

011. Aterrissagem do pé:

Aterrissagem com o meio do pé, e não com o calcanhar. O pé toca o chão praticamente paralelo ao solo e próximo ao tronco.	Aterrissagem do pé à frente do corpo, tocando primeiramente o calcanhar no solo
---	---

2. Extensão do quadril:

Movimentação das pernas de uma maneira menos ampla. Em geral, a perna move-se mais para frente do que para trás.	Impulsão do corpo colocando a perna bem para trás, com uma grande extensão de quadril.
--	--

3. Inclinação do corpo:

Inclinação do corpo à frente	Inclinação do corpo para trás ou à 90° do solo
------------------------------	--

4. Cruzamento das pernas:

Cruzamento das pernas à frente do tronco durante a corrida	Pernas mantém-se paralelas durante a corrida
--	--

5. Rotação do tronco:

Pequena rotação do tronco de um lado para o outro durante a corrida. Os braços movem-se mais, complementando o movimento do tronco.	Maior rotação do tronco de um lado para o outro durante a corrida. Os braços movem-se menos, dando equilíbrio ao movimento do tronco.
---	---

6. Movimento vertical:

Deslocamento do corpo para cima e para baixo.	Deslocamento vertical do corpo o mínimo necessário.
---	---

Fonte:

<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2013/09/conheca-diferenca-entre-atleta-de-elite-e-amador-para-melhorar-desempenho.html>

Gabarito

1. Atleta - Amador
2. Amador - Atleta
3. Atleta - Amador
4. Amador - Atleta
5. Atleta - Amador
6. Amador - Atleta