QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

Salto de longitud: Esta prueba, junto a la de triple ....., constituyen los únicos saltos de tipo ..... Los competidores (hombres y mujeres) corren lo más ..... posible por una pista de aceleración y ..... desde la tabla de batida fijada en el suelo hasta un banco de arena.

La ..... de aceleración, o pasillo de carrera, no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos ..... m.

La tabla de ..... estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. Tiene unos ..... centímetros de ancho y una tabla cubierta de ..... o similar a continuación, que facilita juzgar si ha sido pisada y el salto ha sido válido o nulo. La longitud del salto se mide desde la tabla de batida hasta la huella más cercana a ésta dejada en el foso de ..... por el saltador.

El área de aterrizaje o ..... es un banco de arena húmeda, de ..... m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). tras la caída, el saltador debe salir del foso por delante, considerándose nulo si lo hace pisando sus ..... huellas.

Cada participante dispone de ..... intentos, pudiendo rehusar a cualquiera de su turno. Los 8 mejores tienen derecho a tres intentos suplementarios llamados de mejora, ganando el que mejor salto consiga. A igual distancia máxima, vence aquel atleta que haya realizado el segundo mejor salto.



	PISTA	SALTO			45
FOSO		6	HORIZONTAL	SALTAN	PROPIAS
		3	ARENA		
RÁPIDO	BATIDA		20		PLASTILINA

Aquest qualitat és: _____