

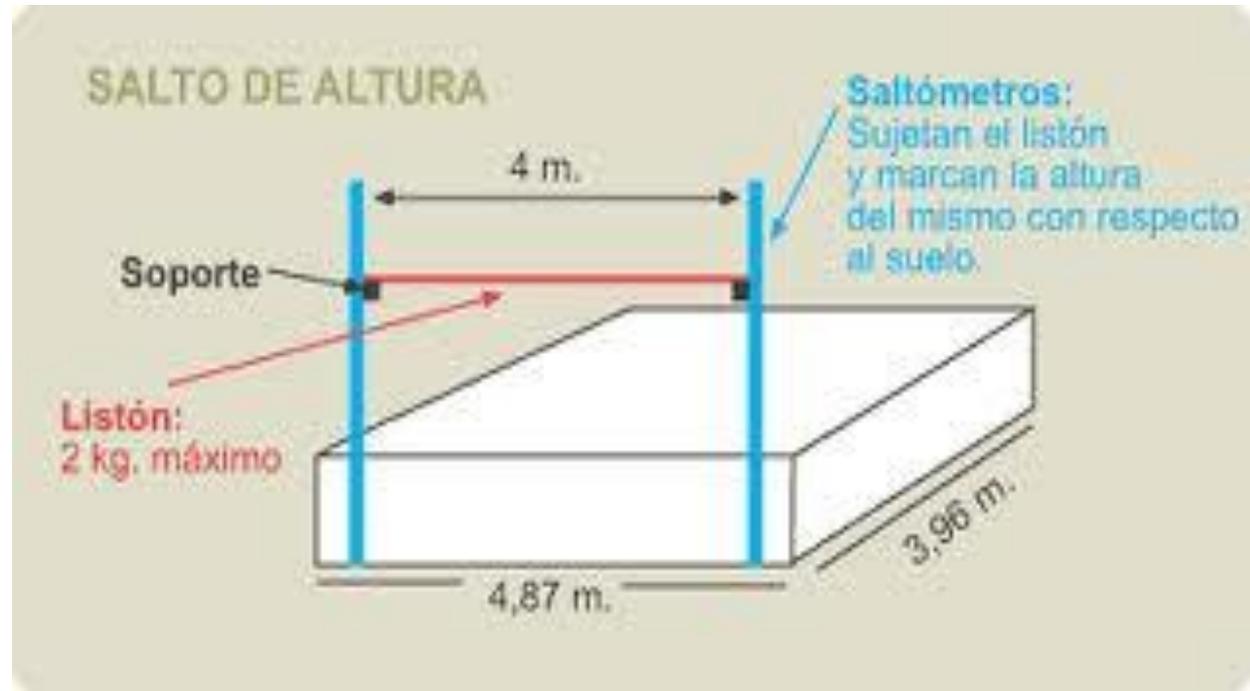
Salto Alto



Salto alto

generalidades

Es una de las pruebas de saltos dentro de las pruebas de campo o concursos en Atletismo, que consiste en pasar sin derribar una varilla o listón horizontal sostenido entre dos soportes verticales ajustables a diferentes alturas.



