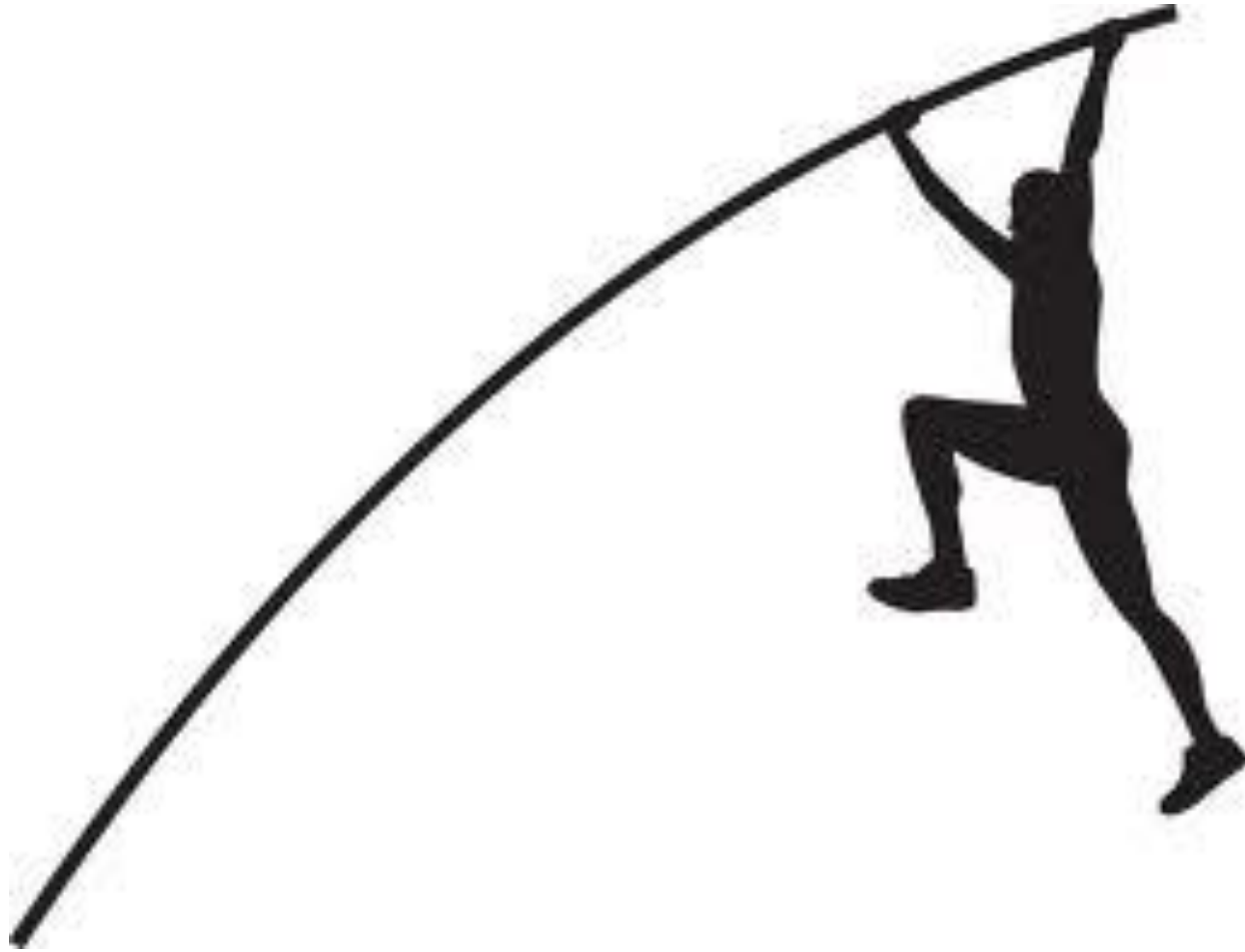


# Salto con garrocha



## Salto con pértiga o garrocha

Es una de las cuatro pruebas de saltos dentro de los concursos o pruebas de campo que hay en el Atletismo actual, conjuntamente con el salto largo, salto alto y salto triple.



