



PLANILLA DE EVALUACIÓN DE PLIOMETRÍA

Registro del drop jump y del índice de fuerza reactiva (RSI).

APELLIDO Y NOMBRE:

FECHA:

DEPORTE / ACTIVIDAD:

PESO CORPORAL (kg):

EVALUADOR:

ALTURA DE CAJÓN:

☐ 20 cm
 ☐ 30 cm
 ☐ 40 cm
 ☐ 50 cm
 ☐ 60 cm
 ☐ Otro:

SUPERFICIE:

OBSERVACIONES PREVIAS:

Altura cajón	Intento	Altura salto (cm)	Tiempo de contacto	Tiempo de vuelo	RSI	Técnica válida

RESUMEN

Mejor RSI:

Mejor altura de salto (cm):

Menor tiempo de contacto:

Altura recomendada de trabajo:

Observaciones técnicas: