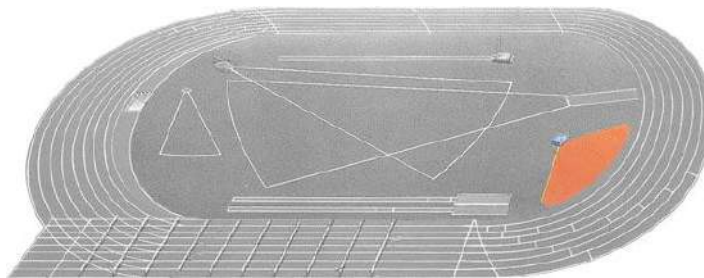


Salto de altura



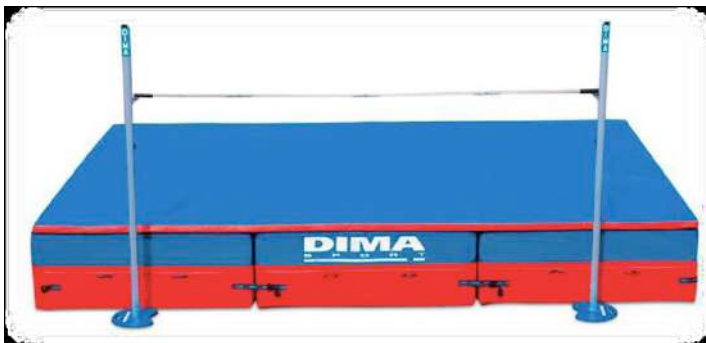
DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:

- 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 unos 4 metros.
- El objetivo: tratar de rebasar la barra sujeta por dos soportes



INSTALACIÓN:

- La barra o listón es un bastón de madera o una vara de metal. Puede caer hacia adelante o hacia atrás.
- Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, con un mecanismo para elevar la barra. Que indica la altura del listón.
- La cama o colchoneta de aterrizaje o caídas es una superficie de goma espuma de 396cm de largo y 487 cm de ancho.
- Los competidores calzan zapatillas con clavos



EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL SALTO DE ALTURA:

- Inicialmente existían dos modalidades de salto de altura, con impulso y sin impulso.

En los JJ.OO. De París 1900, San Luis 1904, Londres 1908 y Estocolmo 1912 se hizo en su doble forma.

1. Los primeros saltadores franqueaban el listón con el denominado **ESTILO DE TIJERA**, invento el francés LEWDEN, la técnica consistía en, tras una corta carrera de aproximación, afrontar el listón con un movimiento de tijera con sus piernas, en el que primero pasaba una pierna y luego la otra. Con esta técnica llegó a superar la altura de 1,97 m.



2. La siguiente evolución la introdujo GEORGE HORINEY él la llamó **RODILLO COSTAL** (era una especie de rodillo, ya que el cuerpo coleaba sobre el listón, pero se hacía de espaldas). HORINEY fue el primer atleta que flanqueó los dos metros.



3. El método de HORINES fue perfeccionando y se cambió a la forma de atacar el listón colocándose a horcajadas sobre él, de ahí el nombre de **RODILLO VENTRAL**. En esta técnica se ataca el listón de frente. VALERI BRUMEL fue el dominador de la prueba llegando a superar una altura de 2,28m.



4. En los JJOO de México '68 apareció un desconocido saltador norteamericano que pasaba el listón utilizando un nuevo estilo de salto, tan revolucionario que en un principio fue descalificado. DICK FOSBURY experimentó una nueva técnica que consistía en correr hacia

el listón en dirección trasversal y siguiente una trayectoria curva, para una vez ante el listón saltar de espaldas al mismo y con el brazo más próximo extendido. En principio la nueva forma de saltar pareció rudimentaria e imperfecta, pero los resultados fueron avasalladores y poco tiempo después todos los atletas adoptaron el nuevo estilo, que, como es lógico, adoptó el nombre de su creador “**ESTILO FOSBURY**”.



