

Desde una línea de salida, los participantes realizan un “salto de rana” (salto con dos pies en sentadilla hacia adelante). El primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. Realiza una sentadilla y salto lo más lejos posible hacia adelante, cayendo sobre ambos pies al mismo tiempo. Se permite hacer un máximo de dos balanceos de brazos hacia adelante y atrás antes del salto.

## “SALTOS EN SENTADILLA”

El evento se completa cuando el último miembro del equipo ha saltado. El procedimiento completo se repite una segunda vez (segundo intento). En el caso de que se haga de manera individual se seguirá el mismo procedimiento y se anotará la marca del participante en cada intento

### ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO



Percepción de estímulos e indicadores.  
Propiocepción.  
Orientación segmento corporales en el espacio.

DECISORIO



Capacidad de comprensión de normas y reglas.  
Concentración y memoria.

EJECUTIVO



Capacidad de desplazamiento.  
Fuerza.  
Estabilidad.  
Equilibrio.  
Coordinación.

### ADAPTACIÓN

Uso de señales visuales (bandera, pañuelo) y auditivas.  
Auxiliar o guía

Instrucciones claras.  
Demostraciones visuales.  
Auxiliar indicaciones.

Utilización de prótesis.  
Disminuir distancias.  
Tipo de desplazamiento.  
Auxiliar como apoyo.

### ADAPTACIÓN NIVEL 1

Delimitación colorida o con marca táctil.  
Señal auditiva.

El ayudante le indicará hacia donde debe rebotar

Utilización de prótesis o no utilización de miembro afectado.

### ADAPTACIÓN NIVEL 2

Señales e indicaciones auditivas.  
Señales e indicaciones visuales.

El ayudante realiza la demostración completa del salto

Un ayudante en la salida y en la caída para orientar y dirigir al saltador

### ADAPTACIÓN NIVEL 3

Señales auditivas, auxiliar o guía en todo el ejercicio.

El ayudante realiza el salto con el participante

Prueba de fuerza o flexo-extensión de piernas.  
Gesto modificado.

EQUIPO REGIONAL DE:

Cartago

AUTORES: