

Nombre: _____

Curso : _____

Atletismo



3.2.- SALTOS.

Los saltos se clasifican en:

A.-Saltos Horizontales:

1.-Salto de Longitud.

2.-Triple salto

B.-Saltos verticales:

1.-Salto de Altura.

2.-Salto de pértiga.



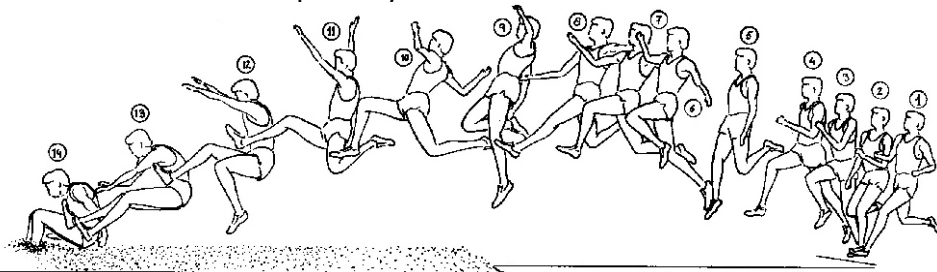
A.-Saltos Horizontales:

1.-Salto de Longitud.

Constituye la especialidad más natural dentro de los saltos.

Este tipo de salto ya se utilizaba en la antigua Grecia, donde se ayudaban de pequeñas pesas para saltar.

Es imprescindible para el saltador de longitud el tener una buena velocidad y gran capacidad de batida. Un buen saltador es un buen velocista, con una estatura que le permita dar grandes zancadas. Sus piernas han de tener fuerza explosiva y elasticidad.



Fases del salto:

Las fases del salto son las siguientes:

a) Carrera. Junto a la batida es la base del salto. La distancia a recorrer dependerá de los atletas y estará determinada por la velocidad del saltador, puesto que a mayor velocidad, mayor distancia; por tanto, la dis-

tancia debe ser talonada (medida con precisión previamente, ajustar la carrera). El penúltimo paso será el más largo y el último el más corto.

b) Batida. El pie de batida llega a la tabla de planta y la pierna comenzará su extensión en el momento en que las caderas pasen perpendicularmente al pie de apoyo.

c) Suspensión o vuelo. Desplazamiento en el aire. Los brazos deben compensar el movimiento.

d) Aterrizaje o caída. Se hará sobre los talones y con las piernas extendidas.

Reglas:

Algunas de las reglas son:

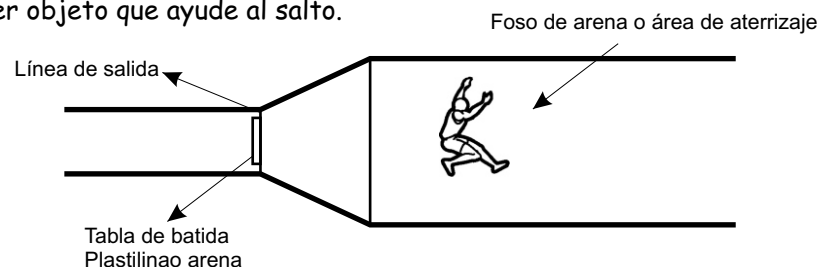
El orden en que los concursantes harán sus intentos serán sorteados. La carrera será ilimitada, registrándose el mejor de los saltos. No se podrá colocar ninguna marca en el pasillo de salto, pero sí en los laterales.

Si existen más de 8 participantes, cada uno tendrá derecho a tres intentos, y los 8 mejores realizarán 3 saltos de mejora.

El pasillo hasta el foso de salto es de 45 m de largo y 1.22 m de ancho.

La medida de salto se toma desde la línea de batida a la huella que deja el saltador en la arena. Se mide el borde de la huella más cercana a la línea de batida. Cada atleta tiene 1 minuto y 30 segundos para ejecutar el salto.

El lugar de salto está señalado por una tabla cubierta de plastilina u otro material que permita sea visible la huella caso de ser pisada. Será salto nulo si se pisa la mencionada tabla de plastilina. Queda prohibido el uso de cualquier objeto que ayude al salto.



Nombre: _____

Curso : _____

Atletismo



El atleta comete salto nulo si pisa más allá de la línea de batida, si deja una huella en la plastilina o base fuera de los lados de la taba de batida. También si cae fuera del foso o si tras completar el salto sale de la zona de caída por detrás de la huella de salto.

