

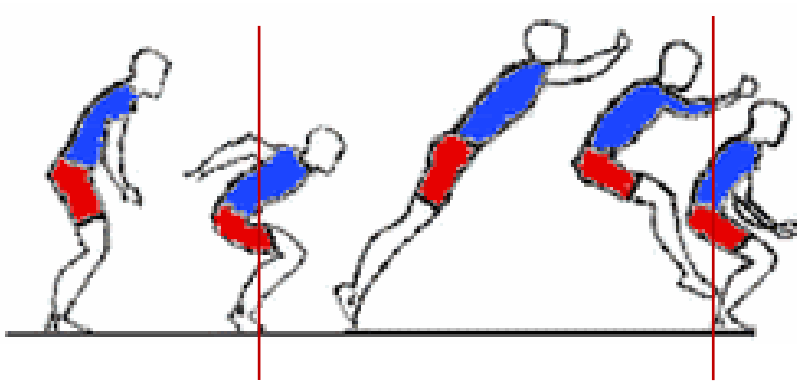
Special Olympics Challenge

Atletica leggera Skill 2 - STANDING LONG JUMP

Descrizione

Linea di salto (stacco)

Linea di misura



Obiettivo

Salto, sviluppo della potenza di salto, apprendimento della tecnica di base del salto

Risultati

La lunghezza del salto viene misurata e registrata in centimetri (cm).

Regole

- L'esercizio può essere fatto ovunque e su qualsiasi superficie: all'interno o all'esterno, su asfalto, terreno duro, prato.
- Il salto è eseguito da una linea marcata al suolo
- Prima del salto, le punte dei piedi sono completamente dietro la linea di salto marcata al suolo
- Si salta da fermi
- Si salta a gambe unite (con entrambe le gambe)
- La parte più arretrata del tallone di entrambi i piedi viene misurata, o la parte più arretrata del corpo se l'atleta tocca il terreno dietro il tallone.
- Ognuno ha 3 tentativi, per la registrazione si tiene conto del solamente del salto più lungo

Materiale: nastro di misura

Se avete domande su questa skill, saremo lieti di rispondervi: challenge@specialolympics.ch,