## Salto con garrocha la prueba:

Consiste en saltar la mayor altura posible un listón transversal situado entre dos saltómetros verticales, con la ayuda de una pértiga o garrocha.



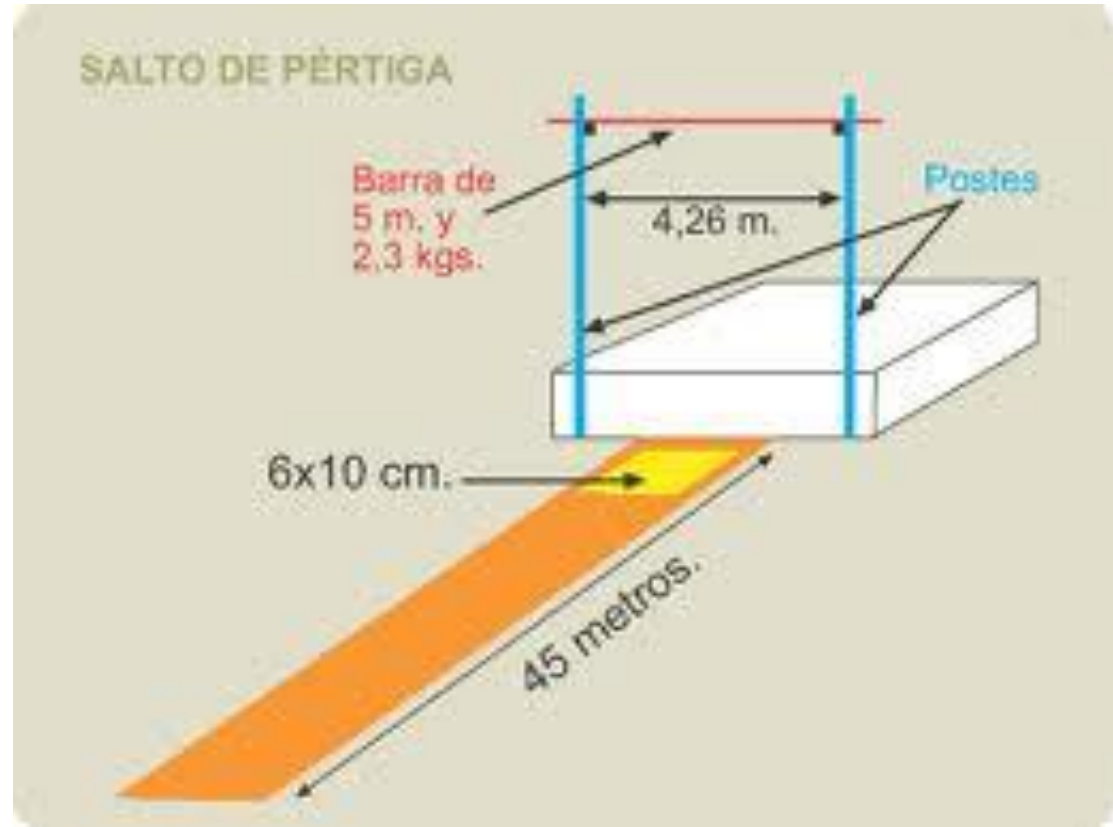
## La pértiga o garrocha

La pértiga puede ser de cualquier material, longitud o diámetro, con superficie lisa; tiene normalmente entre 4 y 5 mts y es de fibra de vidrio y carbono.



