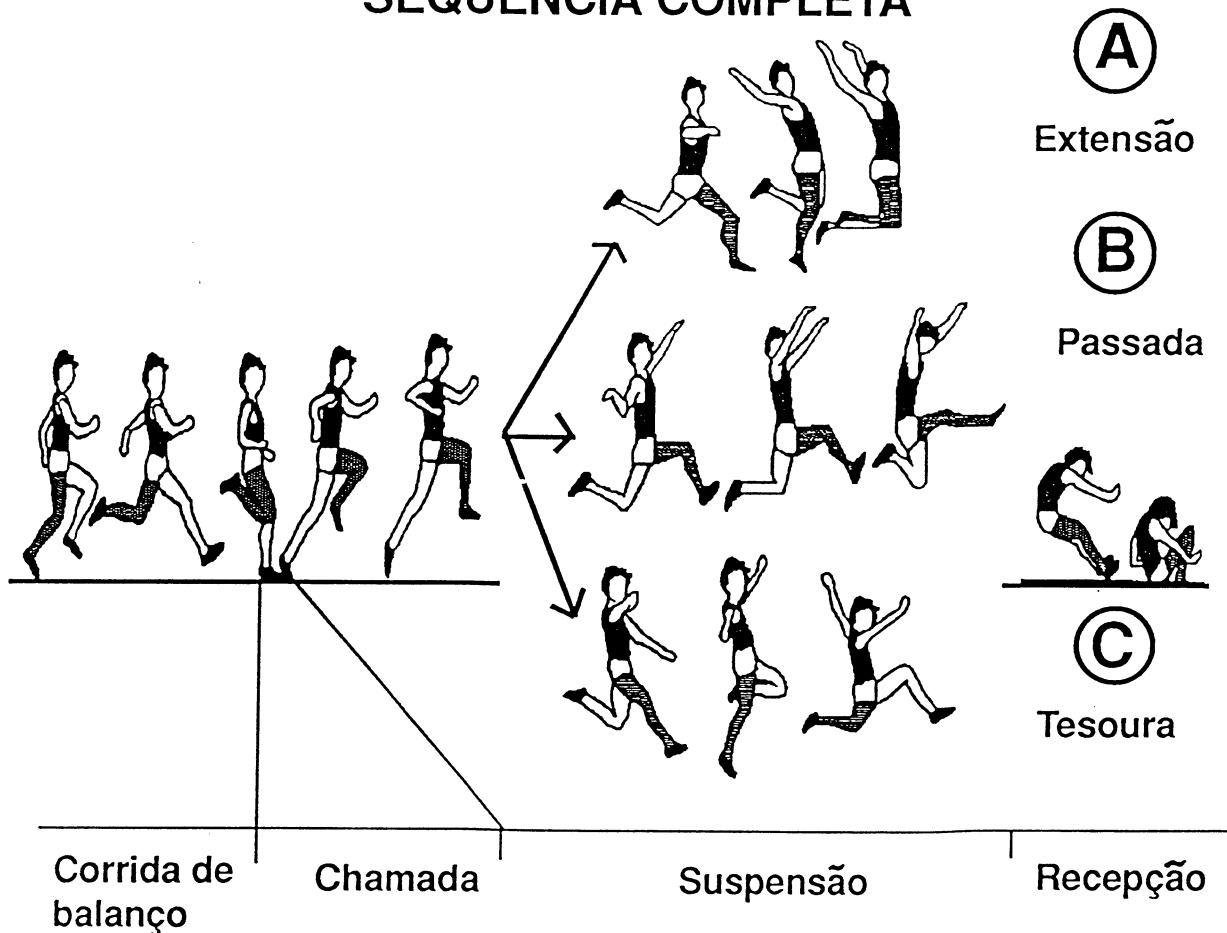


SALTO EM COMPRIMENTO

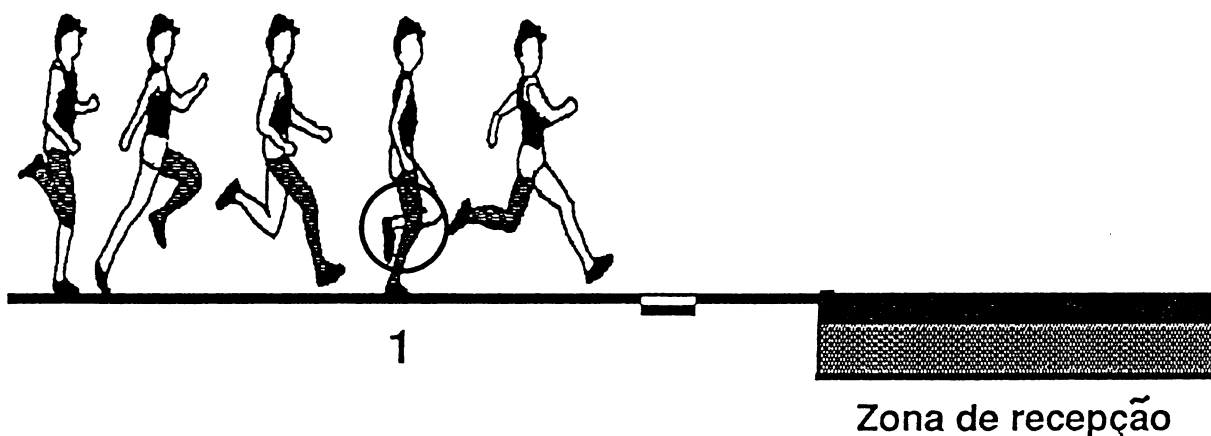
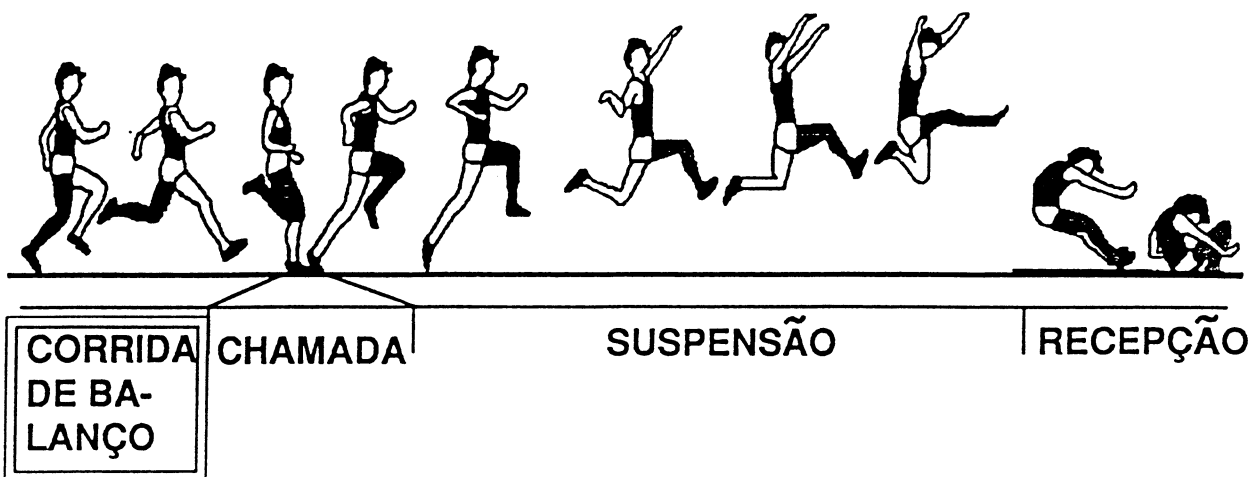
TÉCNICA

SEQUÊNCIA COMPLETA



Nota:

- O salto em comprimento divide-se em 4 fases: Corrida de balanço, chamada, suspensão e recepção.
- Na suspensão podem ser usadas 3 técnicas diferentes:
 - A: Técnica extensão
 - B: Técnica passada
 - C: Técnica tesoura.



