

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO PÉRTIGA		
CARRERA	1.	LA MANO DERECHA COGE LA PÉRTIGA POR DETRÁS DE LA CADERA Y LA IZQUIERDA POR DELANTE (DIESTRO) Y VICEVERSA PARA ZURDOS.
	2.	BRAZOS SEMIFLEXIONADOS Y LAS PALMAS ORIENTADAS AL SUELO
	3.	CARRERA PROGRESIVA HASTA ALCANZAR LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL
BATIDA	4.	ELEVACIÓN DEL BRAZO DERECHO Y SEMI-EXTENSIÓN DEL IZQUIERDO
	5.	ENTRE EL PENÚLTIMO Y ÚLTIMO APOYO SE PRODUCE UNA EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACÍA DELANTE Y ARRIBA
	6.	SE ADOPTA LA POSICIÓN TANDEM.
VUELO	7.	SE INICIA CON LA PIerna IZQUIERDA, EL BRAZO DERECHO Y EL TRONCO EXTENDIDOS.
	8.	SE DOBLA LA PÉRTIGA
	9.	EL CUERPO SE COLOCA EN POSICIÓN INVERTIDA (BOCA ABAJO)
RECEPCIÓN	10.	SE COLOCA DE FREnte AL LISTÓN.
	11.	EL BRAZO QUE SUELTA LA PÉRTIGA ES EL DERECHO
	12.	SE SUELTA LA PÉRTIGA SIN QUE SE DERRIBE EL LISTÓN.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO PÉRTIGA		
CARRERA	1.	LA MANO DERECHA COGE LA PÉRTIGA POR DETRÁS DE LA CADERA Y LA IZQUIERDA POR DELANTE (DIESTRO) Y VICEVERSA PARA ZURDOS.
	2.	BRAZOS SEMIFLEXIONADOS Y LAS PALMAS ORIENTADAS AL SUELO
	3.	CARRERA PROGRESIVA HASTA ALCANZAR LA MÁXIMA VELOCIDAD AL FINAL
BATIDA	4.	ELEVACIÓN DEL BRAZO DERECHO Y SEMI-EXTENSIÓN DEL IZQUIERDO
	5.	ENTRE EL PENÚLTIMO Y ÚLTIMO APOYO SE PRODUCE UNA EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACÍA DELANTE Y ARRIBA
	6.	SE ADOPTA LA POSICIÓN TANDEM.
VUELO	7.	SE INICIA CON LA PIerna IZQUIERDA, EL BRAZO DERECHO Y EL TRONCO EXTENDIDOS.
	8.	SE DOBLA LA PÉRTIGA
	9.	EL CUERPO SE COLOCA EN POSICIÓN INVERTIDA (BOCA ABAJO)
RECEPCIÓN	10.	SE COLOCA DE FREnte AL LISTÓN.
	11.	EL BRAZO QUE SUELTA LA PÉRTIGA ES EL DERECHO
	12.	SE SUELTA LA PÉRTIGA SIN QUE SE DERRIBE EL LISTÓN.