

## VALUTAZIONE DELLO STATO DI FORMA

### IL SALTO IN LUNGO DA FERMO (Test di forza esplosiva degli arti inferiori)

Il test può essere eseguito solo da un atleta alla volta.

Scegliere un punto da cui far partire il salto dell'atleta, che si dovrà preparare con entrambi i piedi leggermente divaricati a ridosso della linea di partenza.

L'atleta dovrà oscillare le braccia per darsi lo slancio, per poi lanciarle in avanti e, piegando le ginocchia, saltare in avanti il più lontano possibile.

L'atleta cercherà di atterrare contemporaneamente con entrambi i piedi uniti e di tenere l'equilibrio.

Ripetere il test due volte e segnare la prestazione migliore. La misurazione verrà presa dalla linea di partenza fino al punto di atterraggio del tallone più arretrato.

Il test è da considerarsi nullo se l'atleta all'atterraggio cade indietro o in avanti.

