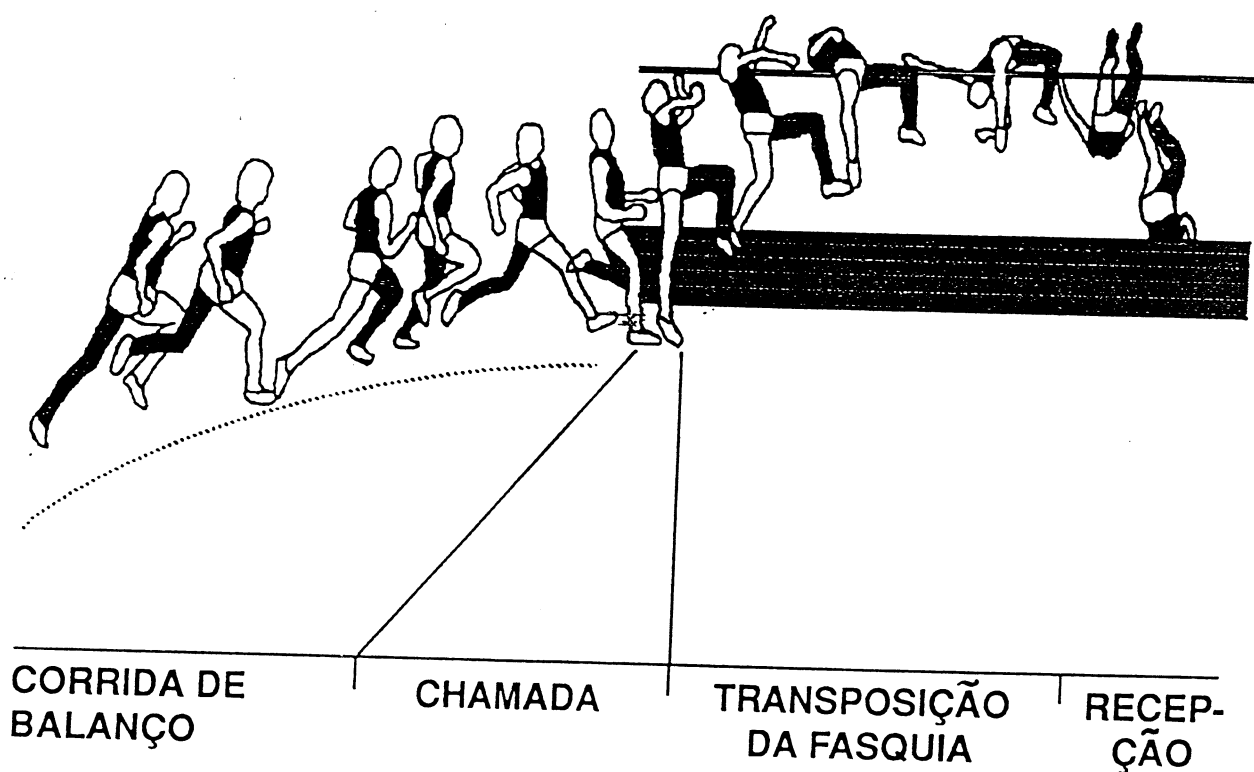


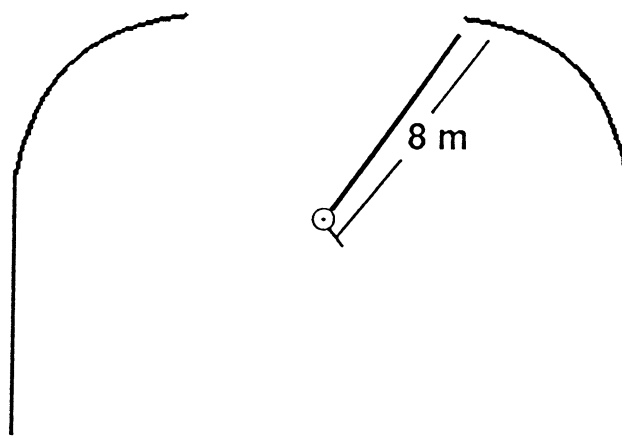
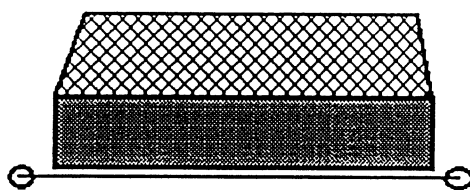
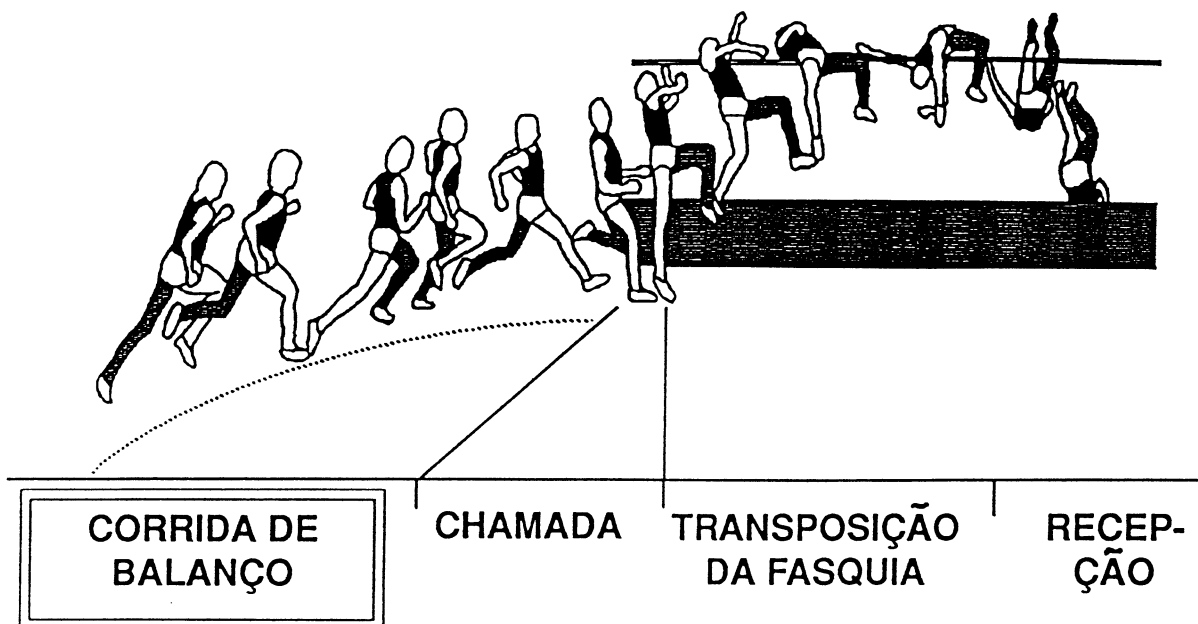
SALTO EM ALTURA TÉCNICA

SEQUÊNCIA COMPLETA



Nota:

O salto em altura divide-se nas seguintes fases: corrida de balanço, chamada, transposição da fasquia e recepção.



