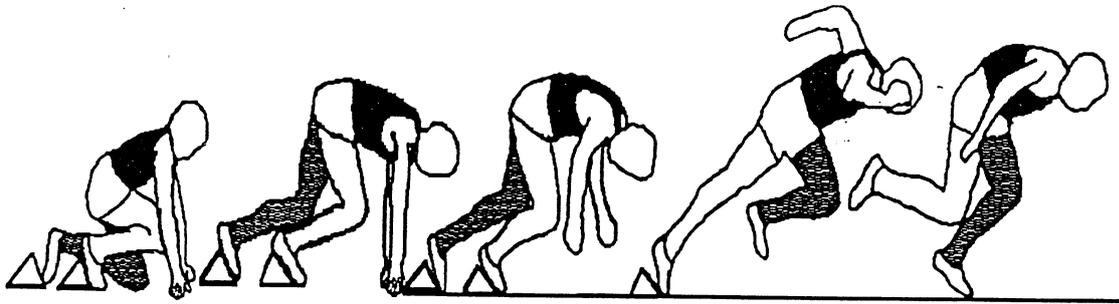


# PARTIDA DE VELOCIDADE

## TÉCNICA

### SEQUÊNCIA COMPLETA



"AOS SEUS  
LUGARES"

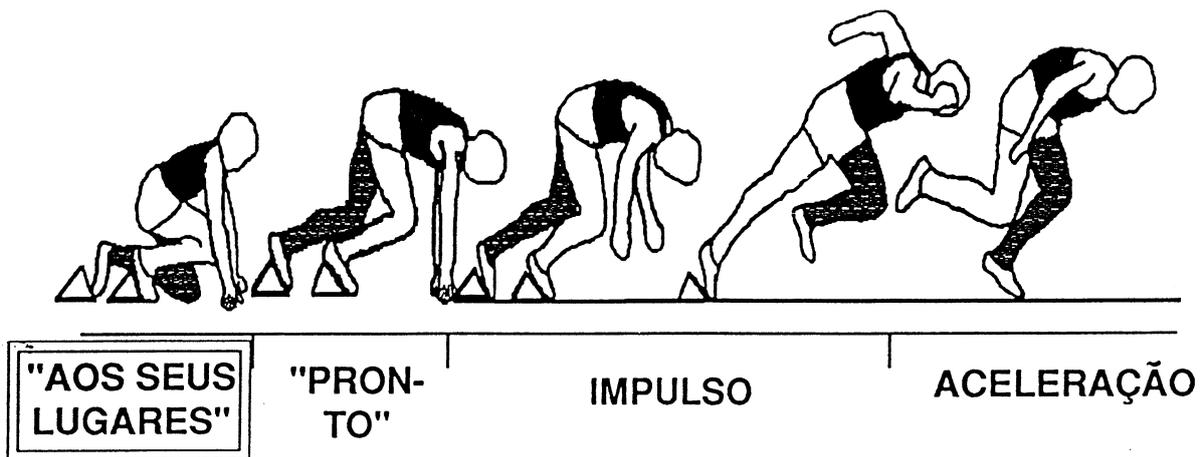
"PRON-  
TO"

