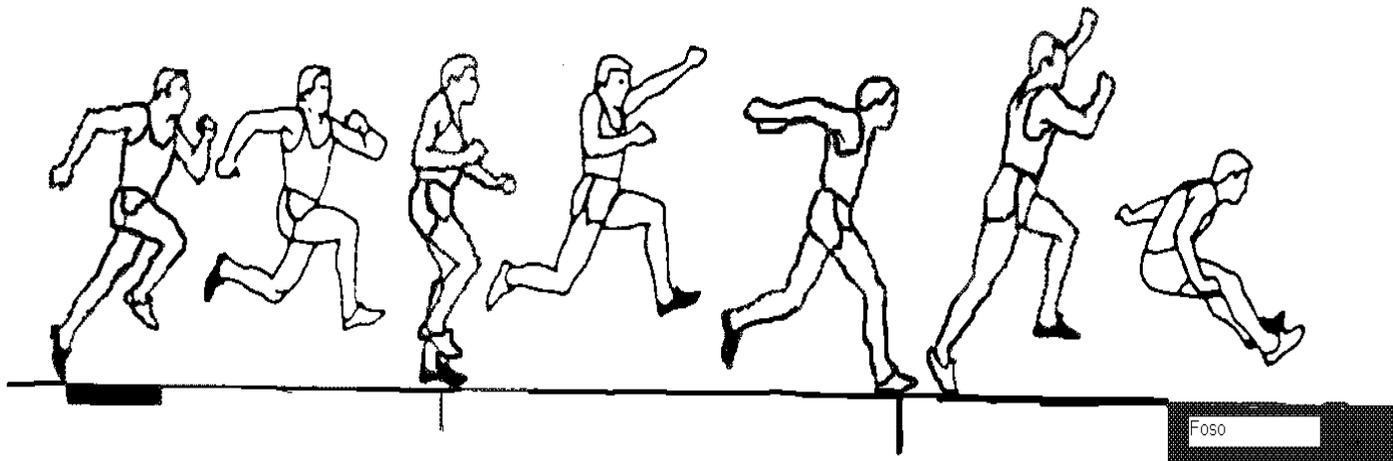


Salto triple



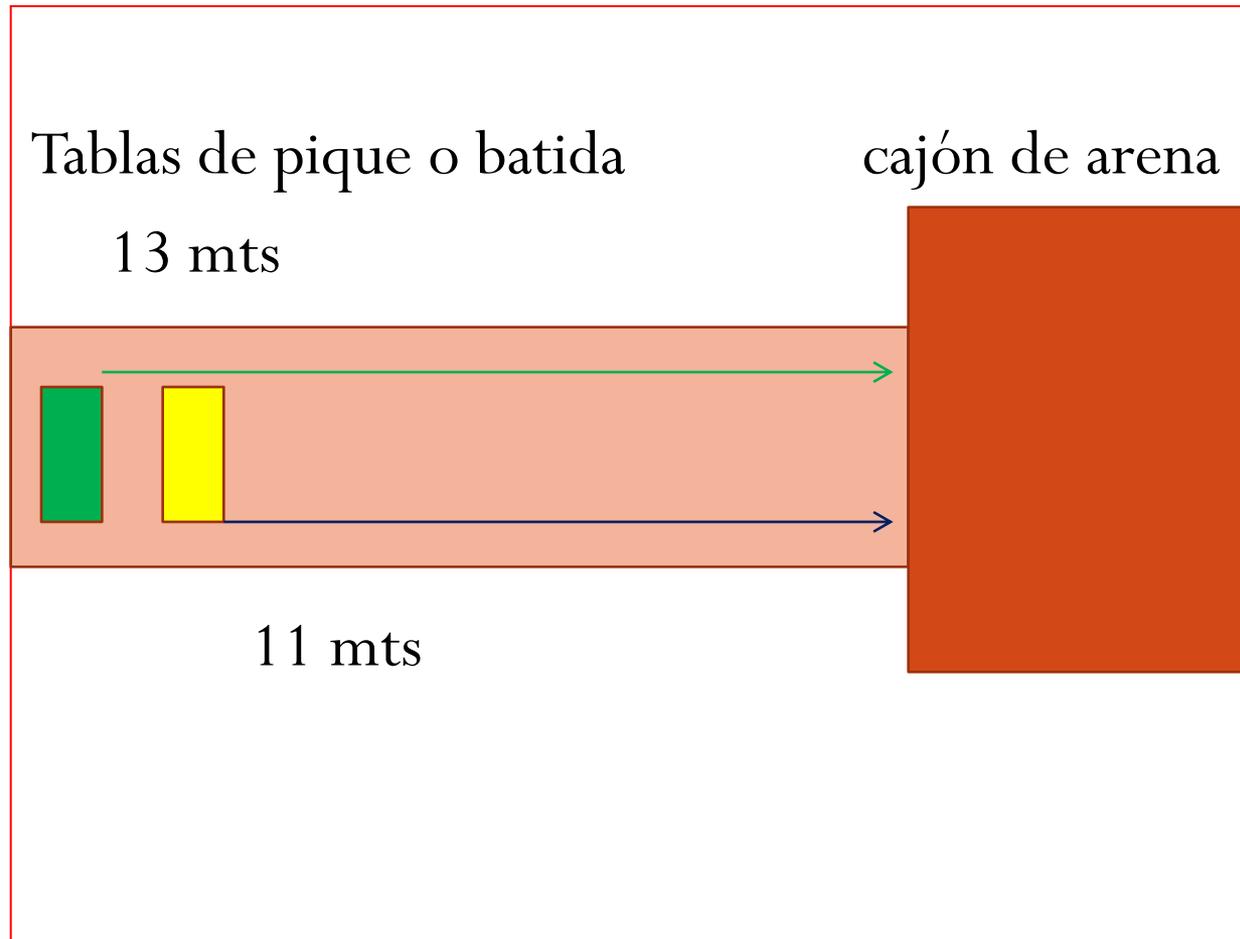
Salto triple

Es una de las pruebas de salto que hay en Atletismo, enmarcada en lo que son las pruebas de campo o concursos, donde también encontramos al salto largo, salto alto y al salto con pértiga o garrocha.



