posição inicial.
- **Execução:** Realize o maior número de repetições possível, sem tempo determinado. Concentre-se na forma correta para garantir a eficácia do exercício e evitar lesões.

- Feminino:

1. **Posição Inicial:** Comece em uma posição de quatro apoios, com as mãos no chão pouco à frente do nível dos ombros. Mantenha os joelhos no chão e cruze os tornozelos, elevando os pés ligeiramente.
2. **Alinhamento Corporal:** Forme uma linha reta dos ombros até os joelhos. Ative o core para manter o alinhamento e evitar que o quadril se mova para cima ou para baixo.
3. **Execução da Flexão:** Dobre os cotovelos, mantendo-os próximos ao corpo ou ligeiramente afastados, e abaixe o peito em direção ao chão. Continue descendo até que o peito esteja perto do solo ou até onde for confortável.
4. **Retorno à Posição Inicial:** Empurre o chão para estender os braços completamente, retornando à posição inicial.

- **Dicas:** Essa adaptação permite que o praticante desenvolva força no peito, ombros, tríceps e core, enquanto reduz a carga total sobre o corpo. É importante manter a atenção no alinhamento corporal e na forma para evitar lesões e maximizar os benefícios do exercício.

- **Pontuação:** Conforme **TABELA 2** - Flexões de Braço – Masculino e **TABELA 2.1** - Flexões de Braço – Feminino

Considerações Finais

Após a realização dos testes, é fundamental realizar uma série de alongamentos para auxiliar na recuperação muscular. Os resultados obtidos nos testes podem ser utilizados para avaliar a condição física atual e traçar objetivos de melhoria. É recomendável que os testes sejam supervisionados por um profissional de educação física ou competente para garantir a segurança e a correta execução dos exercícios.

2. Abdominal em 1 (um) Minuto (Pollock e Wilmore)

Descrição do Teste:

Este teste visa avaliar a força e a resistência muscular do **core**, focando principalmente nos músculos abdominais.

"CORE" refere-se ao grupo de músculos localizados na região do tronco, abrangendo a musculatura abdominal, lombar, pelve e parte das pernas. Esses músculos são essenciais para estabilizar e sustentar o corpo, principalmente durante movimentos e atividades físicas.

Como Executar:

1. Para idades de 14 (quatorze) a 55 (cinquenta e cinco) anos.

- **Posição Inicial:** Deite-se de costas em uma superfície plana, com os joelhos flexionados a 90 graus e os pés apoiados no chão (30.5 cm das nádegas) e abertos na largura dos ombros. Coloque as mãos atrás da cabeça, mantendo os cotovelos abertos.

- **Movimento:** Ao sinal, eleve o tronco, saindo da posição deitado até que as omoplatas (escápulas) estejam fora do chão e os cotovelos toquem os joelhos. Retorne lentamente à posição inicial.

- **Contagem:** O executor deve realizar o maior número possível de repetições em 1 (um) minuto. É importante manter a forma correta e não puxar a cabeça com as mãos, para evitar lesões.

- **Detalhes:** “É um teste de flexão de tronco sobre os membros inferiores Flexionados”.

Equipamento: Um colchão de ginástica e um cronômetro.

O avaliador deve manter os pés do avaliado em contato com o solo e presos para não escorregarem.

- **Pontuação:** Conforme **TABELA 3** - Abdominal Masculino e **TABELA 3.1** - Abdominal - Feminino.

2. Para idades de 9 (nove) a 13 (treze) anos e 55 em diante.

Abdominal com Mãos Tocando os Joelhos e Extensão

Objetivo: Fortalecer a musculatura abdominal, com ênfase no controle e na amplitude de movimento

- **Posição Inicial:** Deite-se de costas em uma superfície plana, com os joelhos flexionados a 90 graus e os pés apoiados no chão (30.5 cm das nádegas) e coloque os braços estendidos para trás da cabeça, de modo que os braços estejam alinhados e abertos na largura dos ombros.