IMPULSO

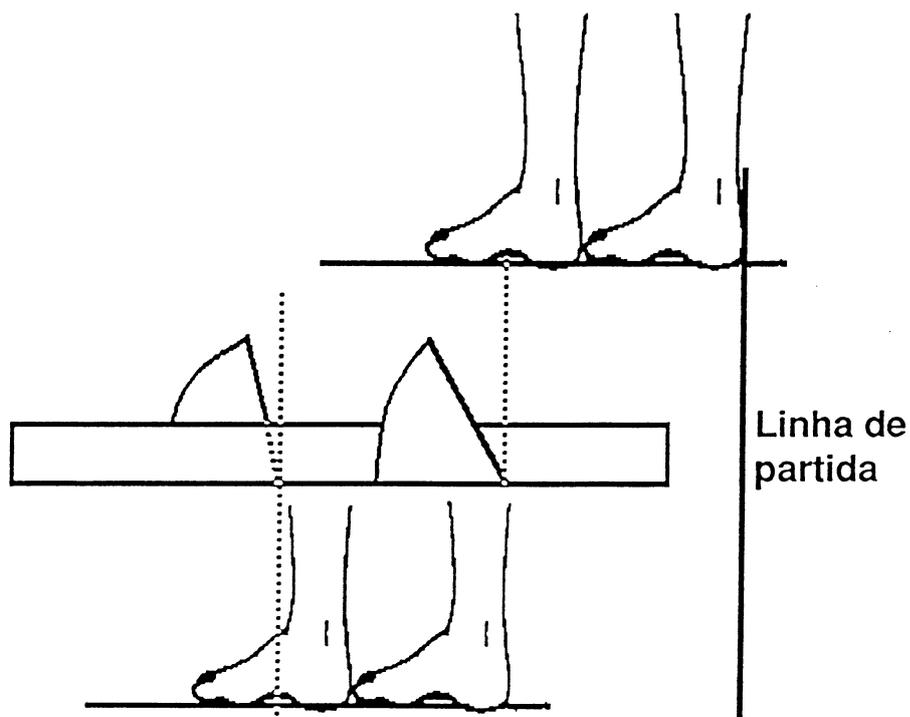
ACELERAÇÃO

**Nota:**

A técnica de partida de velocidade compreende 4 fases: Posição "Aos seus lugares", posição "Pronto", impulso nos blocos e fase de aceleração com recuperação progressiva da posição vertical do tronco.

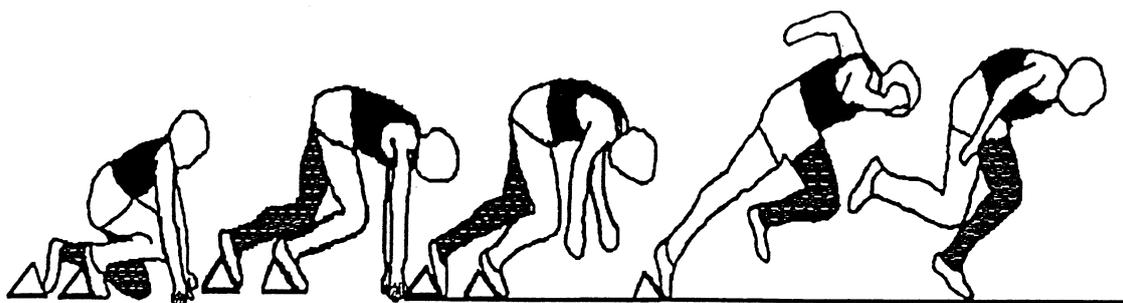


### REGULAÇÃO DOS BLOCOS DE PARTIDA



#### Nota:

- Posição de partida habitual: O bloco da frente é colocado a dois pés da linha de partida; o bloco da retaguarda é colocado a um pé e meio do bloco da frente.
- O bloco da frente é menos inclinado do que o bloco da retaguarda.

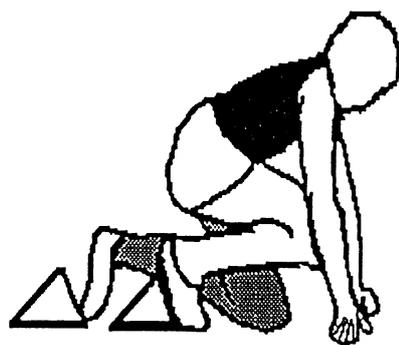


"AOS SEUS LUGARES"

"PRON-TO"

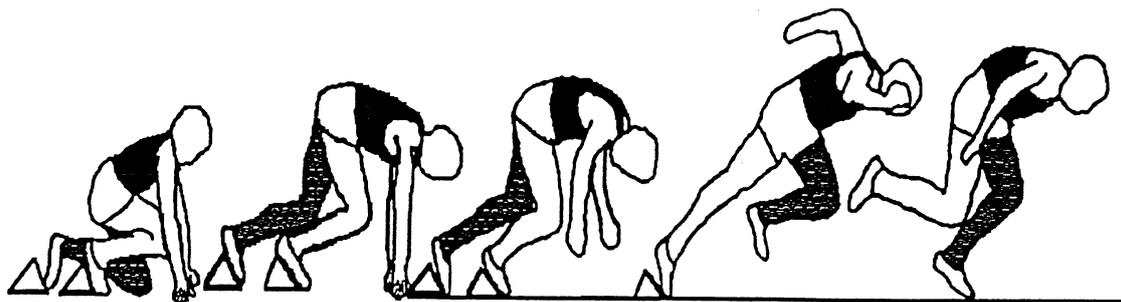
IMPULSO

ACELERAÇÃO



**Nota:**

- Colocar as duas mãos no solo, à largura dos ombros.
- O peso do corpo distribui-se pelos 5 apoios.
- O joelho da perna de trás apoia-se no solo.

