

# **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

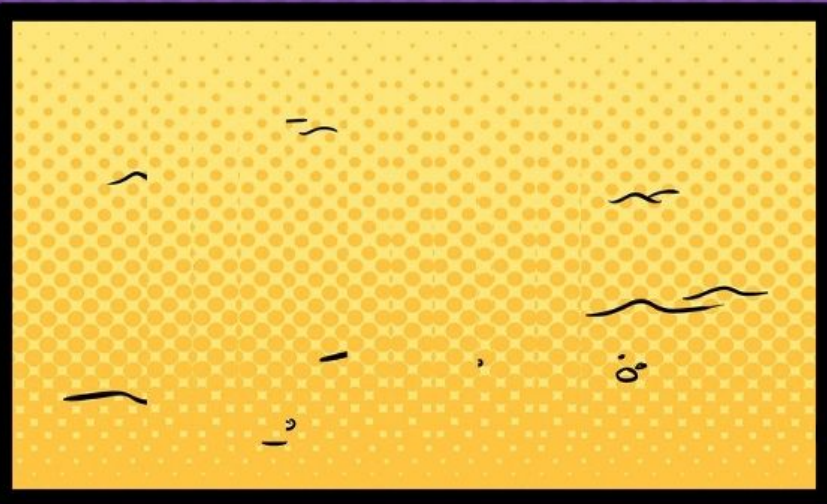


Pista





# **NORMAS** **FOR PERFORMING**





# **1. DEBE DESPEGAR ANTES DEL BORDE DEL TABLERO.**

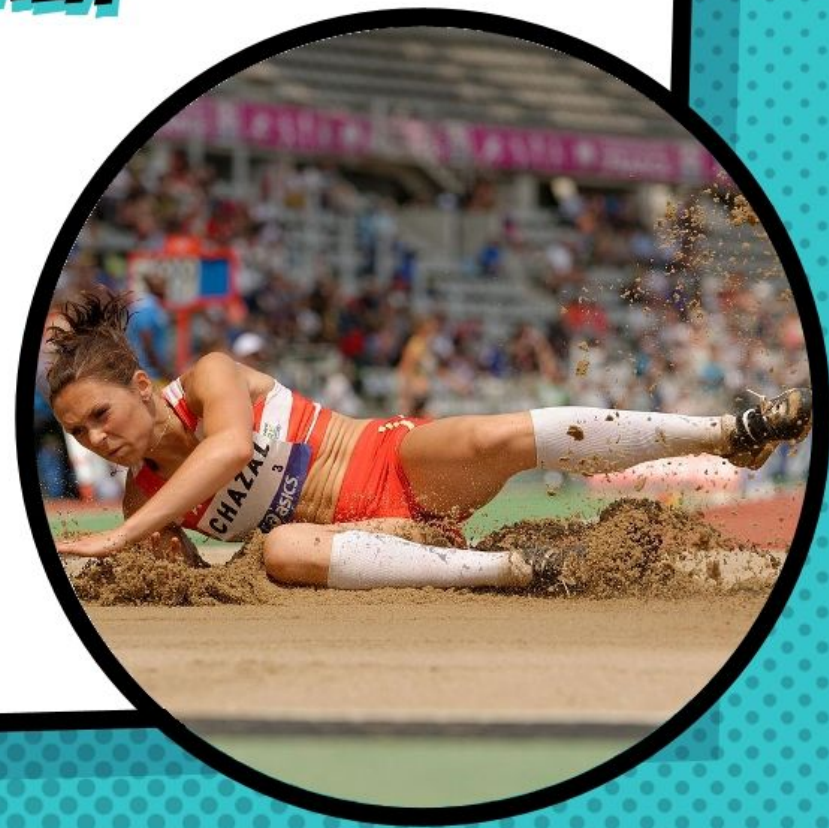
Si tu pie cruza la tabla de despegue es una infracción y tu salto será un scratch.





## **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.

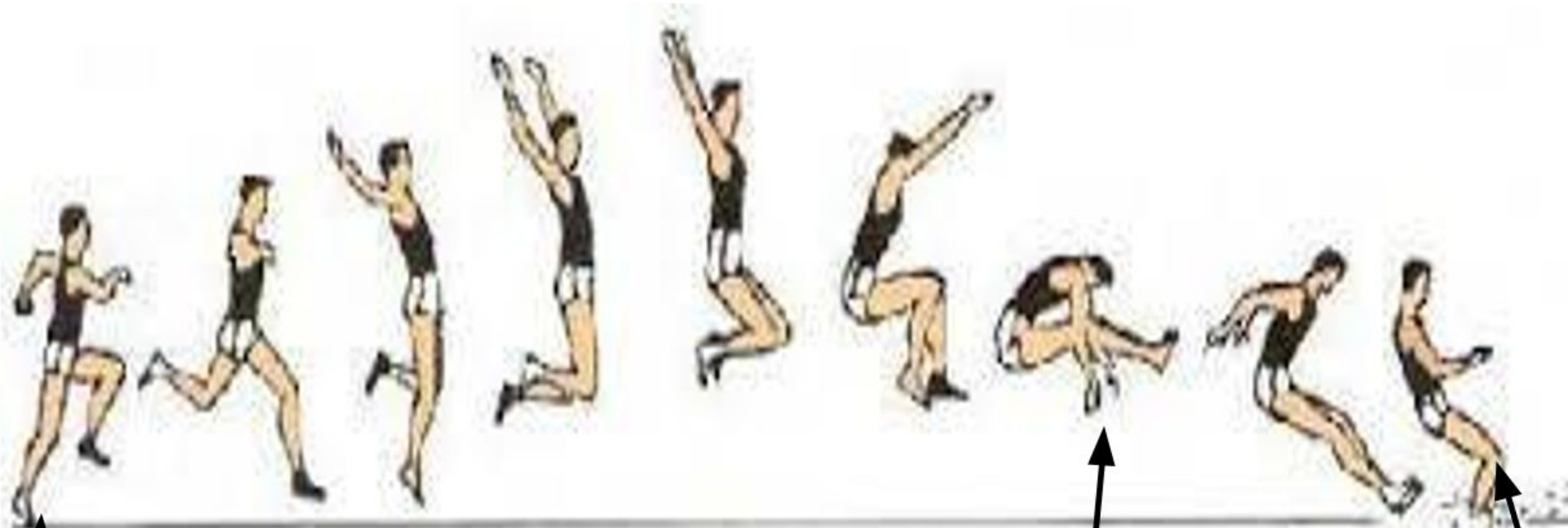


# 4. ATERRIZAJE



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***

