

# SALTO DE LONGITUD A PIES JUNTOS

## PROPÓSITO

MEDIR LA FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR

## MATERIAL

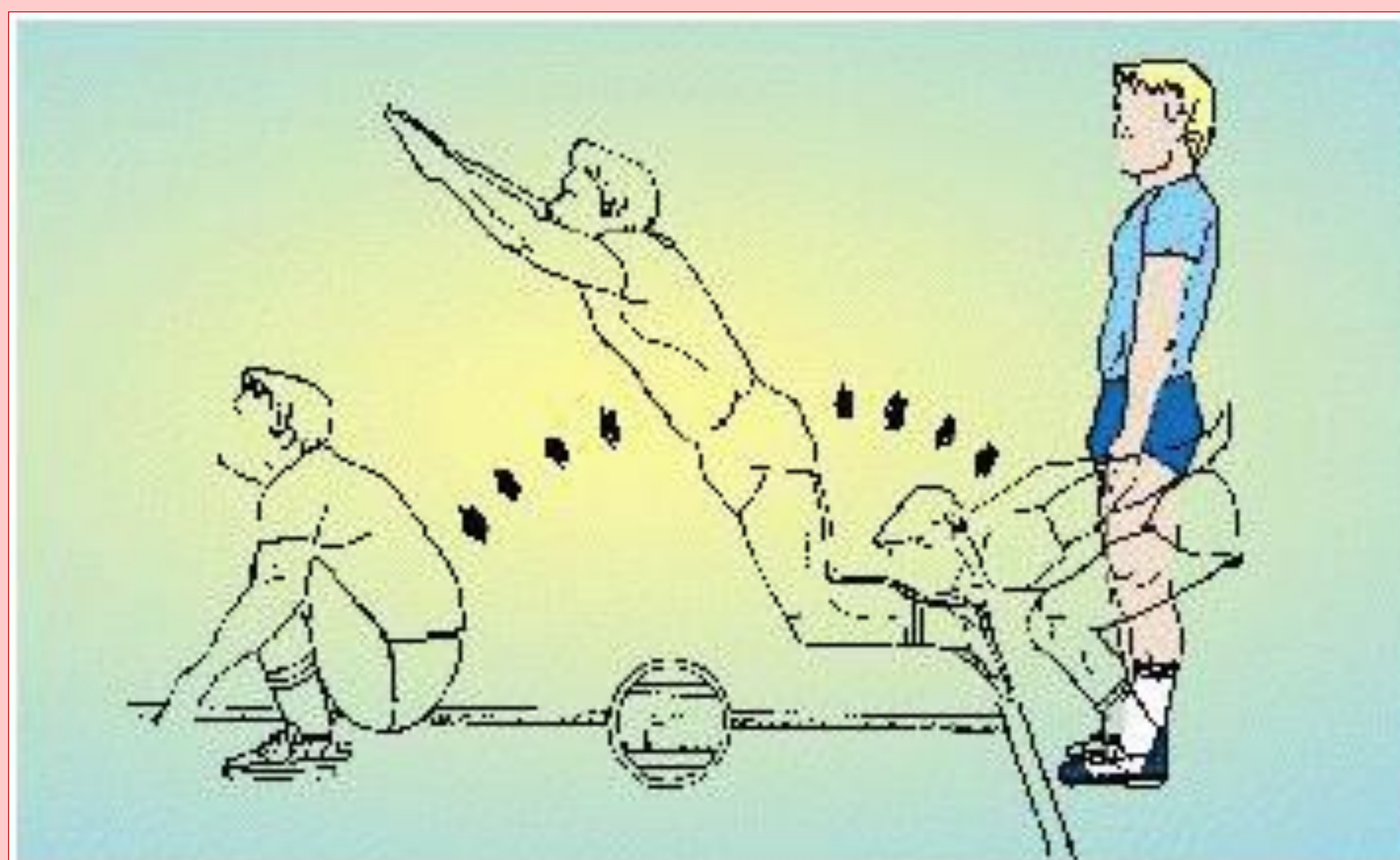
SUPERFICIE DURA NO DESLIZANTE, STICK O PICA, CINTA ADHESIVA Y CONOS

## EJECUCIÓN

Saltar una distancia desde parados y con los dos pies a la vez

### Instrucciones

- ✓ De pie tras la línea de salto, y con separación de pies igual a la anchura de hombros.
- ✓ Doblar rodillas con brazos delante del cuerpo y paralelos al suelo.
- ✓ Balancear los brazos y saltar lo más lejos posible.
- ✓ Tomar contacto con el suelo con los dos pies a la vez y en posición vertical.



### Práctica y número de ensayos

- ✓ Mostrar la forma correcta de ejecución.
- ✓ El test se realizará 2 veces.
- ✓ Se registra el mejor resultado.

## MEDIDA

- ✓ Líneas horizontales se dibujarán en la zona de aterrizaje a 10 cm de distancia.
- ✓ Una cinta métrica perpendicular a estas líneas dará las medidas exactas.
- ✓ El examinador estará junto a la cinta métrica y registrará la distancia saltada.
- ✓ La distancia saltada se medirá desde la línea de despegue hasta la parte posterior del talón más cercano a dicha línea.
- ✓ Se permitirá un nuevo intento si el niño cae hacia atrás o hace contacto con la superficie con otra parte del cuerpo.

## PUNTUACIÓN

El resultado se registra en cm

### Ejemplo

Se registra  
156