

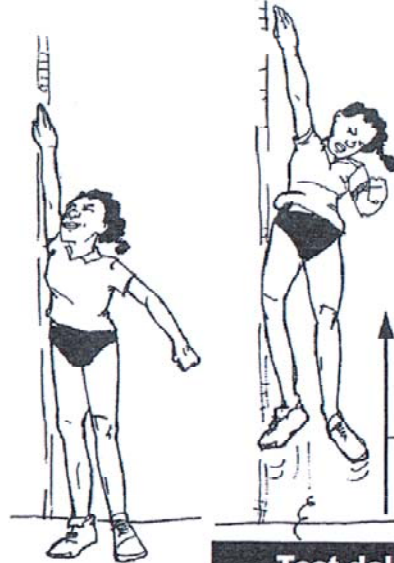
## ■ Test del Salto Vertical

● **Objetivo:** Prueba muy utilizada que sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.

● **Desarrollo:** El alumno se colocará junto a una pared, lateralmente, y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared, saltará por tres veces hasta alcanzar el máximo posible. Se anotará la diferencia entre los dos máximos.

● **Normas:** Los saltos se realizarán desde parado.

● **Material:** Tabla graduada o escala pintada sobre la pared.



**Test del Salto Vertical**

## PRUEBAS DE FUERZA: Test de Salto vertical

*Expresada en centímetros*

CHICOS EIDADES							CHICAS EIDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+
10	45	55	53	55	58	62	10	52	52	50	52	54	57
9,5	43	53	51	53	55	59	9,5	49	50	48	50	51	53
9	41	50	49	51	52	56	9	47	47	46	49	47	49
8,5	40	48	47	48	50	54	8,5	44	45	44	44	45	47
8	38	46	45	46	47	51	8	42	43	42	43	44	43
7,5	36	43	43	44	45	48	7,5	39	40	39	40	41	41
7	34	41	41	42	43	46	7	37	38	37	37	40	39
6,5	33	39	39	40	41	44	6,5	34	36	35	36	38	38
6	31	36	37	37	38	41	6	31	34	33	34	36	37
5,5	29	34	35	35	36	39	5,5	29	31	31	32	34	36
5	27	32	33	34	35	37	5	26	29	29	31	33	35
4,5	25	29	31	32	34	36	4,5	25	27	27	29	32	34
4	24	27	29	31	33	35	4	23	25	26	27	31	33
3,5	22	24	27	30	32	34	3,5	21	23	24	26	29	31
3	20	22	25	29	30	33	3	20	21	23	25	28	30
2,5	18	20	23	28	28	31	2,5	18	18	21	24	26	29
2	16	17	21	27	27	29	2	16	16	20	21	25	27
1,5	14	15	19	25	25	28	1,5	14	14	18	19	21	25
1	12	12	17	22	23	26	1	13	12	17	17	19	20
0,5	10	10	15	19	20	24	0,5	11	10	15	14	17	19
0	10	9	11	13	17	20	0	10	10	11	13	12	11