## Salto con garrocha

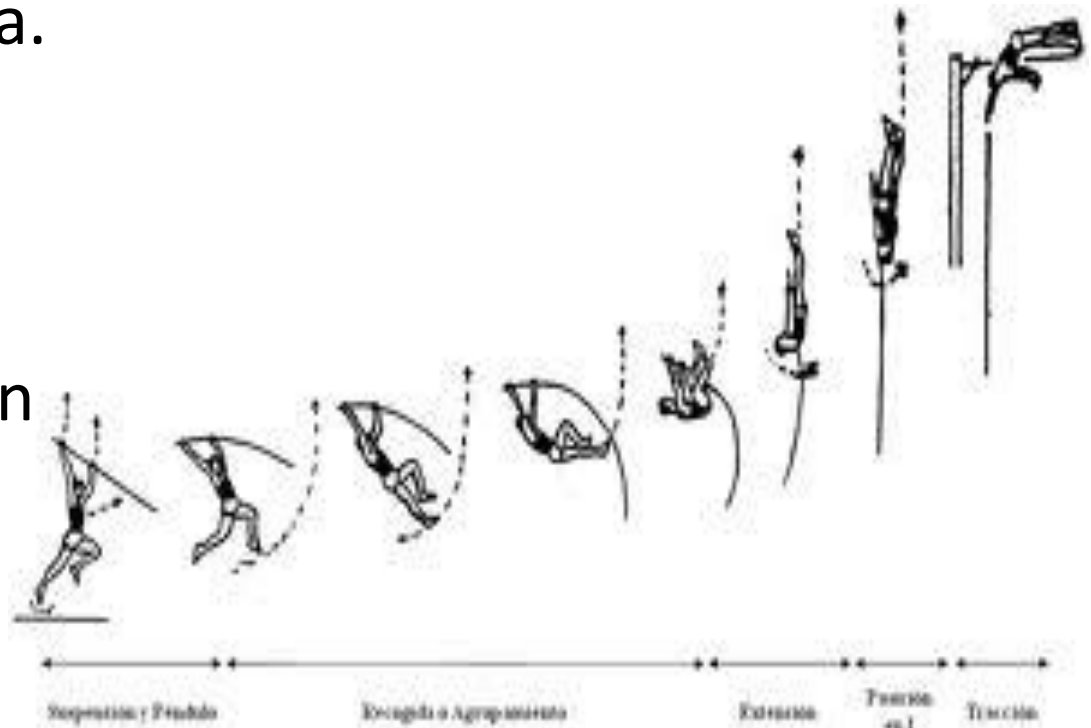
La zona de impulso es un carril o corredera de 40 metros que culmina en un cajetín o cajuela de 20 cm de profundidad donde se traba o topea la garrocha previo al salto para impulsarse con ella.



# Aspectos técnicos

## Fases del salto

1. Agarre de la pértiga.
2. La carrera (que culmina cuando el extremo de la pértiga se coloca en el cajetín).
3. La batida o pique.
4. El vuelo.
5. La caída.