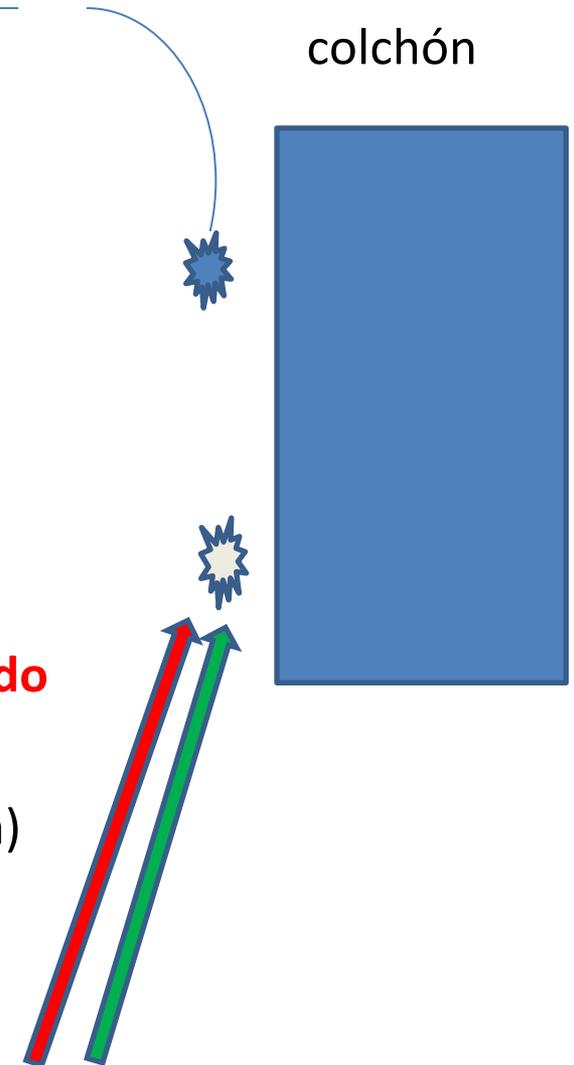
Aspectos técnicos - fases

El salto consta de cuatro fases o partes:

1. Carrera
2. Pique
3. Vuelo
4. Caída

Carrera y pique para el **flop**

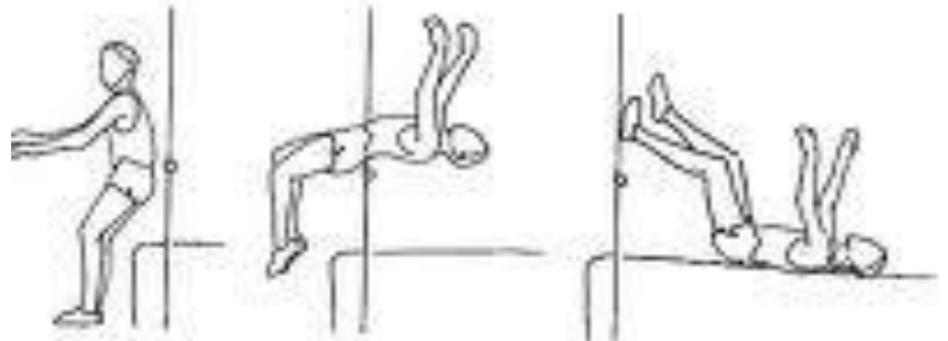
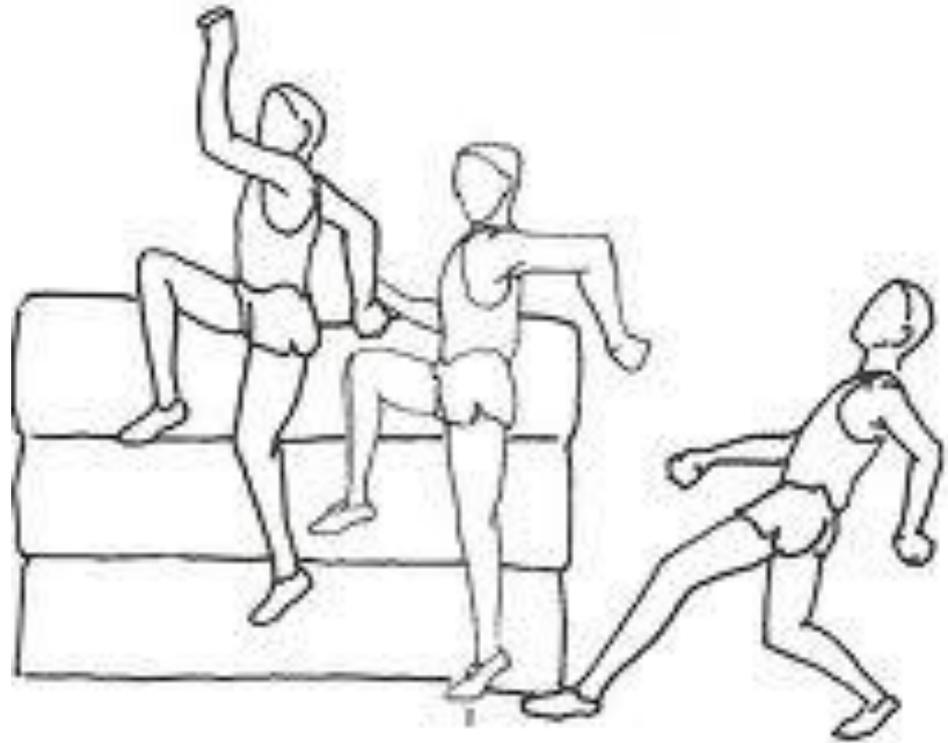
Carrera y pique para **rolido**
(con la pierna d adentro)
Y **tijera** (pierna de afuera)