Nota:

- Dependendo do valor do atleta a distância da corrida de balanço pode variar entre 10 (principiantes) e 20 passadas (atletas de alto nível).
- Aumentar progressivamente a velocidade da corrida de balanço até à chamada. A velocidade do balanço é mantida no máximo até à tábua de chamada.
- A anca baixa um pouco no penúltimo apoio da corrida de balanço (1).

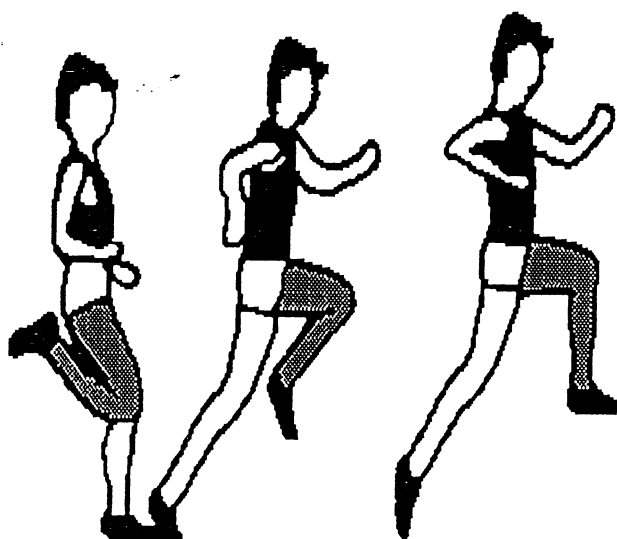


**CORRIDA
DE BA-
LANÇO**

**CHAMA-
DA**

SUSPENSÃO

**RECEP-
ÇÃO**

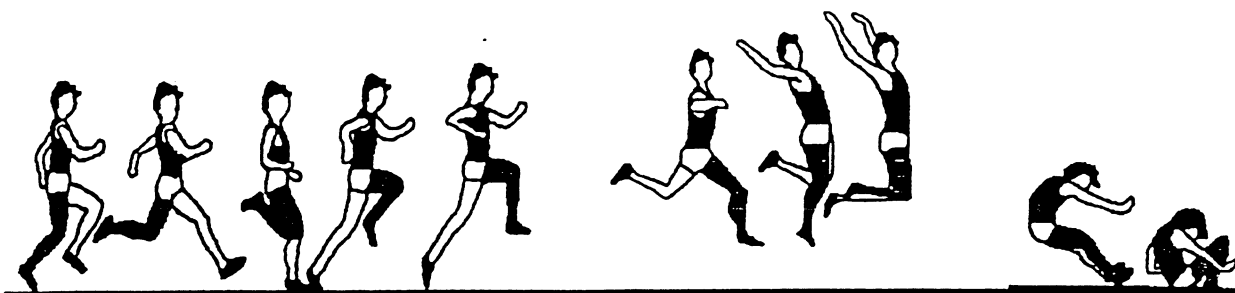


Perna livre

Perna de chamada

Nota:

- Elevação da coxa da perna livre rapidamente para a posição horizontal e manter essa posição.
- Extensão das articulações do tornozelo, joelho e anca no fim da chamada.
- Chamada efectuada para a frente e para cima.