- **Movimento:** Ao sinal, inspire profundamente, contraindo os músculos abdominais. comece a levantar a parte superior do corpo em direção aos joelhos, enquanto as mãos tocam os joelhos, simultaneamente, mantenha os joelhos estáveis, usando a força do abdômen para elevar-se, ao voltar à posição inicial, estenda os braços acima da cabeça e toque o chão com as mãos, alongando o corpo. Isso deve ser um movimento controlado, mantendo a contração abdominal, repita o movimento por cerca de 1 minuto, mantendo um ritmo constante e controlado.

- **Contagem:** O executor deve realizar o maior número possível de repetições em 1 (um) minuto. É importante manter a forma correta e dos braços, para evitar lesões.

- **Detalhes:** Conforme descrito no item 2.1 (Como Executar - Abdominal).

- **Pontuação:** Conforme **TABELA 3** - Abdominal Masculino e **TABELA 3.1** - Abdominal - Feminino.

3. Para idades até 8 (oito) anos.

Prancha (Isometria)

Objetivo: Fortalecer os músculos do core, incluindo abdominais, lombares, e estabilizadores do tronco.

- **Posição Inicial:** Encontre um espaço claro e confortável, preferencialmente em um chão plano e acolchoado (como um tapete de yoga ou colchonete). Deite-se de barriga para baixo, coloque os cotovelos diretamente sob os ombros, formando um ângulo de 90 graus, mantenha as palmas das mãos apoiadas no chão, mas não use a força dos braços para suportar o peso do corpo. Junte as pernas, mantendo os pés juntos, com os dedos apontando para o chão, o corpo deve estar em uma linha reta da cabeça aos pés.

- **Movimento:** Contraia os músculos do abdômen e do glúteo para levantar o corpo, apoiando-se apenas nos antebraços e nas pontas dos pés. Evite deixar que os quadris fiquem muito altos ou que o corpo desça. O corpo deve estar em uma linha reta, sem curva nas costas. Mantenha a cabeça alinhada com a coluna, olhando para o chão. A posição deve ser mantida, respirando normalmente.

- **Contagem:** Manter a posição por 1 (um) minuto até 6 (seis) anos de idade e 1,30 (um e trinta) minutos dos 7 aos 8 anos de idade.

Considerações Finais:

- Foco na Técnica: É crucial instruir os alunos a manterem a forma correta. Lembre-se de que a saúde e a segurança são mais importantes do que a duração.
- Variedades: Após eles se familiarizarem com a prancha básica, você pode introduzir variações, como a prancha lateral ou a prancha com elevação de pernas, mas sempre com supervisão.
- Aquecimento e Alongamento: Sempre faça um aquecimento adequado antes de realizar a prancha e alongamentos após a sessão para evitar lesões.

Esse exercício é ótimo para desenvolver a força do core em uma posição segura e controlada, principalmente para alunos mais novos.

- Postura: Certifique-se de que a região lombar está em contato com o chão durante a execução do exercício. Evite elevar a lombar, garantindo proteção à coluna.
- Controle: Mantenha o movimento controlado, evitando movimentos bruscos. Concentre-se na ativação dos músculos abdominais.
- Dicas: Para facilitar treine em casa ou academia, comece com um número menor de repetições ou um tempo reduzido, aumentando gradualmente à medida que ganha força e confiança.

Teste de Avaliação Física (TAF) para avaliar a aptidão física específica de praticantes do Taekwondo JTF

- Esses testes poderão ser aplicados aos alunos pelos instrutores, porém melhor serão se aplicados a Programas Específicos (WATT, COBRA, AÇÃO e INTRE).

1. Teste de Flexibilidade

- Descrição: A flexibilidade é crucial em artes marciais para executar chutes altos e movimentos amplos.
- Como Realizar: Um dos métodos mais comuns é o teste de sentar e alcançar. O praticante se senta com as pernas esticadas e tenta alcançar seus pés, medindo a distância que consegue alcançar.

2. Teste de Força de Membros Inferiores

- Descrição: Avalia a força necessária para chutes e deslocamentos.
- Exemplo de Teste: Agachamento com peso ou salto vertical, onde o praticante deve saltar o mais alto possível, medindo a altura alcançada.

3. Teste de Agilidade

- Descrição: A agilidade é fundamental para movimentação e reação rápida durante combates.

- Como Realizar: O teste do "T-test" ou o "Illinois agility test" são bons exemplos, onde o praticante deve realizar um percurso em zigue-zague o mais rápido possível.