4-5 Passadas

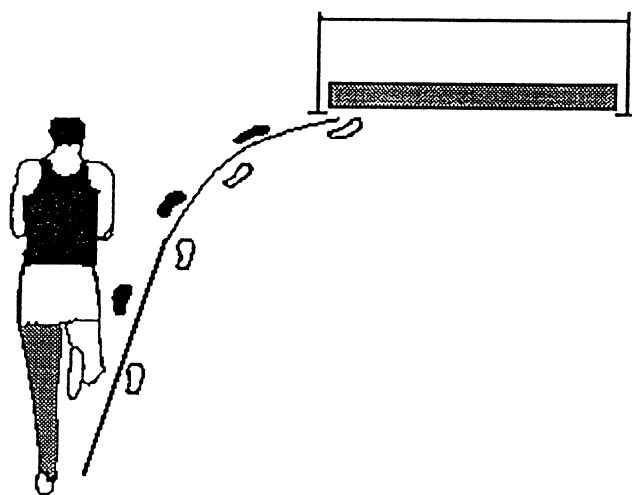
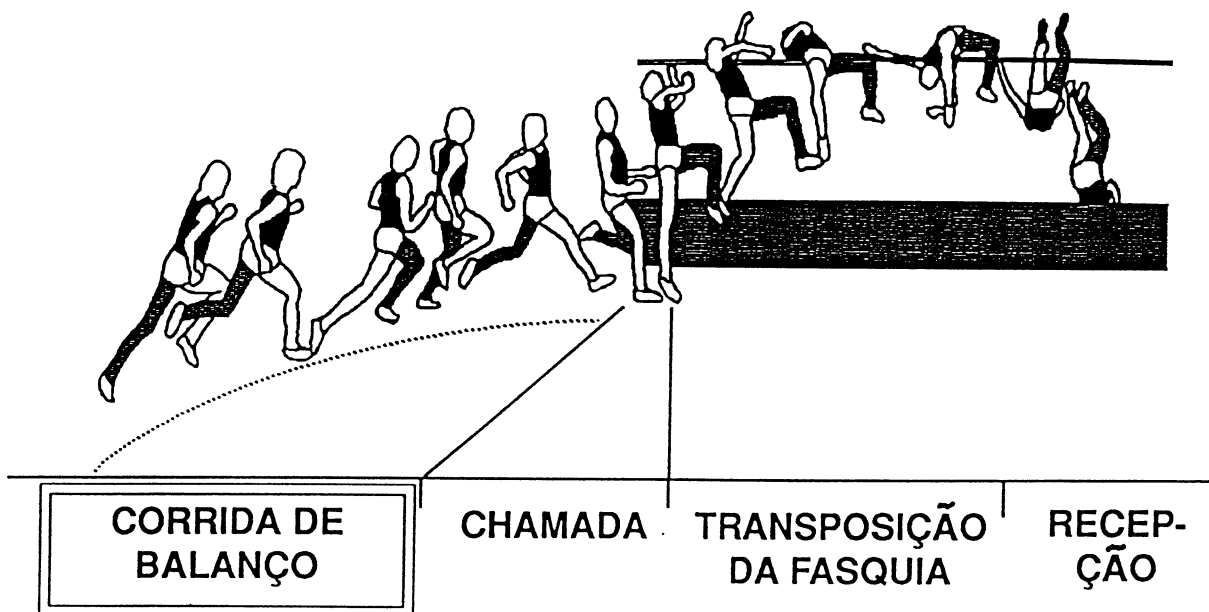
3-6 Passadas

