

SPRINT 20 METROS

Objetivo	<p>Valorar la aceleración y velocidad de desplazamiento en sprint lineal mediante el tiempo total empleado en recorrer 20 m desde salida establecida. Útil para monitorizar mejoras en potencia de salida, mecánica de zancada y expresión de fuerza horizontal.</p>	Aplicación práctica	<ul style="list-style-type: none"> Indicador sensible de aceleración (0–20 m) en deportes de campo, oposiciones y rendimiento. Útil para observar el efecto del trabajo de fuerza/potencia. Permite comparar entre períodos de entrenamiento y detectar asimetrías técnicas (uso de vídeo recomendado). 					
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar con precisión 0 m (salida) y 20 m (meta). 2. Modalidad de salida (elegir y estandarizar): <ul style="list-style-type: none"> - Salida alta: pie adelantado tras la línea, sin balanceo previo. - Salida baja (opcional si el grupo la domina). 3. A la señal, sprintar al máximo hasta rebasar la línea de 20 m. 4. El tiempo se inicia con el primer movimiento (o con haz roto en fotocélula) y finaliza al cruzar meta. 5. Realizar 2–3 intentos con 3–5 minutos de recuperación, registrando el mejor tiempo. 6. Anotar calzado, superficie y tipo de salida para comparaciones futuras. 							
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie llana, firme y antideslizante (pista, parquet...). • Distancia medida de 20 m (cinta métrica y marcas/conos). • Cronometraje: fotocélulas (recomendado) o cronómetro manual de alta precisión. • Cinta o tiza para línea de salida y línea de llegada. • Hoja de registro o aplicación móvil para anotar los tiempos. 							
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo ligeramente inclinado en los primeros metros; cadencia alta y pasos cortos al inicio. • Evitar pasos a saltos o mirar al suelo; mantener mirada al frente. • Mantener la misma modalidad de salida entre sesiones. • Con cronómetro manual, emplear dos cronometradores y promediar. • No realizar si hay lesión en extremidades inferiores; calentamiento previo imprescindible. 							
Referencias								
<ul style="list-style-type: none"> • Young, W.B. (2006). Transfer of strength and power training to sports performance. • Morin, J.-B. & Samozino, P. (2016). Sprint mechanics and force–velocity profiling. • Reilly, T. & Bangsbo, J. (1996). Physiological basis of speed and agility. Sports Medicine. • ACSM (2021). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11^a ed., Human Kinetics. 								



	CHICOS						Baremo Test Sprint 20 Metros	CHICAS					
	12 /13 años	14 años	15 años	16 años	17 / 18 años	19 + años		12 /13 años	14 años	15 años	16 años	17 / 18 años	19 + años
10	3,6	3,44	3,09	3,01	2,94	2,98	10	3,63	3,4	3,48	3,52	3,44	3,48
9	3,68	3,58	3,25	3,12	3	3,04	9	3,8	3,55	3,53	3,59	3,53	3,57
8	3,79	3,72	3,42	3,18	3,04	3,08	8	3,98	3,68	3,6	3,66	3,6	3,64
7	3,99	3,86	3,58	3,34	3,08	3,12	7	4,15	3,96	3,72	3,8	3,76	3,8
6	4,18	4	3,74	3,51	3,21	3,25	6	4,32	4,24	3,84	3,94	3,91	3,95
5	4,38	4,13	3,91	3,67	3,35	3,39	5	4,5	4,52	3,96	4,08	4,07	4,11
4	4,57	4,27	4,07	3,84	3,49	3,53	4	4,67	4,8	4,09	4,22	4,23	4,27
3	4,76	4,41	4,23	4	3,63	3,67	3	4,84	5,07	4,21	4,36	4,39	4,43
2	4,96	4,55	4,39	4,17	3,76	3,8	2	5,01	5,35	4,33	4,5	4,55	4,59
1	5,15	4,69	4,56	4,33	3,9	3,94	1	5,19	5,63	4,45	4,64	4,7	4,74