

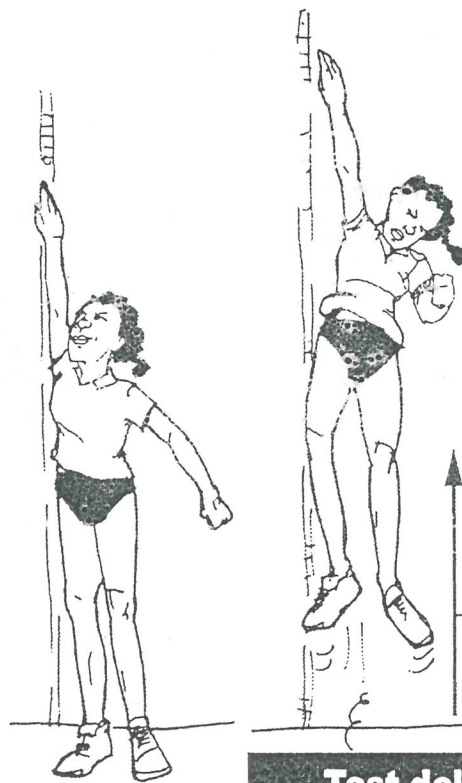


■ Test del Salto Horizontal (Test de Fuerza).

- **Objetivo:** Extraído también de la Batería EUROFIT mide la **fuerza explosiva** del tren inferior (piernas).
- **Desarrollo:** El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda.
- **Normas:** En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. Se medirá desde los talones hasta la línea de salida.
- **Material:** Cinta métrica.

■ Test del Salto Vertical (Test de Fuerza).

- **Objetivo:** Prueba muy utilizada que sirve para medir la **fuerza explosiva** del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.
- **Desarrollo:** El alumno se colocará junto a una pared, lateralmente, y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared, saltará por tres veces hasta alcanzar el máximo posible. Se anotará la diferencia entre los dos máximos.
- **Normas:** Los saltos se realizarán desde parado.
- **Material:** Tabla graduada o escala pintada sobre la pared.



Test del Salto Vertical

■ Test del Balón Medicinal - 3 kgs

(Test de Fuerza).

- **Objetivo:** Medir la fuerza del tren superior (tronco y brazos).
- **Desarrollo:** Desde la línea lanzar el balón con dos manos por detrás de la cabeza.
- **Normas:** No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.
- **Material:** Terreno y balón apropiados.

■ Test de los Abdominales - 30" (Test de Fuerza)

- **Objetivo:** Esta prueba extraída de la batería EUROFIT mide la **fuerza explosiva** muscular del tronco, parte anterior.