

SALTO LARGO



Clase de educación física del Sr. Linda

EQUIPO NECESARIO PARA ESTE EVENTO.

Pista

Tablero de despegue

Pozo de arena

Cinta métrica

EQUIPO NECESARIO PARA ESTE EVENTO.

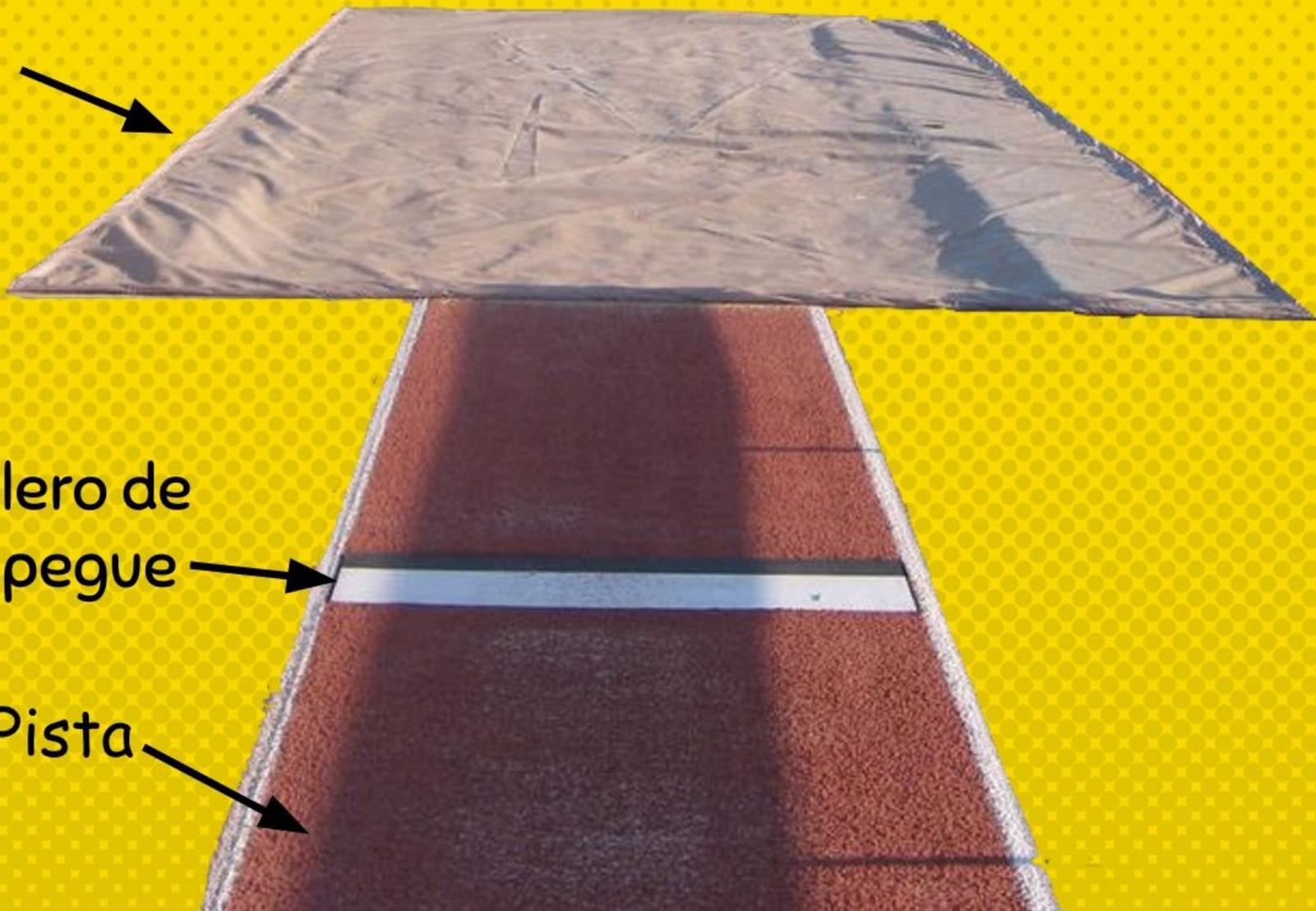
Pozo de arena



tablero de despegue



Pista



NORMAS **FOR PERFORMING**



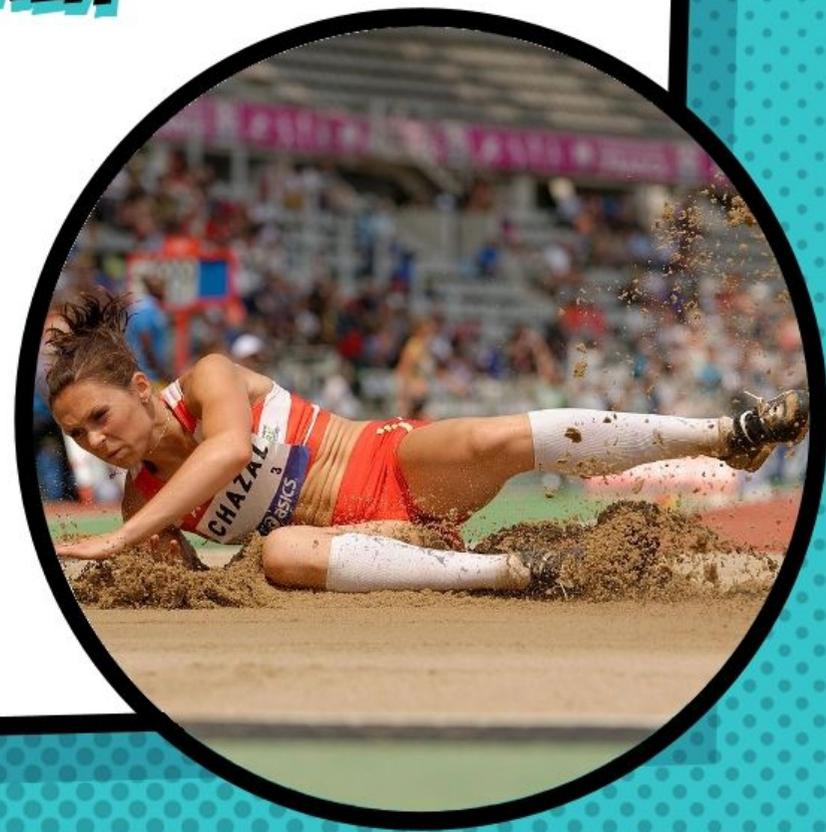
1. DEBE DESPEGAR ANTES DEL BORDE DEL TABLERO.

Si tu pie cruza la tabla de despegue es una infracción y tu salto será un scratch.



2. EL SALTO SE MIDE DESDE LA LÍNEA DE FALTA HASTA EL PUNTO MÁS CERCANO QUE TOCAN.

Si cae hacia atrás, su salto se medirá desde la parte de su cuerpo más cercana a la tabla de despegue.



3. DEBE SALIR DEL ARENERO POR LA PARTE DE ATRÁS.

Si sale en cualquier otro lugar, su salto se convierte en una falta.



