



Objectiu: Comprovar la força explosiva de la musculatura extensora del tronc, braços i cames.

Material: Pilota medicinal de 3 Kg pels xics i de 2Kg per les xiques i una cinta mètrica.

Posició Inicial: L'alumne/a es situa darrera la línia de llançament amb els dos peus al terra, agafa la pilota amb les dues mans i el situa per sobre i per darrera el cap.

Execució: Des de la posició llançarà la pilota amb les dues mans cap endavant i tan lluny com puga.

Normes:

1. Durant la fase de llançament i fins que la pilota toque al terra, els peus han d'estar permanentment en contacte amb el terra.
2. La prova es realitzarà dues vegades i s'anota la millor marca.

Anotació:

Es mesura des de la línia demarcatòria fins l'empremta més propera deixada al terra per la pilota

Observació:

És interessant desenvolupar un escalfament previ a la prova.

Barem de puntuació

XICS/XIQUES						
EDAT	11	12	13	14	15	16
Nota						
10	6,00	6,20	7	8	8,90	9,5
9,5	5,75	6,00	6,75	7,95	8,75	9,35
9	5,50	5,75	6,50	7,45	8,50	9
8,5	5,25	5,50	6,25	7,20	8,25	8,75
8	5,00	5,25	6,00	7	8	8,50
7,5	4,75	5,00	5,75	6,75	7,95	8,25
7	4,50	4,75	5,50	6,50	7,45	8
6,5	4,25	4,50	5,25	6,25	7,20	7,95
6	4,00	4,25	5,00	6,00	7	7,45
5,5	3,75	4,00	4,75	5,75	6,75	7,20
5	3,55	3,75	4,50	5,50	6,50	7
4,5	3,30	3,55	4,25	5,25	6,25	6,75
4	3,25	3,30	4,00	5,00	6	6,50
3,5	3,00	3,25	3,75	4,75	5,75	6,25
3	2,75	3,00	3,50	4,55	5,50	6