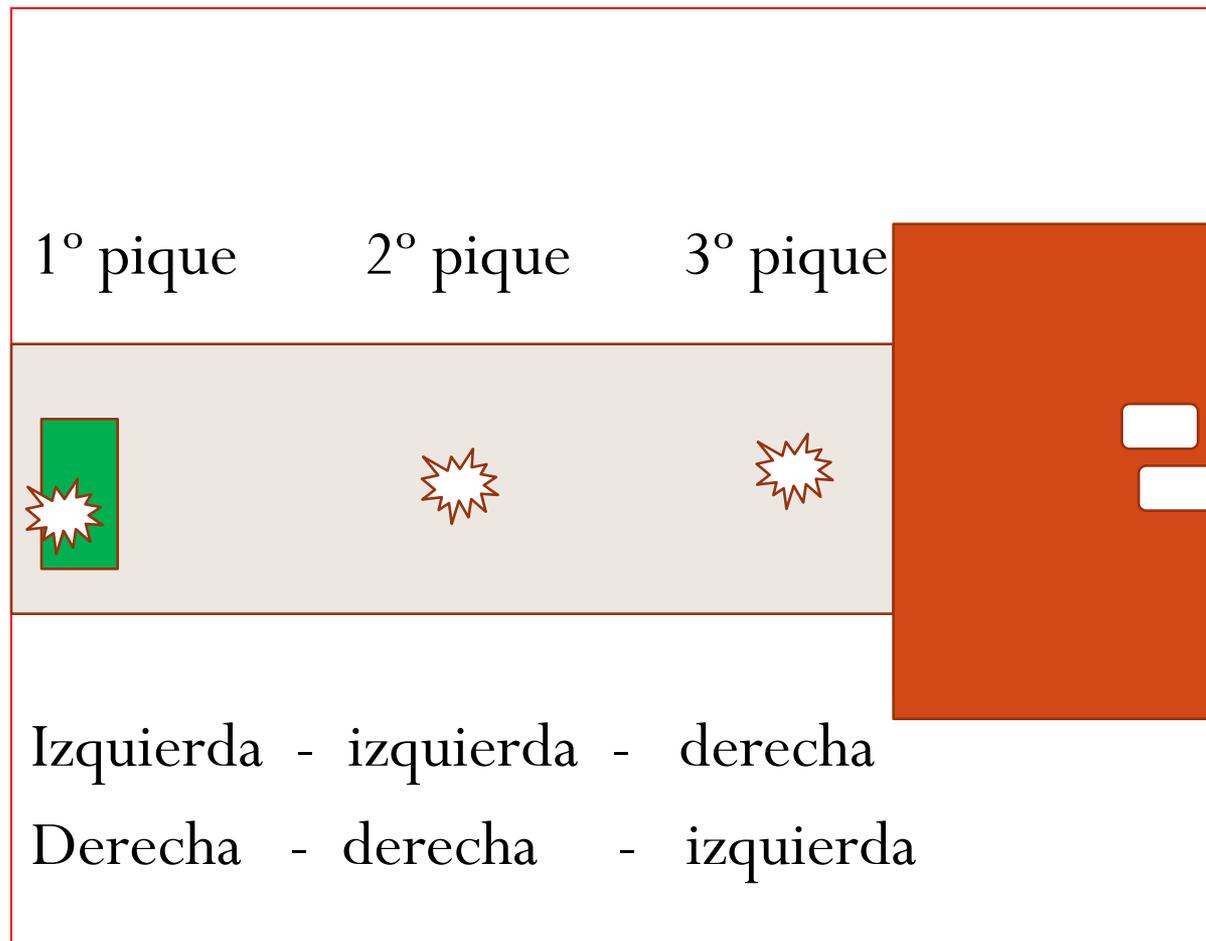
Salto triple

En esta prueba se deben realizar tres saltos de forma unipodal (un solo pie), siendo el primero en la tabla de pique o batida, la cual se encuentra a 11 mts del cajón de arena para las damas, y a 13 mts para varones.



Salto triple – secuencia de saltos

Reglamentariamente se exige que el primer y segundo pique se realicen con el mismo pie y el tercero con el contrario, o sea que la secuencia puede ser: derecha-derecha-izquierda, o izquierda-izquierda-derecha, para caer en el cajón de arena con ambos pies.



Salto triple

Cada atleta selecciona su secuencia de acuerdo a su técnica, potencia y velocidad. La carrera en la corredera es lineal y rápida, aunque no tanto como en salto largo ya que podría llegar a desequilibrar el salto.



Salto triple - fases

Las fases del salto son:

1. La carrera.

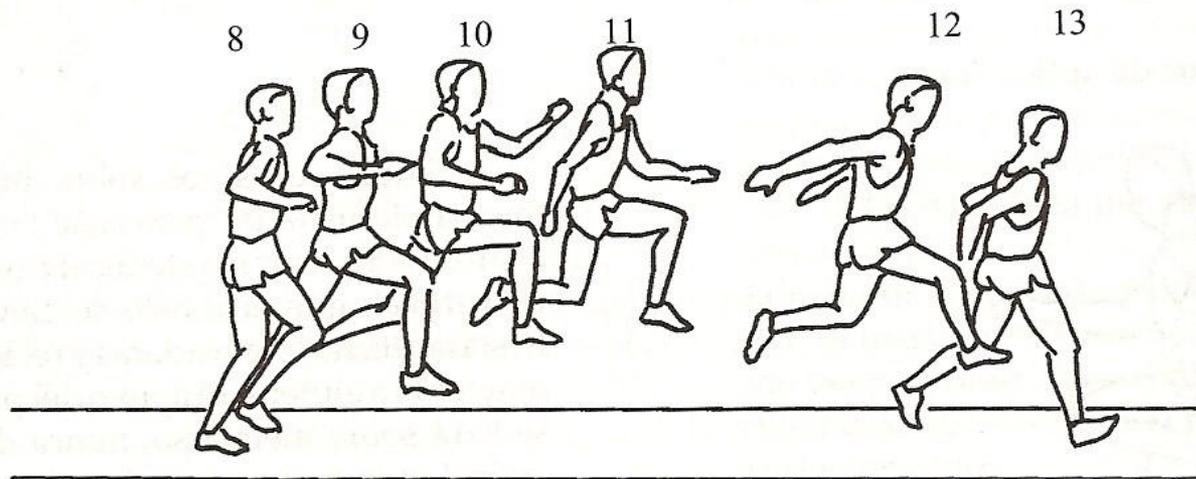
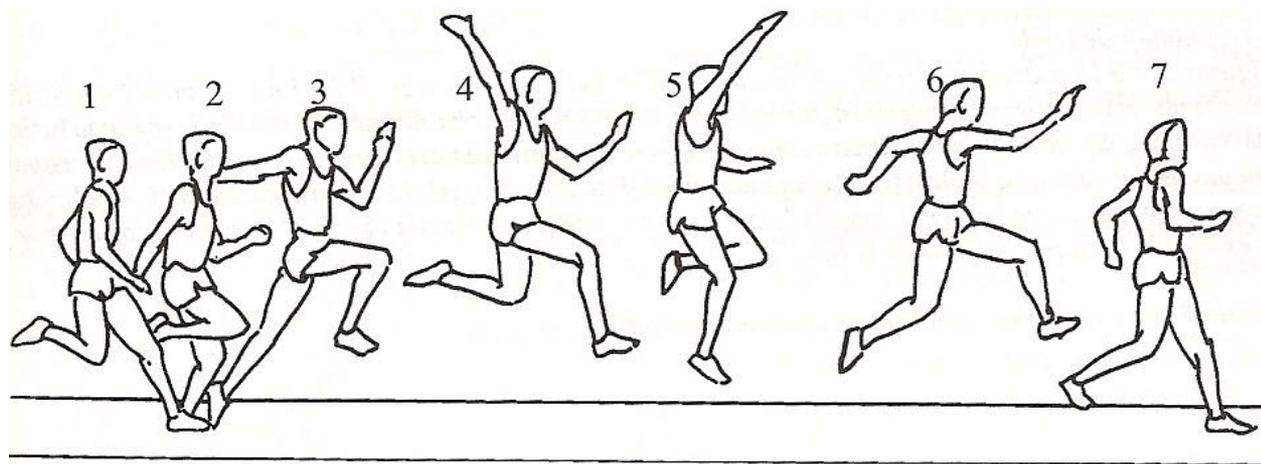
2. La