**4. EL ATLETA TIENE 3 INTENTOS PARA
REALIZAR SU MEJOR SALTO**

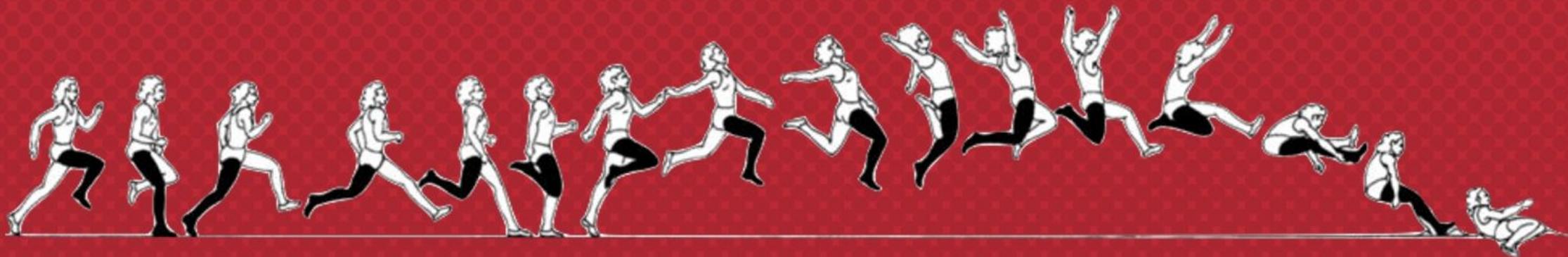


LA CIENCIA DETRÁS DEL SALTO



EL ATLETA QUE SALTE MÁS LEJOS GANA.

ELEMENTOS CRÍTICOS
FOR PERFORMANCE



1. ACERCARSE



- × El sprint por la pista.
- × La velocidad es el factor más dominante.

2. DESPEGUE



- × Los últimos 3 pasos para el despegue son la clave del éxito
- × El despegue crea la altura, a mayor altura mayor distancia.

3. EN EL AIRE

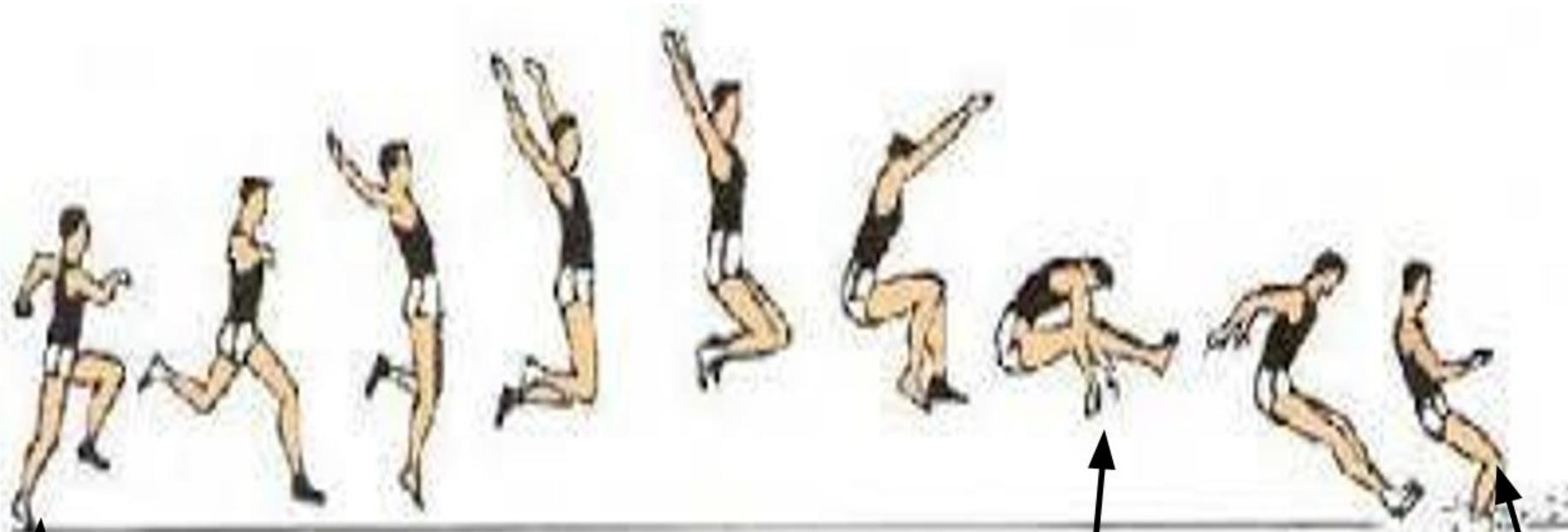


- × Desea crear algo de tiempo en el aire llevando los brazos por encima de la cabeza.

4. ATERRIZAJE



Los pies deben aterrizar por delante de su centro de masa y empujar los brazos hacia adelante.



DESPEGAR

EN EL AIRE

ATERRIZAJE

PASOS PARA EL SALTO DE LONGITUD

EJEMPLO DE SALTO DE LONGITUD