Chamada com pé direito

Chamada com pé esquerdo

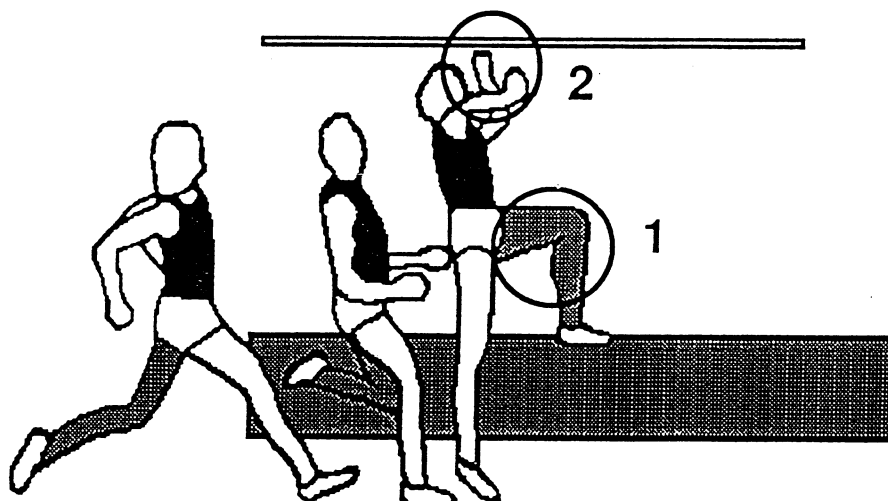
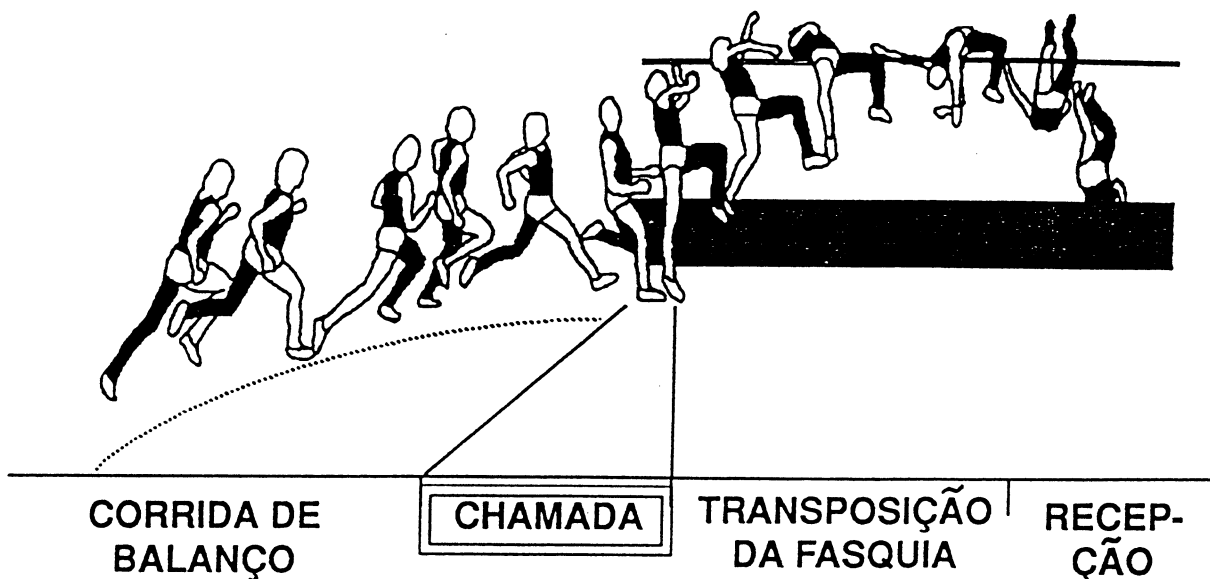
Nota:

- A corrida de balanço inclui uma parte em recta e uma em curva.
- 3 - 6 passadas de corrida em linha recta.



