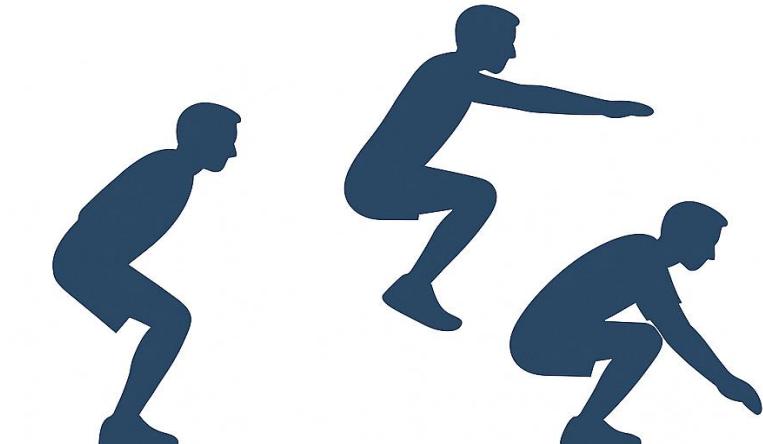


SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS

Objetivo	<p>Evaluar la fuerza explosiva del tren inferior mediante la distancia alcanzada en un salto horizontal sin impulso de carrera. El test mide la capacidad del deportista para generar potencia en el plano horizontal, reflejando la fuerza útil en aceleraciones o cambios de dirección.</p>	Aplicación práctica	<p>Test útil en deportes con alta demanda de fuerza explosiva horizontal (fútbol, rugby, baloncesto, atletismo de velocidad o saltos). Permite evaluar la evolución del rendimiento, comparar entre deportistas y establecer perfiles de fuerza en el plano horizontal. Complementa los tests verticales para obtener una visión integral de la potencia del tren inferior.</p>	
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar una línea de batida (0 cm). 2. El deportista se coloca justo detrás, con pies paralelos y separados al ancho de los hombros. 3. Realiza un contramovimiento libre con brazos y cadera, impulsándose con ambos pies simultáneamente. 4. Aterriza con ambos pies sin apoyarse con manos ni rodillas. 5. Se mide desde la línea de batida hasta el talón más retrasado. 6. Se realizan tres intentos, con 45–60 segundos de recuperación, registrando el mejor. 7. Intentos nulos: pisar la línea, caída desequilibrada o apoyo con manos/rodillas. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie plana, firme y antideslizante. • Cinta métrica fijada al suelo o regla larga con precisión milimétrica. • Cinta adhesiva o línea visible para la batida (0 cm). • Tiza o marcador para señalar el punto de caída. • Calzado deportivo adecuado y ropa cómoda. • Asistente o evaluador para controlar la medición. 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • El despegue y la caída deben ser bilaterales. • Las punteras deben colocarse justo detrás de la línea, sin pisarla. • Mantener consistencia en el uso de brazos entre intentos. • La medición siempre se realiza hasta el talón más retrasado. • Recomendable realizar 1–2 saltos de familiarización antes del test. • Evitar superficies deslizantes o con desnivel. 			

Referencias

- Beashel, P. & Taylor, J. (1997). *The World of Sport Examined.* Thomas Nelson & Sons Ltd.
- Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco.* INDE Publicaciones.
- Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning.* NSCA, Human Kinetics.





	CHICOS						Baremo Test Salto Horizontal	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
10	1,95	2,1	2,4	2,45	2,5	2,6	10	1,9	1,95	2	2,1	2,15	2,2
9,5	1,88	2,03	2,33	2,39	2,43	2,53	9,5	1,83	1,88	1,93	2,03	2,08	2,13
9	1,82	1,97	2,27	2,33	2,37	2,46	9	1,76	1,82	1,87	1,96	2,01	2,06
8,5	1,77	1,91	2,21	2,27	2,31	2,4	8,5	1,7	1,76	1,81	1,9	1,95	2
8	1,72	1,86	2,16	2,22	2,26	2,34	8	1,65	1,7	1,75	1,84	1,89	1,94
7,5	1,68	1,81	2,11	2,17	2,21	2,29	7,5	1,6	1,65	1,71	1,78	1,83	1,88
7	1,64	1,77	2,07	2,13	2,17	2,24	7	1,55	1,6	1,65	1,72	1,77	1,82
6,5	1,61	1,73	2,03	2,09	2,13	2,2	6,5	1,5	1,55	1,6	1,67	1,72	1,77
6	1,58	1,7	2	2,06	2,09	2,16	6	1,45	1,51	1,56	1,62	1,67	1,72
5,5	1,56	1,67	1,98	2,03	2,06	2,13	5,5	1,41	1,47	1,53	1,58	1,63	1,68
5	1,55	1,65	1,96	2,01	2,03	2,1	5	1,38	1,44	1,5	1,55	1,6	1,65
4,5	1,52	1,62	1,93	1,98	2	2,07	4,5	1,35	1,41	1,47	1,52	1,57	1,62
4	1,49	1,59	1,9	1,95	1,97	2,04	4	1,32	1,38	1,44	1,49	1,54	1,59
3,5	1,46	1,56	1,87	1,92	1,94	2,01	3,5	1,29	1,35	1,41	1,46	1,51	1,56
3	1,43	1,53	1,84	1,89	1,91	1,98	3	1,26	1,32	1,38	1,43	1,48	1,53
2,5	1,4	1,5	1,81	1,86	1,88	1,95	2,5	1,23	1,29	1,35	1,4	1,45	1,5
2	1,37	1,47	1,78	1,83	1,85	1,92	2	1,2	1,26	1,32	1,37	1,42	1,47