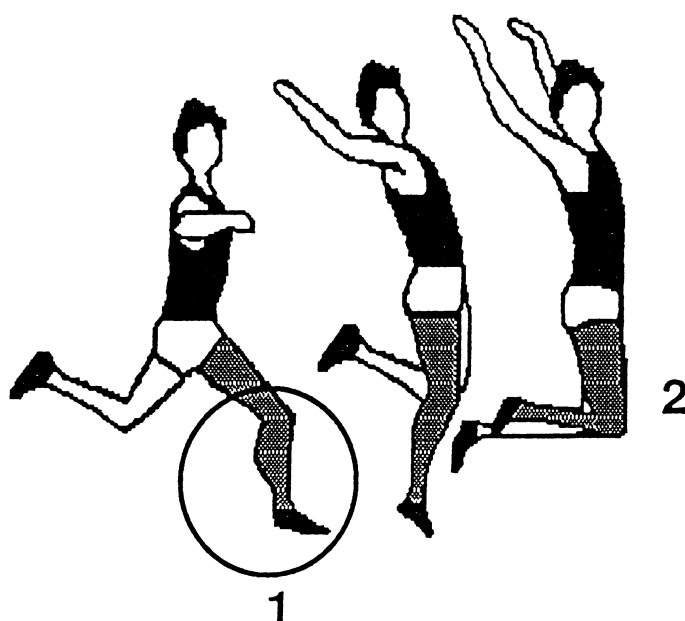


CORRIDA
DE BA-
LANÇO

CHAMADA

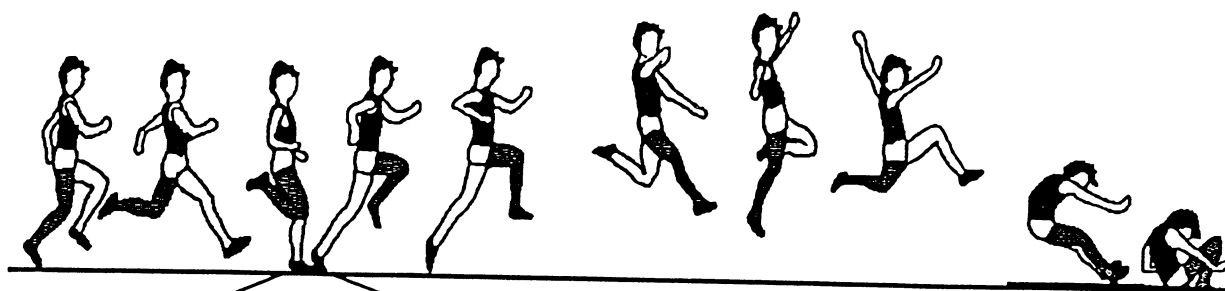
TÉCNICA DE SUSPENSÃO
EM EXTENSÃO

RECEP-
ÇÃO



Nota:

- Elevação rápida da coxa da perna livre até à posição horizontal no fim da chamada. A perna livre baixa durante a fase de suspensão (1).
- Colocar os dois braços em extensão superior durante a fase de suspensão (2).

