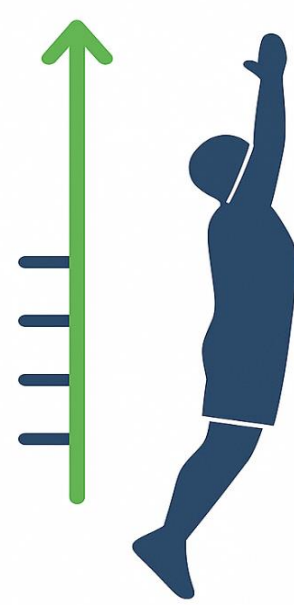


SALTO VERTICAL DE SARGENT



Objetivo	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.	Aplicación práctica	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.
Procedimiento			
Material necesario			
Observaciones técnicas			

Referencias

- Sargent, D. A. (1921). The physical test of a man. *American Physical Education Review*, 26, 188–194.
- Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., & Rosenstein, R. M. (1991). Estimation of human power output from vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 5(3), 116–120.



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

