

ATLETISMO

LOS SALTOS. TIPOS:

El salto de longitud es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta.

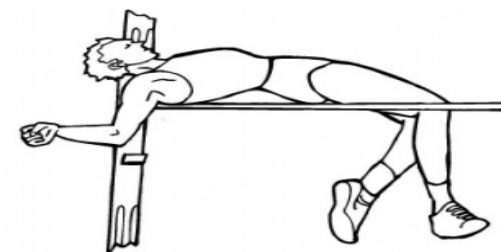
El salto de altura es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros. El saltador inicia su competición en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla. Una vez superada la altura, el listón se sitúa más arriba, y el atleta dispone de otros tres nuevos intentos para superarlo, pudiendo renunciar a esa altura y solicitar una superior, y así sucesivamente hasta que incurra en tres intentos fallidos de forma consecutiva, que implican su eliminación de la prueba. Desde sus inicios se ha pasado por diferentes estilos de salto: el de tijera, el de rodillo ventral y el más actual el de fosbury.

El triple salto o salto triple es una prueba de atletismo que se engloba dentro del grupo de saltos, compuesto por salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto. Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, derecha y caída o derecha izquierda y caída.

El salto con pértiga o salto con garrocha es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que reemplazaron al bambú y al metal en la década de 1960. Los atletas disponen de tres intentos para superar cada altura, que va aumentando según el reglamento específico de cada prueba, de la que quedan eliminados si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva.

Actividad. Pon debajo o al lado de los dibujos siguientes el tipo de salto que representa y coloréalos:

SALTOS



Nombre y apellidos: _____

Fecha: _____ Curso: _____