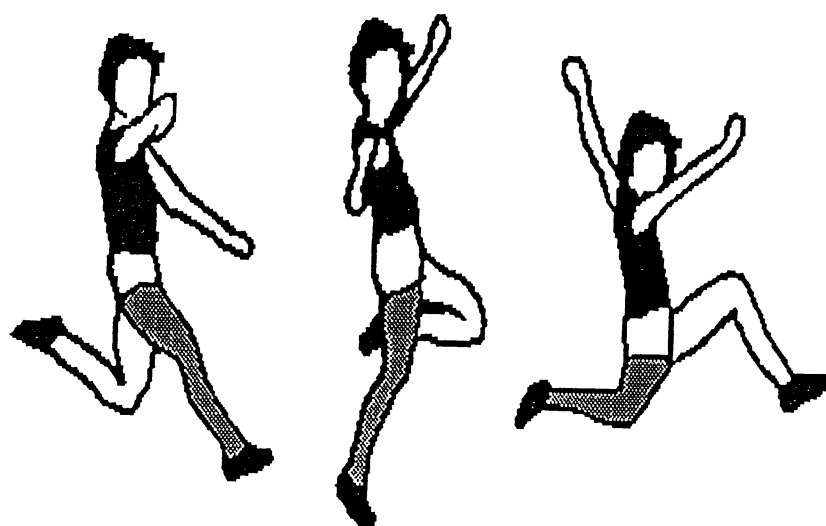


CORRIDA
DE BA-
LANÇO

CHAMADA

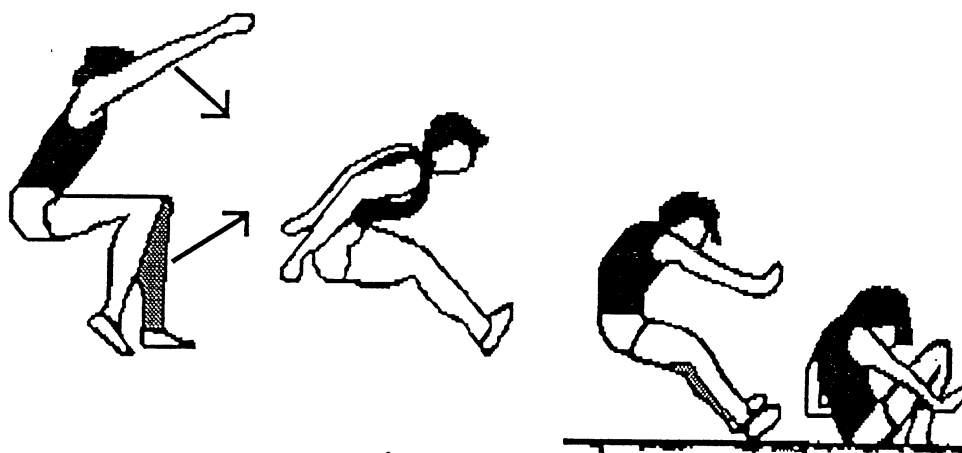
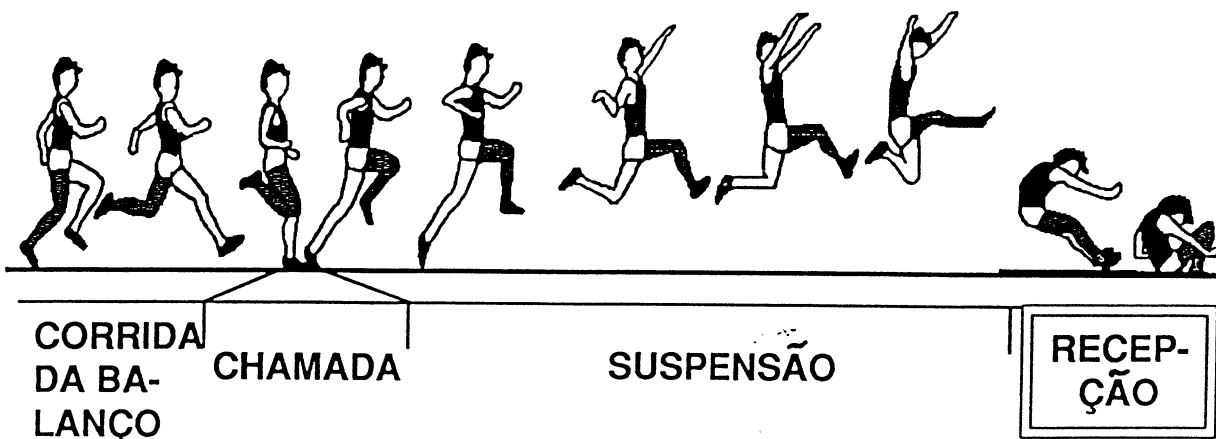
TÉCNICA DE SUSPENSÃO
TESOURA

RECEP-
ÇÃO



Nota:

- Após a chamada, a perna livre é puxada para baixo e para trás.
- Ao mesmo tempo a perna de chamada é puxada para a frente e para cima.



Nota:

- Puxar os braços e o tronco para a frente e para baixo. Aproximar as pernas do corpo.
- Extensão das pernas e de novo ligeira flexão imediatamente antes de tocar no solo.
- Quando os pés contactam com a areia, o corpo do atleta desloca-se para a frente "sentando-se" sobre os pés.