

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

FORMAÇÃO :

- ALTURA DE BARREIRAS E DISTANCIA ENTRE BARREIRAS FACILITADAS/REDUZIDAS
- MATERIAIS MENOS AGRESSIVOS
- REFERÊNCIAS EXTERIORES PARA CONTROLO MOTOR

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Escalões	Gênero	Distância de Transposição	Parciais Transposição	Altura de Barreira	Distância entre Barreiras	Distância a percorrer	Amplitude de Passo	Amplitude de 3 Passos
			Dist. Ataque / Dist. Recepção					
Benj B	Fem.	2.0	1.20 / 0.80	0.60	6.0	4.0	1.30 - 1.35	3.90 - 4.05
	Masc.	2.0	1.20 / 0.80	0.60	6.0	4.0	1.30 - 1.35	3.90 - 4.05
Inf.	Fem.	2.50 - 2.60	1.60 / 1.0	0.76	7.0	4.40	1.40 - 1.45	4.20 - 4.40
	Masc.	2.60 - 2.70	1.70 / 1.0	0.76	7.50	4.80	1.60	4.80
Ini.	Fem.	2.70 - 2.80	1.80 / 1.0	0.76	8.0	5.20	1.70 - 1.75	5.10 - 5.25
	Masc.	2.80-2.90	1.90 / 1.0	0.84	8.50	5.60	1.85 - 1.90	5.55 - 5.70
Juv.	Fem.	3.0m	2.0 / 1.0	0.76	8.50	5.50	1.80 - 1.85	5.40 - 5.55
	Masc.	3.10	2.05 / 1.05	0.91	9.14	6.04	2.0	6.0
Jun.	Fem.	3.0-3.50	2-2.0 / 1-1.30	0.84	8.50	5.50	1.83	5.50
	Masc.	3.30-3.50	2.20-2.30 / 1.30-1.40	1.0	9.14	5.84	1.88 - 1.94	5.64 - 5.84
Sen.	Fem.	3.0-3.50	2-2.0 / 1-1.30	0.84	8.50	5.50	1.83	5.50
	Masc.	3.50-3.70	2.20-2.30 / 1.30-1.40	1.06	9.14	5.64	1.81 - 1.88	5.55 - 5.70

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância curta

AUMENTO E MANUTENÇÃO DA VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO

- MELHORIA DA FREQUÊNCIA GESTUAL
- MELHORIA DA TÉCNICA TRANSPOSIÇÃO
- MELHORIA DO RITMO DE CORIDA

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância curta

MELHORIA DA FREQUÊNCIA GESTUAL

- IDADES JOVENS
- PERÍODO CRÍTICO DE DESENVOLVIMENTO
- MANUTENÇÃO DA DISTÂNCIA ENTRE BARREIRAS DESDE JUVENIL

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância curta

MELHORIA DO RITMO DE CORRIDA

- **ACELERAÇÃO À 1ª BARR**
- **CONTROLO DA DISTÂNCIA DE ATAQUE**
- **CONTROLO DE TEMPO NOS 1º 10m**

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Dados de referência da elite mundial (110/100 mb)

	Dist. Ataque	Dist. Recepção	Dist. Transp.	Dist. entre Barr	Dist. Percorrer	Dist. Pass.
Fem	2,00	1,00	3,00	8,50	5,50	1,83
			3,25	8,50	5,25	1,75
	2,20	1,30	3,50	8,50	5,00	1,66

Masc	2,20	1,30	3,50	9,14	5,64	1,88
			3,60	9,14	5,54	1,84
	2,30	1,40	3,70	9,14	5,44	1,81

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância longa

- EQUILIBRIO NA DISTRIBUIÇÃO DE ESFORÇO
- TRANSPOSIÇÃO DE BARREIRAS COM ATAQUE DE AMBAS AS PERNAS
- TRANSPOSIÇÃO DE BARREIRAS EM CURVA
- AVALIAÇÃO DE DISTÂNCIAS
- MODELAÇÃO RITMICA
 - VARIAÇÃO DE VELOCIDADE
 - VARIAÇÃO DE AMPLITUDE
 - VARIAÇÃO DE FREQUÊNCIA

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância longa

ANÁLISE DA CORRIDA (registos)

➤ BARR a BARR (35m)

Masc

Fem

➤ P – 1ªB (45m)

perdas relativas

➤ 1ª - 4ªB (105m)

(0,60 – 1,00)

(0,80 – 1,20)

➤ 4ª - 7ªB (105m)

(1,00 – 1,50)

(1,50 – 2,20)

➤ 7ª - 10ªB (105m)

REFERÊNCIAS PARA FORMAÇÃO DE BARREIRISTAS

Distância longa

- FORMAÇÃO
- PARTIDA  1ª, 2ª, 3ª E 4ª BARREIRA
- TEMPOS IGUAIS OU DECRESCENTES (AUMENTO DE VELOCIDADE) ATÉ À 4ª BARREIRA
- CONHECIMENTO DA PERNA DE ATAQUE