secuencia

de piques y

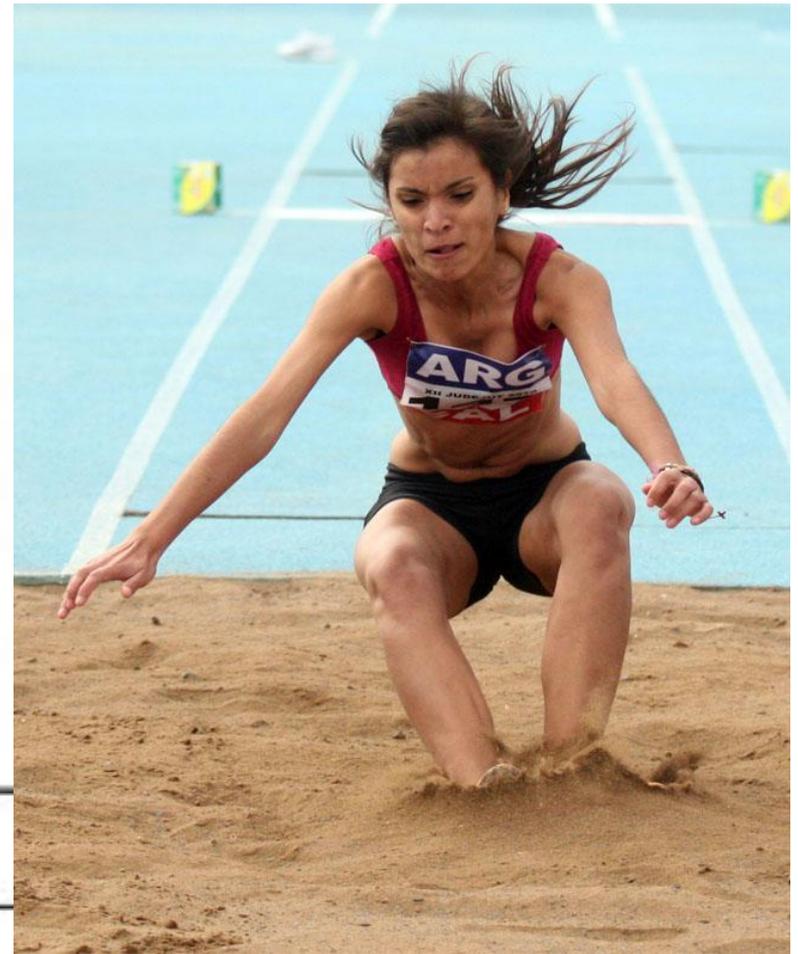
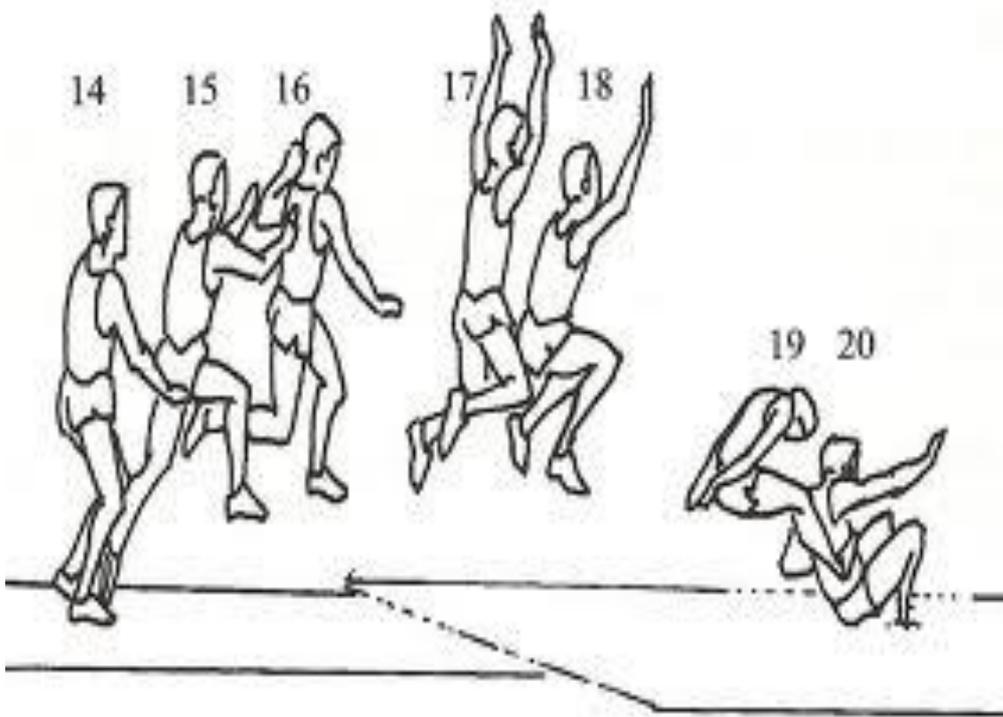
vuelos

(saltos: hop,
set y jump)