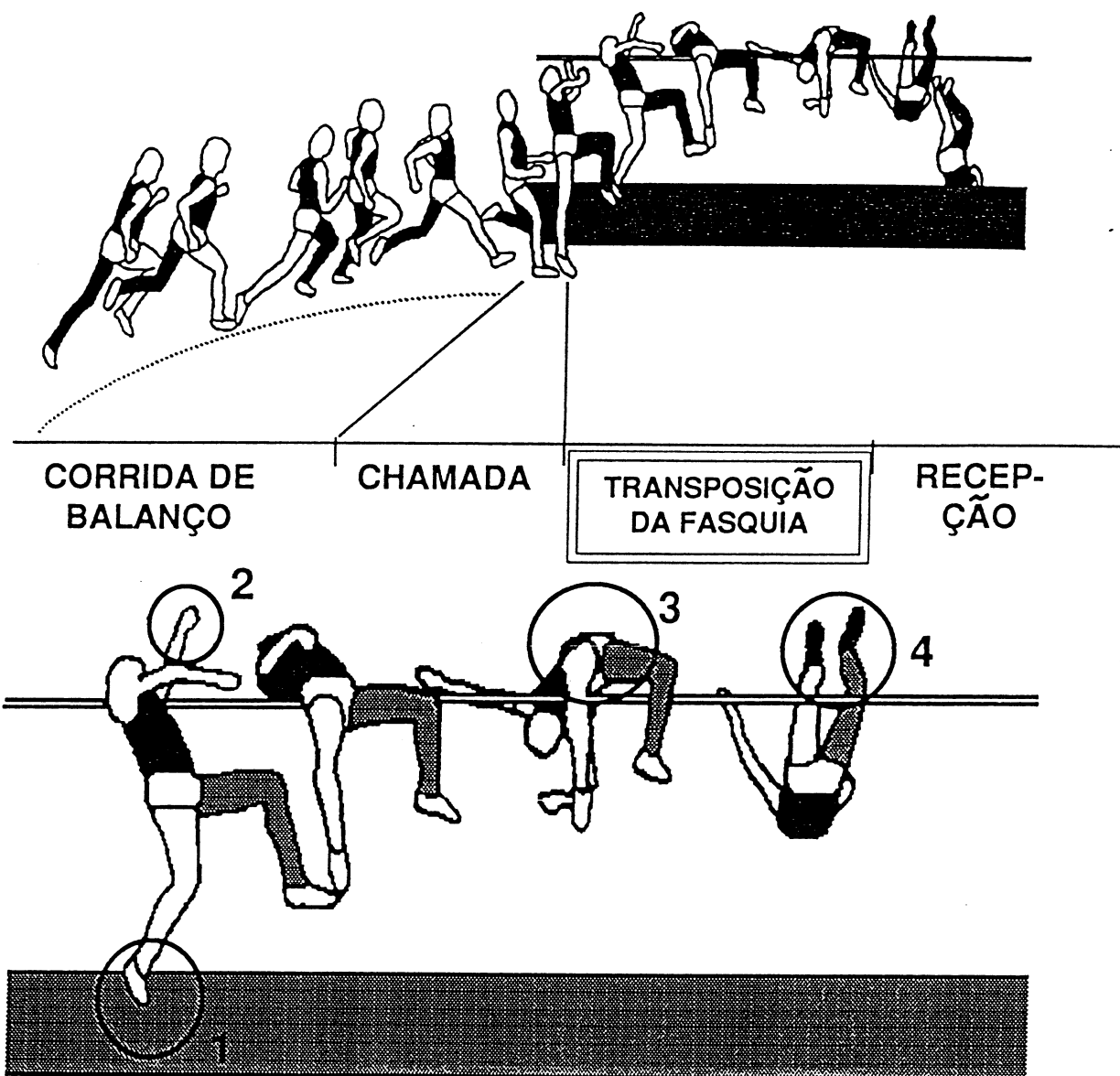
Nota:

- Correr a primeira parte - recta - da corrida de balanço com o tronco vertical.
- Aumentar a velocidade da corrida com passadas amplas e enérgicas.