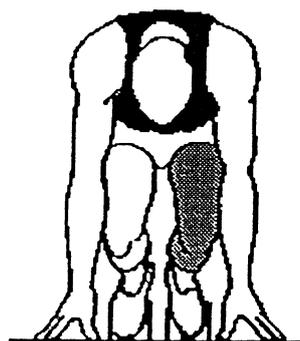
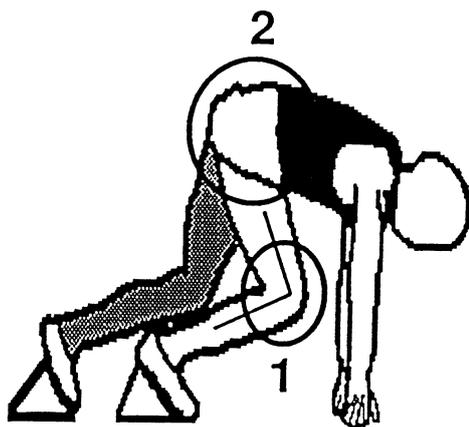


"AOS SEUS LUGARES"

"PRON-TO"

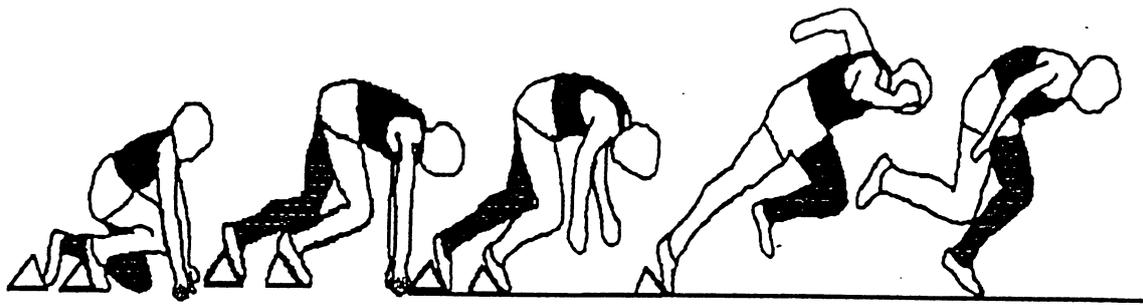
IMPULSO

ACELERAÇÃO



**Nota:**

- O peso do corpo distribui-se pelos 4 apoios com predominância dos braços. Os ombros avançam ligeiramente para além da vertical.
- Subir a anca até que o joelho da frente atinja 90 graus de flexão (1) a anca sobe um pouco mais alto do que o nível dos ombros (2).

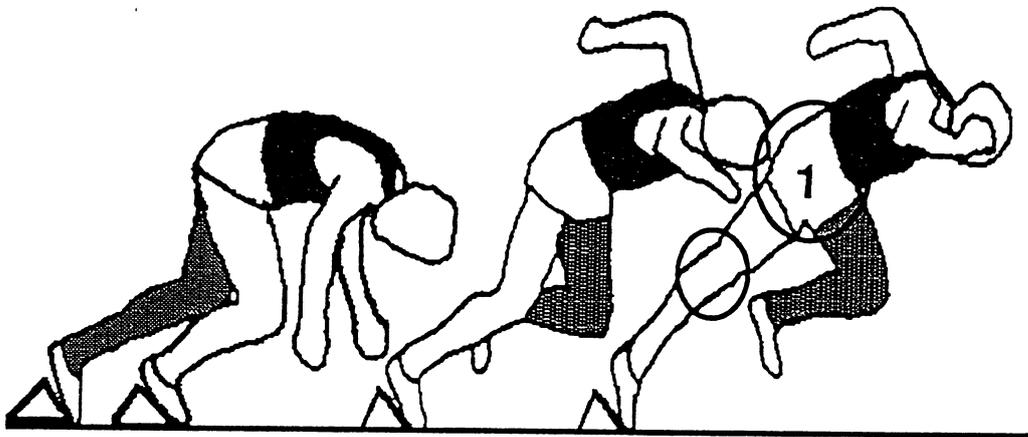


"AOS SEUS LUGARES"

"PRONTO"