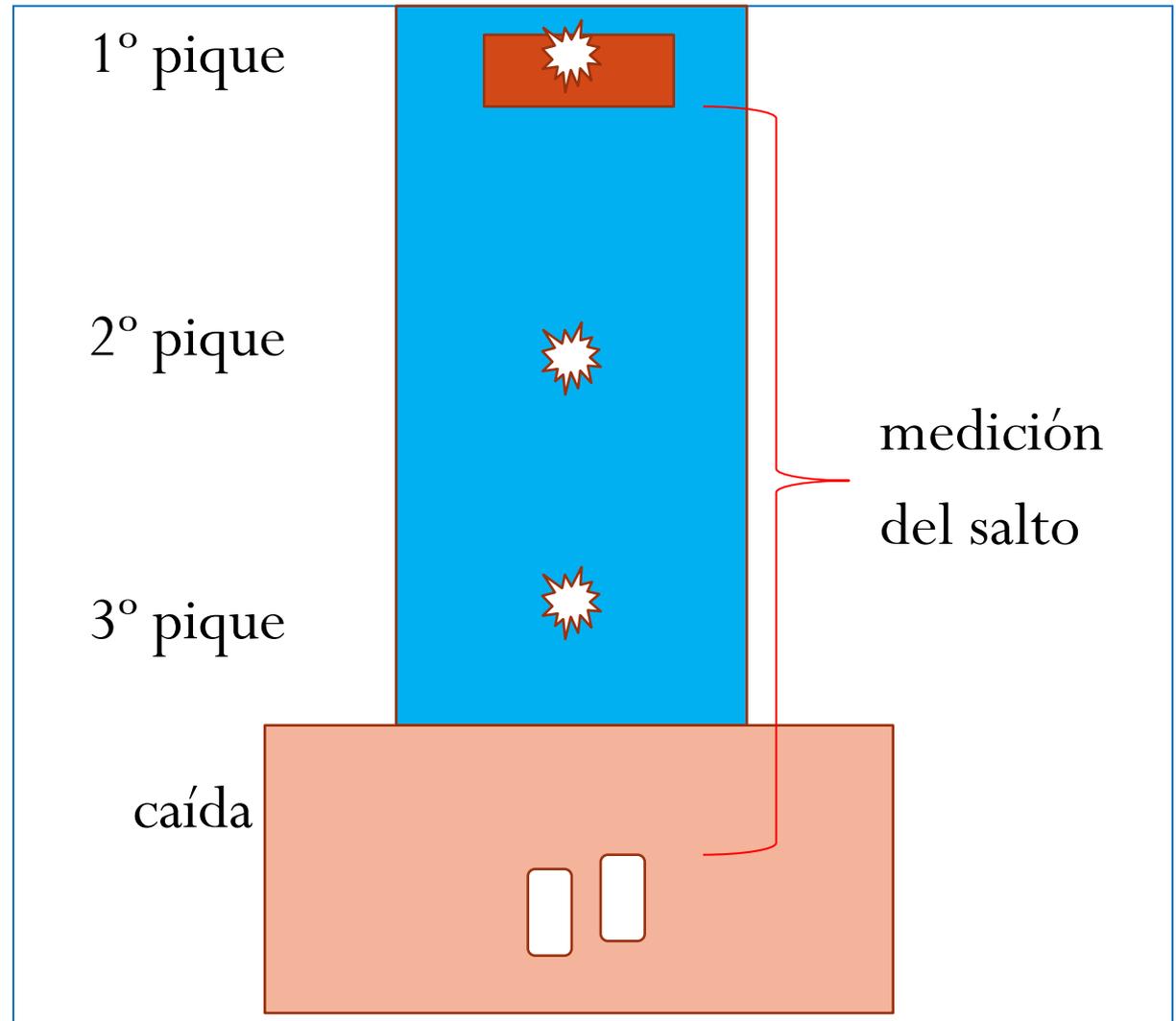
Fases del salto triple:

3 – caída final



Salto triple - medición

La medición se realiza desde el extremo distal de la tabla de pique o batida, hasta la huella más cercana a ésta dejada por el saltador en su caída.



Salto invalidado o nulo.

Las consideraciones son las mismas que para salto largo, agregándose además la realización incorrecta en la secuencia de piques.



Salto invalidado o nulo.

- Pisa por delante de la tabla de pique (en donde se coloca una banda de plastilina).
- Pica lateralmente por fuera del ancho de la tabla de pique.
- Toca el suelo antes de la zona de caída (cajón de arena).
- Realiza el salto con voltereta durante la carrera o vuelo (fase 1 y 2).



Salto invalidado o nulo.

- Luego de caer, sale hacia atrás.
- Cae fuera de la zona de caída.
- Pica o realiza la batida en forma bipodal (es obligatorio picar con un pie).



Records actuales de la prueba.

Jonathan Edwards -18,29 mts

Inessa Kravets - 15,50 mts



Imagen - fuente

- 1 - educacionfisicaventas.wikispaces.com
- 2 - elatlletismo.galeon.com/enlaces1656463.html
- 5 - nikonistas.com
- 6 - deporvida-sportlife.blogspot.com
- 7 - deporvida-sportlife.blogspot.com / fotos-mauricio-rivas.blogspot.com
- 9 - educacionfisicaivangonzalez.blogspot.com
- 10 - eldia.com.bo
- 11 - todo-olimpiadas.com
- 12 - miguelmasero.blogspot.com / yegorova.com