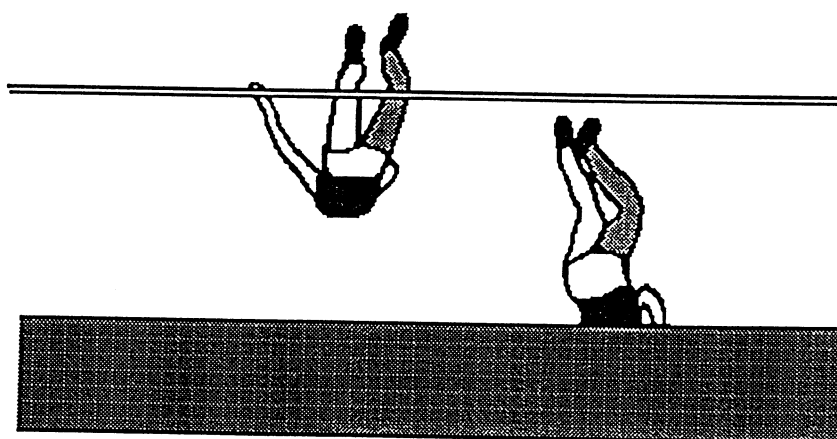
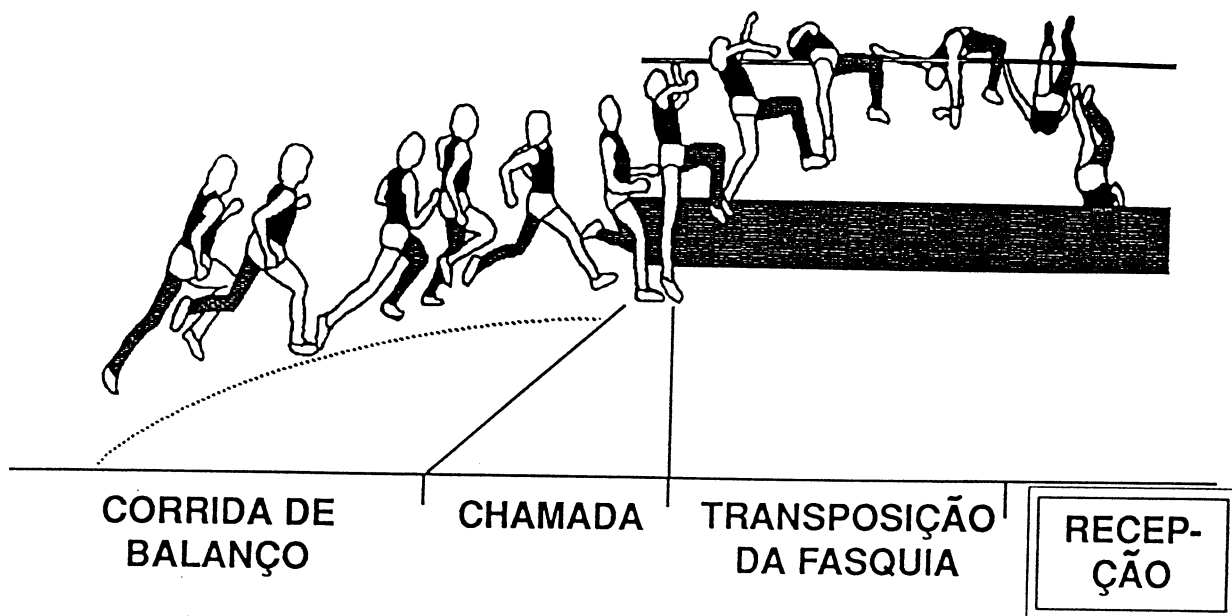
Nota:

- A última passada é ligeiramente mais curta do que as outras. O pé de chamada deve efectuar um apoio rápido e reactivo. O pé de chamada deve ser apoiado no prolongamento da curva. O pé de chamada ao apoiar não deve ficar paralelo à linha da fasquia.
- Elevar rapidamente a coxa da perna livre até à horizontal (1) mantendo essa posição; elevar os braços até à altura da cabeça e manter essa posição (2). Extensão das articulações do tornozelo, joelho e anca.



Nota:

- Após a chamada, manter a coxa da perna livre na horizontal. A perna de chamada continua o seu movimento de extensão (1).
- O braço esquerdo deve actuar como braço condutor do movimento sendo o primeiro a transpor a fasquia (2).
- Elevar a bacia durante a transposição (3).
- Quando a bacia acaba a transposição da fasquia o atleta leva a cabeça ao peito e estende as pernas (4).



Nota:

- A recepção efectua-se com as costas com protecção dos braços.
- A recepção deve ser efectuada com os joelhos separados.