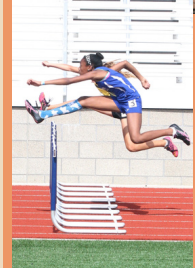


Empat Fasa Lari Berpagar



Fasa Larian

Pada fasa larian, murid berusaha untuk mencapai kelajuan optimum semasa tiba ke pagar pertama.

Fasa Lonjakan

Semasa fasa ini, murid akan berusaha untuk mendapatkan trajektori yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar.

Fasa Melepasi Pagar

Fasa melepasi pagar (Kaki hadapan) - Tujuan untuk mengoptimumkan condongan ke hadapan dan meminimumkan masa di udara.

Fasa melepasi pagar (Kaki belakang) - Tujuan adalah untuk meminimumkan ketinggian melepasi pagar dan bersedia untuk mendarat dengan cepat.

Fasa Mendarat

Semasa mendarat, murid perlu bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut dengan serta-merta.