

ADEMAR FERREIRA DA SILVA, O TRIPLO E A FOTOGRAFIA

Capitão JORGE SMERA



1.º) Ademar na fase final da corrida de aproximação, "descontraído", "coordenado" e a duas passadas do picadeiro.



4.º) No ar, realizando o primeiro salto, também conhecido por "Hop". Tronco em pé — perna direita realiza a impulsão, flexiona-se e estendendo-se vai à frente. A perna esquerda vai a retaguarda.



2.º) Vai atingir o picadeiro, perna de impulsão a direita — nota-se bem, a coordenação braço — perna. Cabeça na posição normal.



5.º) Acentuam-se os movimentos da "foto" anterior.



3.º) Atingiu o picadeiro. Impulsão: calcanhar — planta do pé desenrolando-se rapidamente. Perna esquerda como se fosse dar mais uma passada. Cabeça na posição normal. Centro de gravidade projetado um pouco à frente e na direção do pé de impulsão.



6.º) A perna direita, quase que totalmente estendida, vai realizar a impulsão para o segundo salto ou "Step". Podemos notar perfeitamente que para a coordenação, durante os saltos, os braços trabalham estendendo-se completamente — o péso do corpo sempre projetado sobre a perna de impulsão para evitar o desequilíbrio. A perna esquerda retorna para realizar a terceira e última impulsão.



7.º — No retorno da perna esquerda, o joelho passa por uma posição alta — a seguir a perna se estende quase que totalmente e vai realizar o terceiro salto ou "JUMP". Nota-se: coordenação braço e perna. A exemplo das anteriores, a impulsão será realizada calcanhar — planta do pé, desenrolando-se em movimento rápido.



10.º) Conjuntamente os braços dirigem-se para trás do corpo e as pernas, estendendo-se para a frente.



8.º) Perfeita coordenação de movimentos, último salto. A perna direita eleva-se e vai à frente a esquerda realiza a impulsão e vai encontrar a direita.



11.º) Caracterizando bem a queda: braços encontram-se a retaguarda, tronco flexionado sobre as pernas estendidas que procuram tocar o ponto mais à frente da caixa de queda.



9.º) No ar, na fase final. Notamos as características do "estilo grupado" do salto em distância: pernas unidas, braços acima e à frente do corpo.



12.º) As pernas flexionam-se, os quadris vão de encontro aos calcanhares e os braços realizam uma "puxada" final evitando o desequilíbrio para trás.



13.º) Ademar bem sucedido...



15.º) Retirando-se da caixa dentro das exigências das regras...



14.º) Finaliza o salto...



16.º) ... E comprovando a finalidade do estilo: O máximo de rendimento num mínimo de dispêndio de energia possível".