Detalhes dos testes de agilidade "T-test" e "Illinois agility test".

Descrição do T-Test

Objetivo:

Avaliar a agilidade e a capacidade de mudança de direção de um atleta.

Equipamentos Necessários:

- 4 cones (ou marcadores)

- Um espaço plano, preferencialmente de 10 metros de comprimento e 5 metros de largura

Como Realizar:

1. Configuração:

- Posicione quatro cones em forma de "T". Coloque um cone no início (A) e os outros três na seguinte configuração:

- Cone B: 5 metros à frente do cone A

- Cone C: 5 metros à direita do cone B

- Cone D: 5 metros à esquerda do cone B

2. Execução:

- O atleta começa em pé atrás do cone A.

- Ao sinal (um apito ou "pronto"), o atleta corre em linha reta até o cone B.

- Após chegar ao cone B, ele deve tocar o cone e correr para o cone C (direita), tocá-lo e voltar rapidamente para o cone A.

- Em seguida, corre para o cone D (esquerda), toca, volta novamente ao cone B, e finalmente retorna ao cone A.

3. Tempo:

- Um cronômetro deve ser utilizado para medir o tempo total que o atleta leva para completar o percurso.

- O tempo deve ser registrado em segundos.

Descrição do Illinois Agility Test

Objetivo:

Avaliar a agilidade em movimento multidirecional, além da velocidade.

Equipamentos Necessários:

- 4 cones (ou marcadores)
- Um espaço plano, de pelo menos 10 metros de comprimento e 5 metros de largura

Como Realizar:

1. Configuração:

- Coloque dois cones a 10 metros de distância, identificando-os como cones 1 e 2.
- Entre os cones 1 e 2, coloque dois outros cones (3 e 4) a 3,3 metros de distância um do outro, formando uma linha.
- O aluno iniciará no cone 1.

2. Execução:

- O atleta começa no cone 1.
- Ao sinal (um apito ou "pronto"), o atleta corre em direção ao cone 2, toca, e deve rapidamente correr de volta até o cone 1.
- Em seguida, ele se move lateralmente até o cone 3, toca, corre até o cone 4, volta ao cone 3 e, em seguida, retorna ao cone 1.
- O percurso deve ser feito da forma mais rápida possível, mantendo a agilidade nas mudanças de direção.

3. Tempo:

- Um cronômetro deve ser utilizado para medir o tempo total que o atleta leva para completar o teste.
- O tempo deve ser registrado em segundos.

Considerações Finais

Ambos os testes são eficazes para medir a agilidade, que é uma habilidade crucial em artes marciais e em muitos esportes. É importante assegurar que os atletas estejam aquecidos antes de realizar esses testes para evitar lesões. Os resultados podem ser utilizados para monitorar a melhoria da agilidade ao longo do tempo, bem como para ajustar programas de treinamento.

4. Teste de Resistência

- Descrição: Indica a capacidade cardiovascular e de resistência muscular.
- Exemplo de Teste: Além da corrida de 12 minutos, pode-se usar um teste de corrida de 800 metros ou um teste de corrida contínua em uma pista.

5. Teste de Potência

- Descrição: Avalia a potência explosiva, essencial para chutes e socos.
- Exemplo de Teste: O teste de salto vertical pode ser utilizado, onde o praticante salta a partir de uma posição estática e a altura do salto é medida.

6. Teste de Coordenação

- Descrição: Importante para movimentos sincronizados durante lutas e técnicas.
- Exemplo de Teste: O “teste de coordenação de olhos e mãos” pode ser realizado com bolas ou raquetes, avaliando a capacidade de responder rapidamente.

Considerações Finais

A aplicação desses testes deve ser personalizada e realizada sob a supervisão de um profissional qualificado, que pode adaptar os testes às necessidades específicas dos praticantes e suas disciplinas. Além disso, a combinação de diferentes tipos de testes pode oferecer uma visão abrangente da aptidão física dos atletas e ajudar em seu desenvolvimento.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Clóvis Ribeiro', with a long horizontal stroke extending to the left.

Grão Mestre **Clóvis Ribeiro** – 8º Dan

Presidente e Fundador da JTF