

SALTOS

A) Salto de Altura

Aquí el atleta debe superar una barra o varilla horizontal que yace sobre los soportes de dos montantes verticales, sin tirarla. Dicha varilla es de sección triangular o circular. Si es triangular cada lado del triángulo mide 30 milímetros, su largo es de 3,66 a 4 metros y su peso máximo es de 2 kilogramos.

Los soportes, que están enfrentados, son dos superficies rectangulares planas de 4 x 6 centímetros. La barra o varilla se coloca sobre ellos, de modo que pueda caer sobre un lado u otro si el atleta la toca al saltar.

SALTO DE ALTURA
AQUÍ EL ATLETA DEBE SUPERAR UNA
BARRA O VARILLA HORIZONTAL QUE
YACE SOBRE LOS SOPORTES DE DOS
MONTANTES VERTICALES,
SIN TIRARLA.



B) Salto de pértiga

Comprende un impulso donde el atleta lleva una garrocha de cualquier material, larga o gruesa. Toma impulso y al final de su trayecto frente a la varilla mete la garrocha en el cajón de impulso.

La velocidad lograda permite que la garrocha se dirija en posición vertical, arrastrando al individuo, que se agarra a ella para aprovechar su elevación.

Una vigorosa tracción de los brazos permite elevar los pies por encima de la cabeza y sobrepasar una altura superior a los 4 metros. Una vez llegado a la varilla el deportista se vuelve y por un impulso sobre la garrocha se eleva aun más.

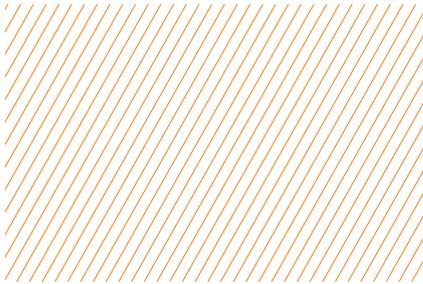
C) Salto de Longitud

Se trata de recorrer la máxima distancia posible de un solo brinco, desde la tabla de salida que limita la pista de impulso.

El deportista toma impulso en la pista e intenta abordar la tabla de despegue con la máxima velocidad. De esta manera cae en la fosa de saltos, que tiene unos 9 metros de largo y un suelo blando como la pista de impulso. El punto de caída que se toma como medida de la distancia es la huella más próxima a la tabla de despegue.

Una de las cuestiones más sencillas es la técnica de salto: es más importante la cualidad natural que tenga el atleta que su estilo de salto.

Más allá de lo dicho anteriormente, un paso en el aire siempre ayuda a ganar unos centímetros.



UNA DE LAS CUESTIONES MÁS
SENCILLAS ES LA TÉCNICA DE SALTO:
ES MÁS IMPORTANTE LA CUALIDAD
NATURAL QUE TENGA EL ATLETA QUE
SU ESTILO DE SALTO.

