| DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: TRIPLE SALTO LONGITUD | | |
|---|---|---|
| CARRERA | 1. ACELERACIÓN PROGRESIVA (NO DA PASITOS EN LOS ÚLTIMOS APOYOS. | |
| | 2. ALCANZA LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL DEL PASILLO | |
| | 3. ÚLTIMO APOYO COINCIDE CON LA TABLA DE BATIDA | |
| BATIDA | 4. TRAS LA BATIDA, LA PIERNA QUE LA REALIZA, SE RECOGE HACIENDO UN MOVIMIENTO CIRCULAR. | |
| | 5. EL SEGUNDO SALTO SE EFECTÚA CON LA MISMA PIERNA QUE EL PRIMERO | |
| | 6. EL TERCER SALTO SE REALIZA CON LA PIERNA CONTRARIA A LS DOS SALTOS ANTERIORES. | |
| VUELO | 7. LA LONGITUD ALCANZADA EN CADA SALTO ES SIMILAR | |
| | 8. LOS BRAZOS REALIZAN MOVIMIENTOS EQUILIBRADORES | |
| | 9. EL TRONCO SE FLEXIONA BUSCANDO A LAS PIERNAS ADOPTANDO LA FORMA DE "C". | |
| RECEPCIÓN | 10. EL PRIMER CONTACTO CON EL SUELO 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: TRIPLE SALTO LONGITUD | | |
|---|---|---|
| CARRERA | 1. ACELERACIÓN PROGRESIVA (NO DA PASITOS EN LOS ÚLTIMOS APOYOS. | |
| | 2. ALCANZA LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL DEL PASILLO | |
| | 3. ÚLTIMO APOYO COINCIDE CON LA TABLA DE BATIDA | |
| BATIDA | 4. TRAS LA BATIDA, LA PIERNA QUE LA REALIZA, SE RECOGE HACIENDO UN MOVIMIENTO CIRCULAR. | |
| | 5. EL SEGUNDO SALTO SE EFECTÚA CON LA MISMA PIERNA QUE EL PRIMERO | |
| | 6. EL TERCER SALTO SE REALIZA CON LA PIERNA CONTRARIA A LS DOS SALTOS ANTERIORES. | |
| VUELO | 7. LA LONGITUD ALCANZADA EN CADA SALTO ES SIMILAR | |
| | 8. LOS BRAZOS REALIZAN MOVIMIENTOS EQUILIBRADORES | |
| | 9. EL TRONCO SE FLEXIONA BUSCANDO A LAS PIERNAS ADOPTANDO LA FORMA DE "C". | |
| RECEPCIÓN | 10. EL PRIMER CONTACTO CON EL SUELO 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. | |


LIVEWORKSHEETS