



Objectiu: Comprovar la força explosiva de la musculatura extensora dels malucs, genolls, i turmells

Material: Zona de salt o terreny blan i cinta mètrica

Posició inicial: El/la participant s'ha de situar de forma que les puntes dels peus estiguen exactament darrera de la línia de batuda i separades a l'amplada dels malucs, amb els genolls flexionats i els braços cap enrere.

Execució: Des de la posició anterior es realitzarà un salt mitjançant un moviment explosiu d'extensió de genolls, malucs, i turmells, ajudant-se amb un llançament dels braços cap endavant i caient sobre la planta dels peus amb el genolls flexionats.

Normes:

1. Es partirà de d'aturat/da amb els peus simètrics.
2. Es poden aixecar els talons del terra per prendre i impuls.
3. El salt es realitzarà amb els dos peus a la vegada.

Anotació:

S'anota la millor distància aconseguida en dos intents, tot tenint en compte que es mesura des de la línia de sortida fins a la primera senyal que es produeix després del salt.

Observació:

És interessant desenvolupar un escalfament previ a la prova.

Barem de puntuació

XICS						
EDAT	11	12	13	14	15	16
Nota						
10	1.80	1.95	2.10	2.30	2.40	2.50
9,5	1.78	1.92	2.07	2.27	2.37	2.47
9	1.75	1.90	2.04	2.25	2.34	2.44
8,5	1.73	1.87	2.00	2.20	2.33	2.42
8	1.70	1.85	1.97	2.17	2.30	2.40
7,5	1.68	1.82	1.95	2.15	2.27	2.37
7	1.65	1.80	1.92	2.12	2.25	2.34
6,5	1.62	1.78	1.90	2.09	2.20	2.33
6	1.60	1.75	1.87	2.04	2.17	2.30
5,5	1.57	1.73	1.85	1.97	2.15	2.27
5	1.55	1.70	1.82	1.95	2.12	2.25
4,5	1.53	1.68	1.80	1.92	2.09	2.20
4	1.52	1.65	1.78	1.90	2.04	2.17
3,5	1.50	1.62	1.75	1.87	1.97	2.15
3	1.48	1.60	1.72	1.85	1.95	2.12

XIQUES						
EDAT	11	12	13	14	15	16
Nota						
10	1.65	1.75	1.80	1.95	2.10	2.30
9,5	1.63	1.73	1.78	1.92	2.07	2.27
9	1.60	1.72	1.75	1.90	2.04	2.25
8,5	1.58	1.70	1.73	1.87	2.00	2.20
8	1.56	1.67	1.70	1.85	1.97	2.17
7,5	1.54	1.65	1.68	1.82	1.95	2.15
7	1.52	1.63	1.65	1.80	1.92	2.12
6,5	1.50	1.62	1.62	1.78	1.90	2.09
6	1.48	1.60	1.60	1.75	1.87	2.04
5,5	1.46	1.57	1.57	1.73	1.85	1.97
5	1.44	1.55	1.55	1.70	1.82	1.95
4,5	1.42	1.53	1.53	1.68	1.80	1.92
4	1.40	1.52	1.52	1.65	1.78	1.90
3,5	1.38	1.50	1.50	1.62	1.75	1.87
3	1.36	1.48	1.48	1.60	1.72	1.85