

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 LOS 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 SUELTO 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 LOS 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 SUELTO 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.	