PROCEDIMIENTO:

- Un juez oficial anuncia la altura de la barra. Después de cada ronda, el listón se eleva no menos de 2 cm.
- Los competidores deciden la altura y la dirección de la carrera antes del salto.
- Deben saltar con un solo pie y pueden saltar con el pecho de cara al listón o de espaldas por encima del listón.
- Los competidores optan por saltar la altura marcada o pasar el turno y saltar la siguiente altura marcada.
- Las medidas se toman entre la parte inferior del borde superior del listón y el suelo.

-Se considera el salto como nulo:

- *Si la barra se cae.
- *Si se traspasa la barra
- *Se toca cualquier área más allá de los postes antes de pasar por encima de la barra.
- Si el primer intento de salto es fallido, los competidores pueden optar por:
 - *Intentar un segundo
 - *Intentar un tercer salto en esa altura
 - *o pueden optar por tratar una altura superior.
- Tres renunciaciones consecutivas en la misma o diferente altura, el competidor es eliminado.
- Las rondas continúan hasta que queda un sólo competidor, que será el ganador. Éste

puede intentar saltar una altura mayor.

- En caso de empate, el saltador con menos intentos en la altura ganadora gana.
- Si el empate persiste, el ganador será aquel que menos renunciadas tenga en esa altura.

FASES DEL SALTO DE ALTURA:

1. CARRERA DE APROXIMACIÓN: es el recorrido que se hace hasta la zona de salto. La velocidad aumenta de manera progresiva hasta llegar al máximo.

- Como norma general son de 8 a 12 zancadas que van precedidas por dos o cuatro pasos.

Está dividida en dos partes:

- a. La primera mitad de la carrera es rectilínea.
- b. La segunda parte la carrera es curvilínea.

- Los saltadores diestros correrán desde el lado derecho del foso de salto impulsándose con la pierna izquierda.

- Los saltadores zurdos correrán desde el lado izquierdo siendo su pierna de impulso, la derecha.



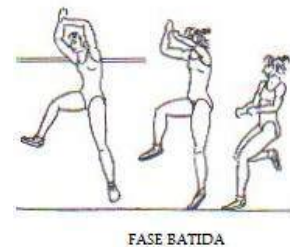
2. BATIDA O IMPULSO O SALTO: es el momento en que el atleta se da impulso para poder despegar. Es la fase más importante.

- Es el momento fundamental del salto donde la energía generada en la carrera se convierte en velocidad vertical.

- La pierna de impulso se encuentra prácticamente extendida presionando con fuerza sobre la superficie del suelo.

- El pie de impulso apoya de manera simultánea toda la planta del pie.

- La pierna libre se encuentra flexionada haciendo un movimiento hacia adelante y arriba acompañada por el movimiento de los brazos al mismo tiempo.



3. VUELO: es la fase en la que el cuerpo efectúa los movimientos necesarios para superar el listón o para conseguir una posición de caída correcta.

- Se debe tratar de mantener el cuerpo inicialmente en posición vertical para evitar derribar el listón antes de tiempo.

- El orden de paso del cuerpo en esta fase es la siguiente:

*Brazo derecho o izquierdo (según lado en el que saltamos)

*Cabeza

*Hombros

*Resto del cuerpo con el brazo opuesto

*Caderas

*Piernas

- Al final de la ascensión, el saltador está completamente de espaldas con las piernas ligeramente flexionadas y separadas entre sí.

-Los brazos quedan a ambos lados del cuerpo y se produce un arqueado de la espalda.

-Las rodillas se elevan e inmediatamente se extiende hacia arriba.

4. CAIDA: es la fase de recepción del salto. Es más importante en los saltos horizontales que se trata de llegar más lejos posible.

- La caída se producen en esta posición tomando contacto únicamente con la espalda.

-Se trata de terminar de rodar en la colchoneta.



SALTO DE ALTURA

