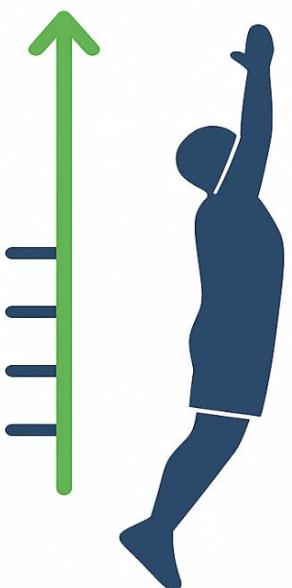


SALTO VERTICAL DE SARGENT

Objetivo	<p>Evaluar la fuerza explosiva del tren inferior mediante la altura alcanzada en un salto vertical sin impulso previo. El test de Sargent es un método clásico, fiable y de fácil aplicación en contextos educativos y deportivos.</p>	Aplicación práctica	<p>Útil en deportes con demandas de potencia (baloncesto, voleibol, fútbol, atletismo) y para seguimiento de programas de fuerza explosiva. Permite valorar la evolución del entrenamiento.</p>	
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1) Colocar al participante junto a la pared, con pies apoyados y brazo dominante extendido al máximo para marcar la altura de alcance estático. 2) Desde esa posición, realizar salto vertical máximo con ambos pies, flexionando y extendiendo caderas y rodillas; tocar la pared en el punto más alto posible con la misma mano (marcar con tiza/cinta). 3) Medir la diferencia entre la marca del salto y la marca de alcance estático. 4) Realizar 2–3 intentos y registrar el mejor resultado. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie plana y antideslizante • Pared lisa y vertical • Cinta adhesiva o tiza para marcar en pared • Cinta métrica o regla graduada en centímetros • Ropa y calzado deportivo adecuados • Asistente/evaluador para registrar las medidas 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar impulso horizontal o carrera previa. • Verificar la verticalidad de la pared y la perpendicularidad del salto. • Mantener los brazos en el mismo patrón en todos los intentos. • Recomendar calentamiento específico (saltos suaves, movilidad de tobillo/rodilla/cadera). 			
Referencias				
<p>- Sargent, D. A. (1921). The physical test of a man. <i>*American Physical Education Review*</i>, 26, 188–194.</p> <p>- Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., & Rosenstein, R. M. (1991). Estimation of human power output from vertical jump. <i>*Journal of Strength and Conditioning Research*</i>, 5(3), 116–120.</p>				

Baremo Test Salto Vertical de Sargent para 15 - 16 años (Beashel, 1997)

Género	Excelente	Por encima del promedio	Promedio	Por debajo del promedio	Escaso
Chico	> 65 cm	56 - 65 cm	50 - 55 cm	49 - 40 cm	< 40 cm
Chica	> 60 cm	51 - 60 cm	41 - 50 cm	35 - 40 cm	< 35 cm

Baremo Test Salto Vertical de Sargent para 16 - 19 años (Davis, 2000)

Género	Excelente	Por encima del promedio	Promedio	Por debajo del promedio	Escaso
Chico	> 65 cm	50 - 65 cm	40 - 49 cm	30 - 39 cm	< 30 cm
Chica	> 58 cm	47 - 58 cm	36 - 46 cm	26 - 35 cm	< 26 cm