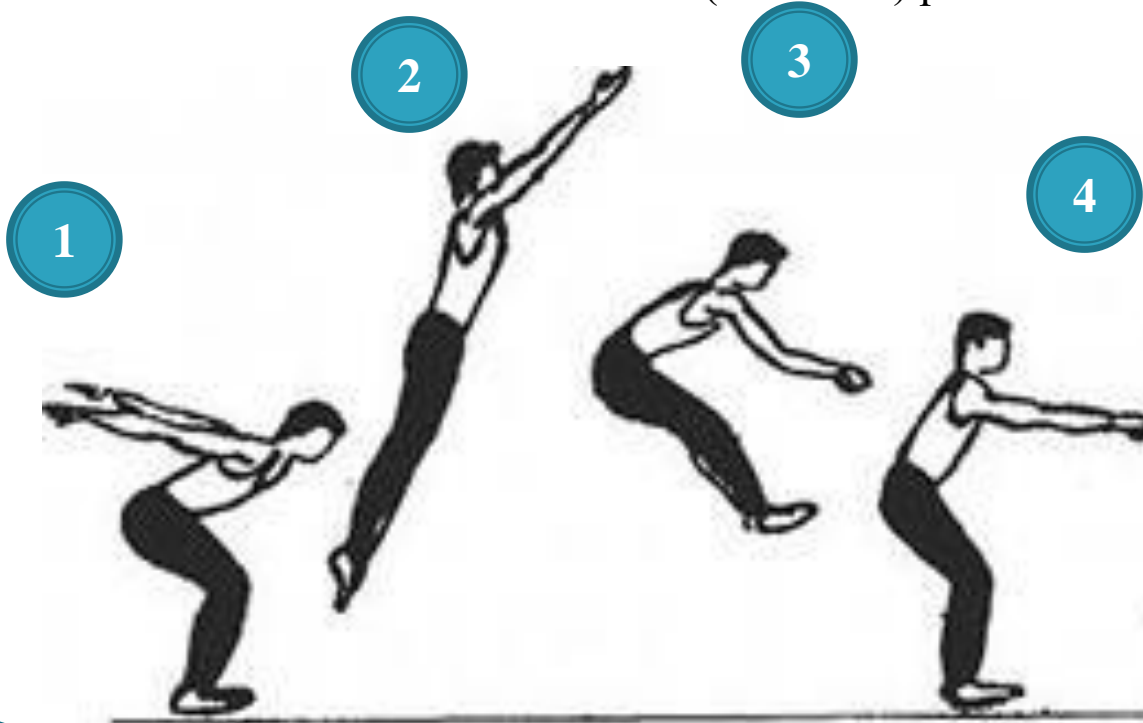




SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC (cm.)

Cum se execută corect: Executorul se aranjează la linia de start cu picioarele puțin depărtat, două sau mai multe balansări de brațele (fig.1), **RESPINGEREA** de la sol se execută cu ambele picioare (fig.2), în timpul **ZBORULUI** brațele și picioarele sunt aduse înainte (fig.3), la **ATERIZARE** corpul va fi lăsat înainte. Distanța este măsurată în centimetri de la vârfuri (de la start) până la călcâie (aterizare).



ATENȚIE!:

NU VA FI VALIDAT
REZULTATUL ÎN
CAZURILE, DACĂ:
linia de start va fi
CĂLCATĂ, respingerea
va fi îndeplinită prin
PĂȘIRE sau cu ajutorul
altor **COLEGI**

**Săritura în lungime de pe loc va fi executată din trei încercări
cel mai bun rezultat în va fi înregistrat.**