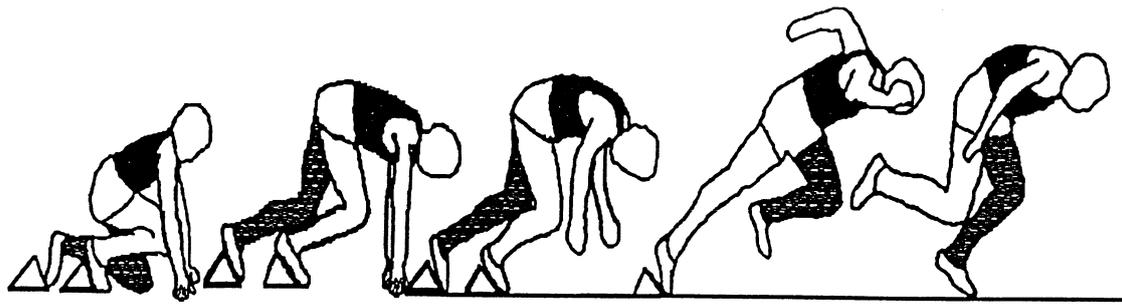
IMPULSO

ACELERAÇÃO



Nota:

- Impulsão para a frente através da extensão da perna da frente.
- Levantar as duas mãos - simultaneamente - do solo.
- Avançar - rapidamente - a perna de trás para a frente.
- Extensão total do joelho e da anca no fim da impulsão - efectuada pela perna apoiada no bloco da frente (1).

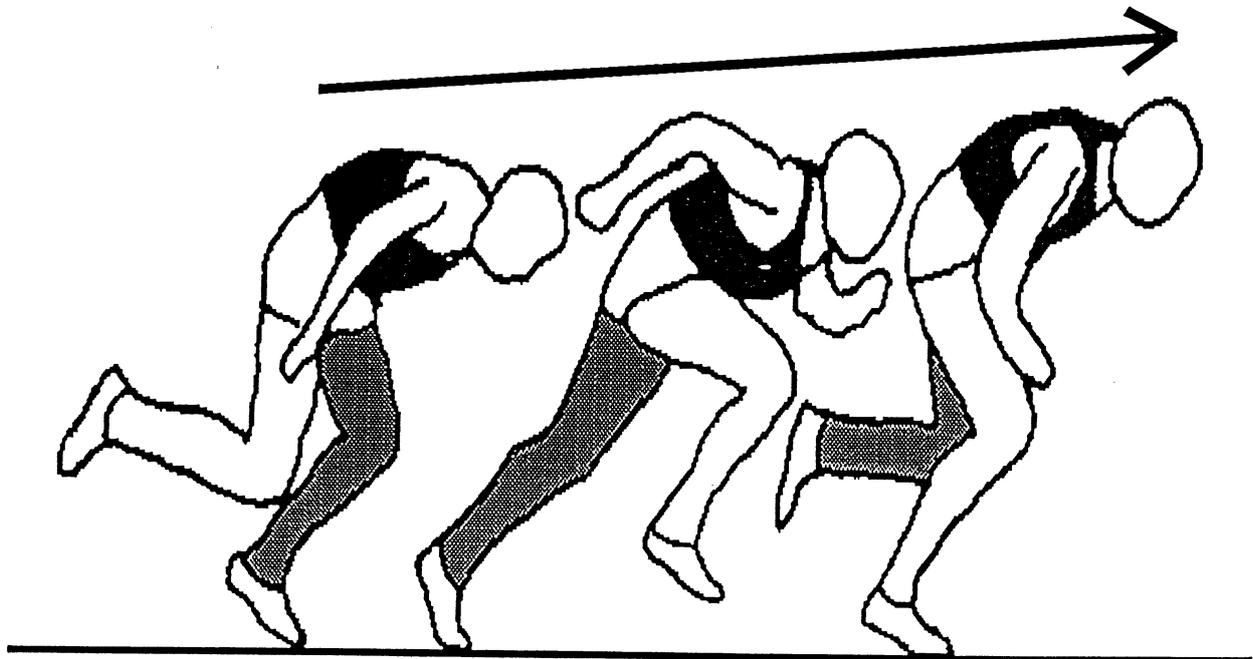


"AOS SEUS LUGARES"

"PRONTO"

IMPULSO

ACELERAÇÃO



**Nota:**

- Impulso para a frente com apoios rápidos e enérgicos no solo.
- Manutenção da posição do corpo.
- Retomar progressivamente a posição vertical do tronco.