2.-Triple Salto.

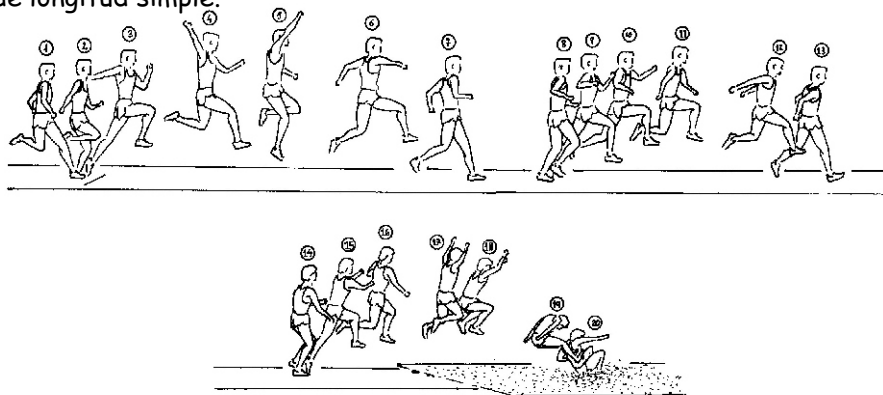
El triple salto como su nombre indica es la sucesión de tres saltos en profundidad, formando un todo pero con características muy particulares.

El primer salto consiste en una acción de batida seguida de una acción circular (igual que a pata coja). El segundo consiste en una gran zancada y el tercero es un verdadero salto de longitud.

En cada salto debe conseguirse la máxima altura para ir lo más lejos posible, pero al mismo tiempo en los dos primeros no se debe perder la velocidad para conseguir la suficiente altura en el tercero.

El salto deberá efectuarse de manera que el concursante caiga primero con el pie con el que efectuó su primera batida, y después, en el segundo salto sobre el otro pie en el que se apoyará para realizar el salto final. Si un concursante durante el salto, toca el suelo con la pierna en suspensión (o pierna muerta), el salto se considera nulo.

En todos los demás aspectos, se considera nulo igual que el salto de longitud simple.



B. -Saltos Verticales:

1.-Salto de altura.

Las cualidades del saltador deben ser, la altura (entre 1.90 y 2.00 metros), piernas con resortes, coordinado y rápido.

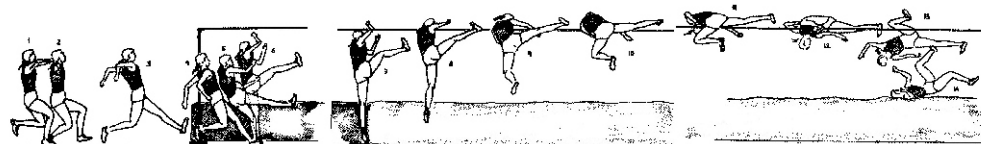
Consiste en superar una determinada altura, pasando una barra o listón sin tirarlo.

Gana la prueba quien más alto salta, y en caso de empate el que en el salto anterior realizara un menor número de nulos.

A principios de siglo, se comienza a realizar el llamado salto de "tijeras," posteriormente se comienza a realizar el rodillo ventral.

Existen diferentes estilos. Veremos dos estilos:

- "Estilo rodillo ventral".



- "Estilo Fosbury".

Se popularizó a partir de la Olimpiada de Méjico donde Dick Fosbury quedó campeón pasando el listón de espaldas y revolucionando el estilo.



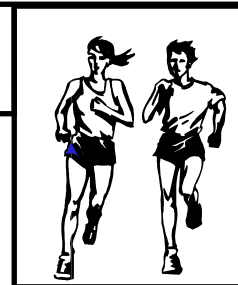
El atleta puede iniciar los saltos a cualquier altura deseada siempre y cuando rebase el mínimo especificado, así el atleta puede reservar su energía si así lo desea, para los saltos de mayor altura.

El salto se considera incorrecto si: Se desplaza la barra dejándola caer, saltar con ambos pies, tres saltos incorrectos consecutivos eliminan al atleta de la competición.