Aspectos técnicos

Básicamente existen 3 técnicas para el salto:

- a) Tijera
- b) Rolido doble
- c) Flop o fosbury



Aspectos técnicos

a) Tijera: la carrera se realiza desde el lateral con poco ángulo respecto al listón, para luego realizar el pique con la pierna de afuera o más alejada a éste, elevando la pierna de impulso que pasa primer, extendida, y luego la pierna de pique de igual manera.



Aspectos técnicos

b) Rolido doble:
Surge de la necesidad de buscar nuevas técnicas de salto, aprovechando más la fuerza del atleta. La carrera se realiza desde el lateral, realizando el pique con la pierna de adentro o más cercana al listón.



Rolido doble o rolido ventral

Posteriormente el cuerpo realiza un rolido sobre la varilla pasando en forme ventral (boca abajo) para seguir la rotación sobre el eje longitudinal del cuerpo hasta la caída.



Aspectos técnicos

c) Flop: la carrera consta de dos partes, una recta (perpendicular al listón) y otra curva, entre 3 - 5 pasos; luego se produce el pique (amortiguación y despegue del pie de pique), dando inicio al vuelo.



Flop

aspectos técnicos

La trayectoria del atleta en el vuelo depende de la velocidad ascensional, del ángulo de despegue y la magnitud de la fuerza.



Flop

aspectos técnicos

El cuerpo realiza una torsión para pasar el listón de espaldas sobre ésta, donde se produce una marcada extensión de cadera; la caída se realiza sobre los hombros y espalda, rotando hacia atrás para amortiguar el aterrizaje.



Aspectos reglamentarios

La altura inicial y la cantidad de cm que se elevará el listón se establecen de antemano para cada torneo; cada atleta puede comenzar a saltar en la altura que considere.



Aspectos reglamentarios

Cuando el atleta no logre pasar en tres intentos una altura determinada, quedará fuera de la competición.

En caso de empate en la misma altura, gana el que tenga menor número de intentos en altura máxima alcanzada.



Salto nulo o invalidado

El salto es nulo cuando:

- se derriba el listón.
- Se pisa o pasa por debajo del listón.
- Cuando el pique o batida es bipodal.



Records mundiales

Javier Sotomayor 2,45 mts



Stefka Kostadinova 2,09 mts



Imagen – fuente

1-alocubano.wordpress.com

2-atletismoef.blogspot.com

4-efalhadra.wordpress.com

5-juanpablomata.blogspot.com

6-es.123rf.com

7-concurso.cnice.mec.es

8-waatp.com

9-deportesco.terra.com.co

10-taringa.net

11-photaki.es

12-123buscar.com

13-mindeporte.gob.ve

14-arestuche.wordpress.com / ochocalles.blogspot.com