

## ΑΛΜΑΤΑ

Τα άλματα του στίβου χωρίζονται σε:

- Οριζόντια άλματα :
  - άλμα εις μήκος
  - άλμα τριπλούν
- Κάθετα άλματα
  - άλμα εις ύψος
  - άλμα επι κοντώ)