

**Agilidade e Equilíbrio Dinâmico** – o(a) participante se levantará de uma cadeira, dará a volta em um cone localizado à direita a 1,5 m para trás e 1,8 m para o lado da cadeira (Figura 1) e retornará à posição sentado(a) na cadeira. Imediatamente, o(a) participante levantará os pés do chão (para garantir a finalização do movimento) e iniciará o mesmo movimento do lado oposto, completando um ciclo. Para completar uma tentativa, o(a) participante deverá realizar dois ciclos. Serão realizadas duas tentativas e o resultado final será o menor tempo na realização entre duas tentativas.

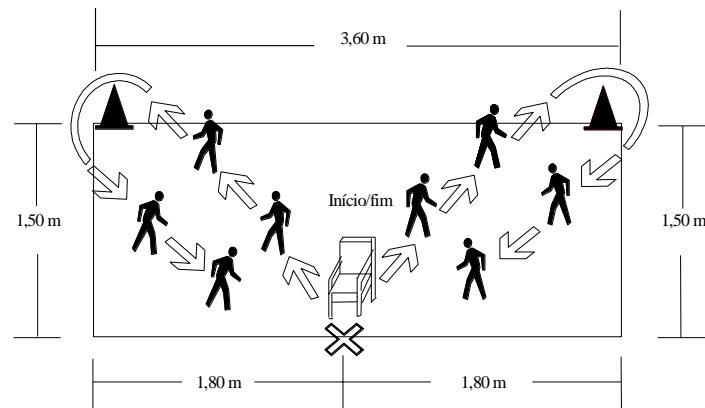


Figura 1 – Representação esquemática do teste de agilidade e equilíbrio dinâmico

Fonte: Zago