

LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL

Objetivo	<p>Evaluar la fuerza explosiva del tren superior y del core, mediante la distancia alcanzada al lanzar un balón medicinal desde una posición estática. El test mide la potencia y la coordinación intermuscular entre brazos, tronco y caderas, siendo un indicador válido del rendimiento en acciones de lanzamiento, golpeo o empuje.</p>	Aplicación práctica	<p>El test evalúa la fuerza explosiva del tren superior y la transferencia al rendimiento deportivo y es útil en programas de fuerza, potencia o readaptación funcional. Permite hacer comparaciones entre edades, sexos y niveles. Herramienta práctica, económica y fiable para controlar el rendimiento.</p>	
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. El participante se sitúa de pie detrás de una línea marcada, sin sobrepasárla en ningún momento del lanzamiento. 2. El balón se sostiene con ambas manos por encima de la cabeza. 3. Desde una posición estable, se lanza el balón hacia adelante y ligeramente hacia arriba, con un movimiento explosivo de brazos y extensión del tronco. 4. No se permite impulso con los pies en forma de salto. 5. Se realizan 2–3 intentos, registrando la mayor distancia alcanzada desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Balones medicinales de 3 kg (mujeres y jóvenes) y 5 kg (hombres y deportistas entrenados). • Superficie plana y no deslizante. • Cinta métrica o zona delimitada con marcas cada 0,5 m. • Pizarra o hoja de registro. • Tiza o cinta adhesiva para marcar la línea de lanzamiento. • Asistente o evaluador para verificar la validez del intento. 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el tronco recto. • No se permite desplazamiento ni salto. • El lanzamiento debe ser explosivo pero controlado. • Se recomienda realizar un calentamiento previo específico con lanzamientos submáximos. • Registrar el peso del balón utilizado. 			
Referencias				
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics. • American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11^a ed. (2021). <ul style="list-style-type: none"> • Heyward, V.H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics. 				



	CHICOS (Edad escolar balón 3 kg // Adultos balón 5kg)							Baremo Test Lanzamiento Balón Medicinal	CHICAS (Edad escolar balón de 2 kg // Adultos balón de 3 kg)						
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	+18 (5 kg)		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años	+18 (3 kg)
10	6,2	7	8	8,9	9,5	10,5	9	10	6,2	6,5	7	7,5	8	8,5	7,6
9,5	6	6,75	7,7	8,65	9,15	10,15	8,7	9,5	5,95	6,25	6,8	7,25	7,75	8,2	7,4
9	5,8	6,5	7,4	8,4	8,8	9,8	8,4	9	5,7	6	6,6	7	7,5	7,85	7,1
8,5	5,55	6,25	7,15	8,15	8,5	9,45	8,1	8,5	5,5	5,75	6,4	6,75	7,2	7,5	6,7
8	5,3	6	6,9	7,9	8,2	9,1	7,8	8	5,3	5,55	6,2	6,5	6,9	7,15	6,4
7,5	5,05	5,75	6,65	7,6	7,9	8,8	7,5	7,5	5,1	5,35	6	6,25	6,6	6,8	6,1
7	4,8	5,5	6,4	7,3	7,6	8,5	7,2	7	4,9	5,15	5,8	6	6,3	6,5	5,9
6,5	4,55	5,25	6,15	7	7,3	8,2	6,9	6,5	4,7	4,95	5,6	5,75	6	6,2	5,6
6	4,3	5	5,9	6,7	7	7,9	6,6	6	4,5	4,75	5,4	5,5	5,7	5,9	5,3
5,5	4,05	4,75	5,65	6,4	6,7	7,6	6,3	5,5	4,3	4,55	5,2	5,3	5,45	5,6	4,9
5	3,8	4,5	5,4	6,1	6,4	7,3	6	5	4,1	4,35	5	5,1	5,2	5,3	4,5
4,5	3,55	4,25	5,15	5,8	6,1	7	5,7	4,5	3,9	4,15	4,8	4,9	5	5,1	4,3
4	3,3	4	4,9	5,5	5,8	6,7	5,4	4	3,7	3,95	4,6	4,7	4,8	4,9	4
3,5	3,05	3,75	4,65	5,2	5,5	6,4	5,1	3,5	3,5	3,75	4,4	4,5	4,6	4,7	3,8
3	2,8	3,5	4,4	4,9	5,2	6,1	4,8	3	3,3	3,55	4,2	4,3	4,4	4,5	3,6
2,5	2,55	3,25	4,15	4,6	4,9	5,8	4,5	2,5	3,1	3,35	4	4,1	4,2	4,3	3,4
2	2,3	3	3,9	4,3	4,6	5,5	4,2	2	2,9	3,15	3,8	3,9	4	4,1	3,2