



القفز فتحاً على المهر بالطول

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.
- الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً.
- الارتكاز على عنق المهر بزاوية لا تقل عن ٤٥ درجة قرب المستوى الأفقي.
- عند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي فتح القدمين مع ثني مفصلي الفخذين ودفع المهر بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.
- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتي مفصلي الفخذين للأعلى.
- تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف.

