

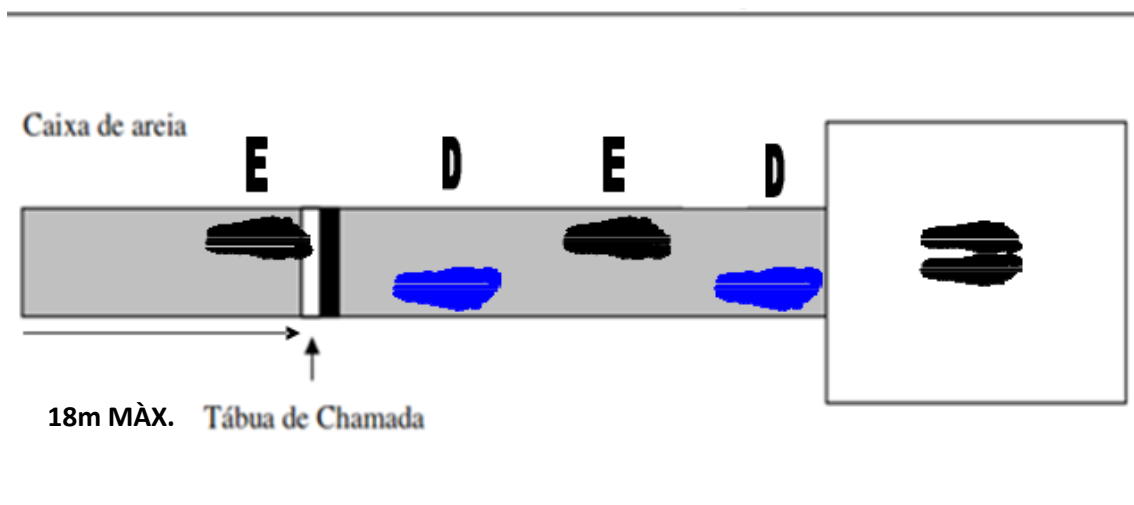
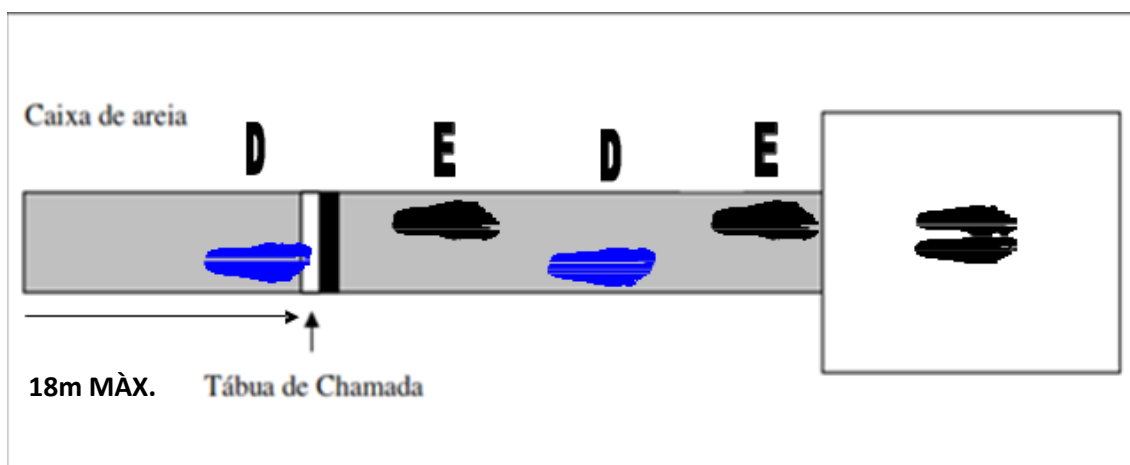


ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

Quadruplo Salto

Quadruplo Salto de Infantis

1. Sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a **18m** da “linha de chamada”.
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão **9m para Femininos** e **10m para Masculinos** (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).





Quadruplo Salto de Iniciados

1. A sucessão será em hop – step – hop --- jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a **25m** da “linha de chamada”.
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão **10m para Femininos** e **11 ou 12m para Masculinos**, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

