KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE SKOKA U DALJ :

ZALET • Primjereno dug zalet, izveden s maksimalnom (optimalnom) brzinom. • Zalet mora biti izveden u ravnomjernom ritmu. • Priprema za odraz mora biti bez prevelike promjene ritma, predzadnji korak mora diti duži, a zadnji kraći i brži.

ODRAZ • Aktivno postavljanje stopala odrazne noge na dasku. • Kratka faza amortizacije. • Brz i energičan odraz, s potpunim opružanjem skočnog i koljenskog zgloba, te zgloba kuka. • Vertikalan položaj trupa pri odrazu. • Pogled usmjeren vodoravno naprijed. • Učinkovit zamah zamašne noge naprijed i gore. • Učinkovit zamah ruku. • Pravilna usmjerenost odraza.

LET • Stabilan ravnotežni položaj. • Pravilna koordinacija (kružno gibanje) ruku i nogu. • Pravodobna priprema za doskok.

DOSKOK • Skakač mora pri doskoku potisnuti noge što više naprijed, tako da je kontakt stopala s podlogom što bliži idealnoj paraboli leta. • Pri kontaktu s podlogom stopala moraju biti usporedna.

