

Hoja de observación de SALIDA de TACOS

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
PREPARACIÓN	1. EL TACO ADELANTADO A 2 PIES DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
	2. EL RETRASADO A 3 PIES DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
	3. ESPERA DETRÁS DE LOS TACOS ORIENTADO HACIA LA DIRECCIÓN DE CARRERA.	
A SUS PUESTOS	4. DEDOS PULGARES ENFRENTADOS.	
	5. MANOS SEPARADAS A LA ANCHURA DE HOMBROS.	
	6. RODILLA DE LA PIERNA RETRASADA EN EL SUELO Y PIE EN EL TACO ATRÁS	
LISTOS	7. ELEVACIÓN DE LA CADERA POR ENCIMA DE LOS HOMBROS.	
	8. PROYECCIÓN DE LOS HOMBROS SOBREPASA LIGERAMENTE LA LÍNEA DE SALIDA	
	9. MIRADA ½ METRO POR DELANTE DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
DISPARO	10. EXTENSIÓN COMPLETA DE LA PIERNA FUERTE.	
	11. LOS BRAZOS SE ENFRENTAN A SUS RESPECTIVAS PIERNAS OPUESTAS.	
	12. EL TRONCO SE ENDEREZA TRAS LOS 6-8 PRIMEROS APOYOS.	

Hoja de observación de SALIDA de TACOS

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
PREPARACIÓN	1. EL TACO ADELANTADO A 2 PIES DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
	2. EL RETRASADO A 3 PIES DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
	3. ESPERA DETRÁS DE LOS TACOS ORIENTADO HACIA LA DIRECCIÓN DE CARRERA.	
A SUS PUESTOS	4. DEDOS PULGARES ENFRENTADOS.	
	5. MANOS SEPARADAS A LA ANCHURA DE HOMBROS.	
	6. RODILLA DE LA PIERNA RETRASADA EN EL SUELO Y PIE EN EL TACO ATRÁS	
LISTOS	7. ELEVACIÓN DE LA CADERA POR ENCIMA DE LOS HOMBROS.	
	8. PROYECCIÓN DE LOS HOMBROS SOBREPASA LIGERAMENTE LA LÍNEA DE SALIDA	
	9. MIRADA ½ METRO POR DELANTE DE LA LÍNEA DE SALIDA.	
DISPARO	10. EXTENSIÓN COMPLETA DE LA PIERNA FUERTE.	
	11. LOS BRAZOS SE ENFRENTAN A SUS RESPECTIVAS PIERNAS OPUESTAS.	
	12. EL TRONCO SE ENDEREZA TRAS LOS 6-8 PRIMEROS APOYOS.	