

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO LONGITUD

CARRERA	1. PENÚLTIMO APOYO MÁS LARGO QUE EL ÚLTIMO.	
	2. ALCANZA LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL DEL PASILLO	
	3. ÚLTIMO APOYO COINCIDE CON LA TABLA DE BATIDA.	
BATIDA	4. ARTICULACIONES DE LA PIerna DE BATIDA, TOBILLO, RODILLA Y CADERA EXTENDIDAS Y EN LÍNEA RECTA.	
	5. ARTICULACIONES DE LA PIerna LIBRE, TOBILLO, RODILLA Y CADERA FLEXIONADAS A 90°.	
	6. BRAZO DE LA PIerna DE BATIDA ADELANTADO.	
VUELO	7. PIerna DE BATIDA SE APROXIMA A LA PIerna LIBRE.	
	8. BRAZO ATRASADO SE APROXIMA AL ADELANTADO.	
	9. EL TRONCO SE FLEXIONA BUSCANDO A LAS PIERNAS ADOPTANDO LA FORMA DE "C".	
RECEPCIÓN	10. EL PRIMER CONTACTO CON EL SUELLO SE PRODUCE CON LOS DOS PIES A LA MISMA ALTURA, AMORTIGUANDO LA CAIDA	
	11. LAS MANOS NO REALIZAN NINGUNA MARCA MÁS PRÓXIMA A LA DEJADA POR LAS PIERNAS.	
	12. EL SALTADOR ABANDONA EL FOSO POR LA PARTE FINAL DEL MISMO, SIN DEJAR MARCA MÁS CERCANA QUE LA PROPIA DEL SALTO.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO LONGITUD

CARRERA	1. PENÚLTIMO APOYO MÁS LARGO QUE EL ÚLTIMO.	
	2. ALCANZA LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL DEL PASILLO	
	3. ÚLTIMO APOYO COINCIDE CON LA TABLA DE BATIDA.	
BATIDA	4. ARTICULACIONES DE LA PIerna DE BATIDA, TOBILLO, RODILLA Y CADERA EXTENDIDAS Y EN LÍNEA RECTA.	
	5. ARTICULACIONES DE LA PIerna LIBRE, TOBILLO, RODILLA Y CADERA FLEXIONADAS A 90°.	
	6. BRAZO DE LA PIerna DE BATIDA ADELANTADO.	
VUELO	7. PIerna DE BATIDA SE APROXIMA A LA PIerna LIBRE.	
	8. BRAZO ATRASADO SE APROXIMA AL ADELANTADO.	
	9. EL TRONCO SE FLEXIONA BUSCANDO A LAS PIERNAS ADOPTANDO LA FORMA DE "C".	
RECEPCIÓN	10. EL PRIMER CONTACTO CON EL SUELLO SE PRODUCE CON LOS DOS PIES A LA MISMA ALTURA, AMORTIGUANDO LA CAIDA	
	11. LAS MANOS NO REALIZAN NINGUNA MARCA MÁS PRÓXIMA A LA DEJADA POR LAS PIERNAS.	
	12. EL SALTADOR ABANDONA EL FOSO POR LA PARTE FINAL DEL MISMO, SIN DEJAR MARCA MÁS CERCANA QUE LA PROPIA DEL SALTO.	