SALTO **DOS SANTOS**

Daiane dos Santos consegue dar uma pirueta seguida de duas voltas em torno de si com as pernas esticadas em pleno ar, em menos de dois segundos.

COMO ISSO ACONTECE?

DAIANE DOS SANTOS

Foi a primeira ginasta brasileira a conquistar uma **MEDALHA DE OURO** no Campeonato Mundial. Em 2003, Daiane executou pela **PRIMEIRA VEZ** em uma competição o salto duplo *twist* carpado, batizado de Dos Santos. Foi no Mundial de Anaheim, na Califórnia, Estados Unidos.

foto: Acervo COB

DUPLO *TWIST* CARPADO

ROTAÇÕES NO AR

Os movimentos anteriores ao salto é que irão permitir que Daiane acumule a quantidade necessária de movimento para realizar as rotações no ar.

Ⓐ CORRIDA

Daiane empurra o chão com o pé e começa a correr. Quanto **MAIS RÁPIDO** correr, **MAIS FORÇA** vai armazenar para realizar o salto.

Ⓑ RONDADA + FLIC

Os dois movimentos rotatórios ajudarão Daiane a acumular **AINDA MAIS FORÇA** para realizar o salto.

Ⓒ SALTO

Ao saltar, Daiane exerce uma força sobre o solo. Este, em **REAÇÃO**, exerce uma força de mesmo valor e de sentido oposto sobre a ginasta, que será lançada para o ar.

Ⓓ ATERRISSAGEM

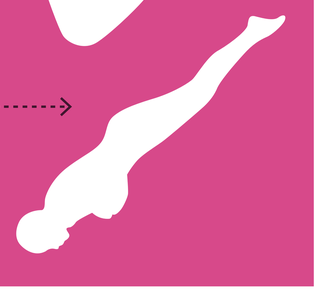
O impacto mínimo do solo sobre o corpo de Daiane, quando ela finaliza o segundo mortal, é de **328 kg**.

POSIÇÕES DE SALTO

GRUPADO
O corpo é flexionado na cintura e nos joelhos, com as coxas junto ao peito e os calcanhares próximos ao quadril.

CARPADO
O corpo é flexionado na altura da cintura e as pernas permanecem esticadas.

ESTICADO
O corpo assume uma posição totalmente esticada.



FICOU CURIOSO?

Para saber mais, acesse o código abaixo com seu celular:

JOGO RÁPIDO

Como Daiane conseguia suportar um impacto de mais de 300 kg ao final da sua rotina no solo?

foto: Acervo COB

CURIOSIDADES

▸ **SÓ EM 2007** outra atleta conseguiu incluir o salto duplo *twist* carpado em sua rotina; foi a norte-americana Alicia Sacramone.

▸ Daiane é a **ÚNICA ATLETA** a executar o **DUPLO *TWIST* ESTICADO**, que possui maior grau de dificuldade e foi batizado de Dos Santos II.

"FUI DESCOBERTA EM UMA PRACINHA, ENQUANTO BRINCAVA COM UMA AMIGA."

Daine dos Santos sobre o início de sua carreira.

SALTO **DOS S**

Daiane dos Santos consegue dar uma pirueta seguida de duas voltas em torno de si com as pernas esticadas em pleno ar, em menos de dois segundos.

COMO ISSO ACONTECE?

DUPLO *TWIST* CARPADO

Ⓐ CORRIDA

Daiane empurra o chão com o pé e começa a correr. Quanto **MAIS RÁPIDO** correr, **MAIS FORÇA** vai armazenar para realizar o salto.

Ⓑ RONDADA + FLIC

Os dois movimentos rotatórios ajudarão Daiane a acumular **AINDA MAIS FORÇA** para realizar o salto.

FICOU CURIOSO?

Para saber mais, acesse o código abaixo com seu celular:

JOGO RÁPIDO

Como Daiane conseguia suportar um impacto de mais de 300 kg ao final da sua rotina no solo?

SANTOS

DAIANE DOS SANTOS

Foi a primeira ginasta brasileira a conquistar uma **MEDALHA DE OURO** no Campeonato Mundial. Em 2003, Daiane executou pela **PRIMEIRA VEZ** em uma competição o salto duplo *twist* carpado, batizado de Dos Santos. Foi no Mundial de Anaheim, na Califórnia, Estados Unidos.

ROTAÇÕES NO AR

Os movimentos anteriores ao salto é que irão permitir que Daiane acumule a quantidade necessária de movimento para realizar as rotações no ar.

C SALTO

Ao saltar, Daiane exerce uma força sobre o solo. Este, em **REAÇÃO**, exerce uma força de mesmo valor e de sentido oposto sobre a ginasta, que será lançada para o ar.

D ATERRISSAGEM

O impacto mínimo do solo sobre o corpo de Daiane, quando ela finaliza o segundo mortal, é de **328 kg**.

foto: Acervo COB

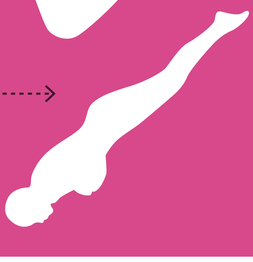
foto: Acervo COB

POSIÇÕES DE SALTO

GRUPADO
O corpo é flexionado na cintura e nos joelhos, com as coxas junto ao peito e os calcanhares próximos ao quadril.

CARPADO
O corpo é flexionado na altura da cintura e as pernas permanecem esticadas.

ESTICADO
O corpo assume uma posição totalmente esticada.



CURIOSIDADES

▸ **SÓ EM 2007** outra atleta conseguiu incluir o salto duplo *twist* carpado em sua rotina; foi a norte-americana Alicia Sacramone.

▸ Daiane é a **ÚNICA ATLETA** a executar o **DUPLO *TWIST* ESTICADO**, que possui maior grau de dificuldade e foi batizado de Dos Santos II.

"FUI DESCOBERTA EM UMA PRACINHA, ENQUANTO BRINCAVA COM UMA AMIGA."

Daine dos Santos sobre o início de sua carreira.