Nombre: _____

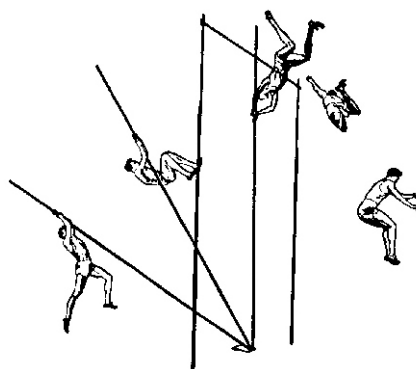
Curso : _____

Atletismo



2.-Salto con pértiga.

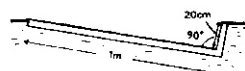
La pértiga puede ser de cualquier material siempre que sean lisas. En la actualidad se fabrican en fibra de vidrio, a partir del uso de ésta última, se inicia una nueva era para la especialidad, debido a la mayor flexibilidad, lo que posibilita que se catapulte al saltador al recuperarse la



2. Los tacos o pinzas que soportan la barra o larguero se extenderán horizontalmente a una distancia no superior a los 7,5 cm, del poste en el lado opuesto al que utilizará el participante en su carrera.



3. La pértiga se apoyará al efectuarse el salto contra una caja de madera hundida o incrustada en el suelo, llamada cajetín.



4. El área de aterrizaje no debe medir menos de 5 metros por 5 metros.

El calzado para esta modalidad de saltos debe tener tacos o clavos. El participante debe llevar camiseta, ya que de lo contrario el roce de la barra o larguero puede ocasionar rozaduras e incluso ampollas o llagas.

INDICACIONES

1. Cualquier tipo de postes puede ser utilizado siempre y cuando éstos sean rígidos y no se hallen a menos de 3,66 m. de distancia entre sí.



El saltador es, desde el punto de vista de la condición física, completo: ha de tener las cualidades del velocista para la carrera, las de un saltador para la batida y las de un gimnasta para la fase de vuelo y paso del listón.

El salto de pértiga como todo salto tiene varias fases: carrera y transporte de la pértiga, presentación de la pértiga en el cajetín y batida, vuelo y paso del listón, recepción o caída en la colchoneta.

Algunas reglas básicas son:

- La pértiga mide entre 4.48 y 4.52 m de longitud, es de fibra de vidrio, lisa y se adapta su peso y su flexibilidad a cada atleta según sus características.
- El salto es nulo cuando el atleta tira el listón.
- Al producirse tres nulos sobre una misma altura el atleta es eliminado.

3.3.- LANZAMIENTOS.

Los lanzamientos se clasifican en:

A.-Lanzamientos en traslación:

- 1.-Lanzamiento de peso.
- 2.-Lanzamiento de jabalina.

B.-Lanzamientos en rotación:

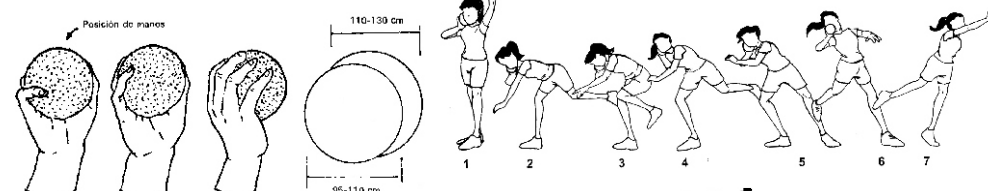
- 1.-Lanzamiento de disco.
- 2.-Lanzamiento de martillo.

A. - Lanzamientos en traslación.

1.- Lanzamiento de peso.

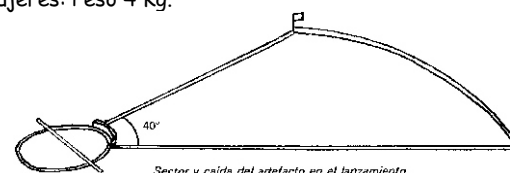
El lanzador se coloca de espaldas a la dirección del lanzamiento, el peso del cuerpo cae sobre la pierna derecha, el pie izquierdo apoyado en los dedos y un poco más atrasado. El peso se debe apoyar sobre los dedos centrales, quedando el meñique y el pulgar como equilibradores.

Conseguida la posición de máximo agrupamiento y máximo descenso del peso, me extendo. La pierna que está apoyada se extiende bruscamente y la otra da como una coza buscando el final del círculo de lanzamiento, dando un paso largo a la pata coja. Me apoyo y me desenrollo. Es importante tener el codo alto, empujo el peso hasta el final.



Hombres: Peso 7,260 Kg.

Mujeres: Peso 4 Kg.



Sector y caída del artefacto en el lanzamiento.