# Fases del salto

**Agarre de la pértiga**



**La carrera**



# Fases del salto

## Batida o pique



## El vuelo





# Fases del salto

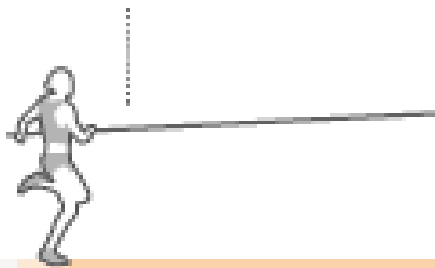
## La caída



# Fases del salto

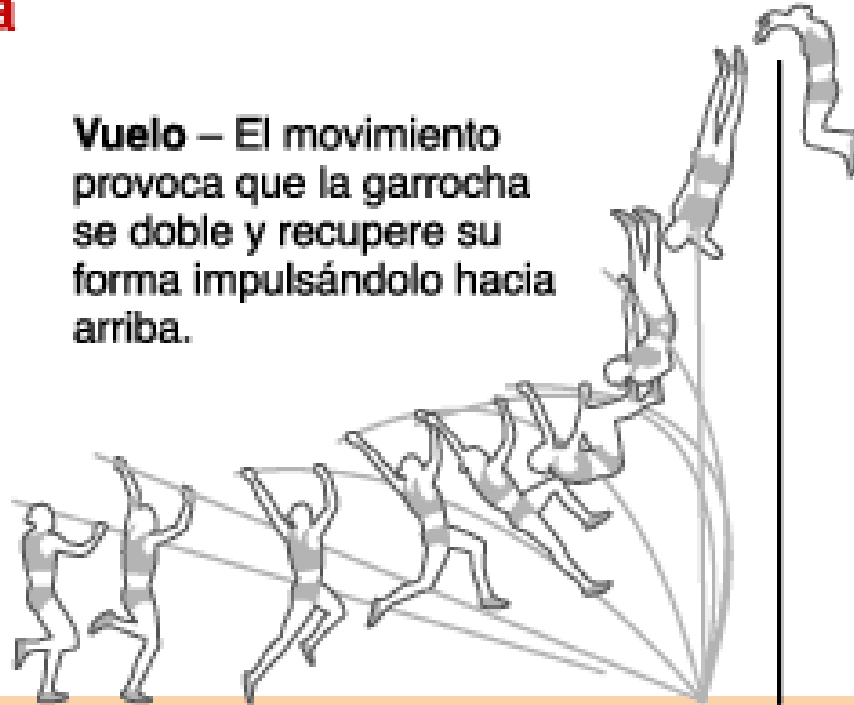
## Salto con garrocha

**Garrocha** – Hecha de fibra de carbono o fibra de vidrio. Sin restricción en longitud y diámetro.



**Arranque** – El atleta acelera y prepara la garrocha para fijarla en el piso.

**Vuelo** – El movimiento provoca que la garrocha se doble y recupere su forma impulsándolo hacia arriba.



**Alejamiento**

El saltador suelta la pértiga y se aleja de la barra al momento en que gira su cuerpo.

**Despegue** – Clava la pértiga y ejecuta un salto sujetándola fuertemente con ambas manos.

## En competencia

En competencia, los atletas tienen tres intentos para superar cada altura a saltar; luego de tres saltos nulos consecutivos, quedarán fuera de ésta con la última marca o altura superada.



## ¿Cuándo se invalida un salto?

- Cuando el listón cae durante el salto.
- Pisa o pasa o toca con la pértiga más allá del tope del cajetín.
- Retraso en el tiempo de ejecución del salto.



## ¿Cuándo se invalida un salto?

- Luego del despegue coloca la mano inferior sobre la superior.
- Durante el salto el atleta toca el listón a fin de estabilizarlo.

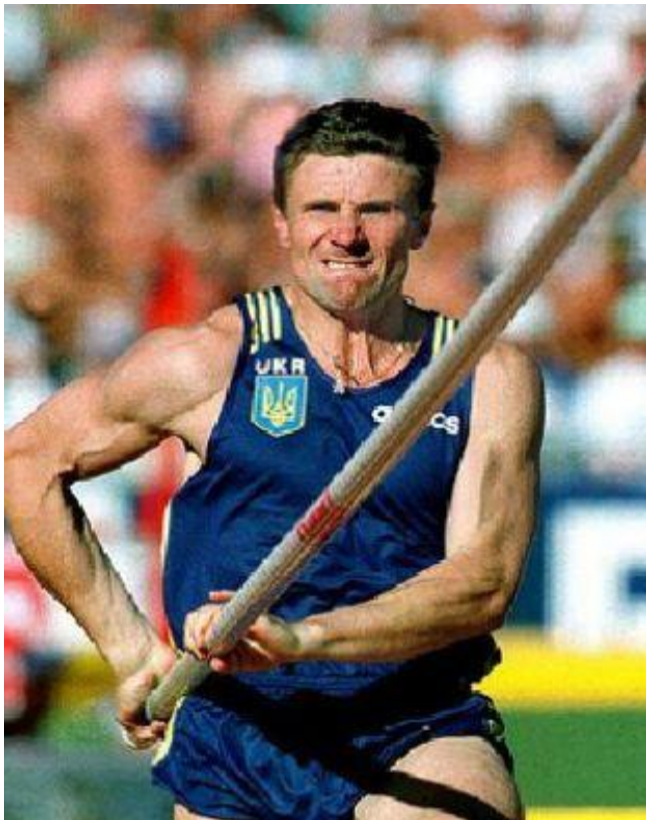


Desde los primeros Juegos Olímpicos en Atenas 1896 es prueba oficial para hombres, pero recién en Sidney 2000 es oficializada para las damas.



# Records mundiales

**Serguéi Bubka 6,15 mts.**



**Yelena Isinbáyeva 5,06 mts.**



## Imagen - fuente

1-cunadeportiva.blogspot.com

2-emol.com

3-mundoatletismo.com

4-willybasadrino.galeon.com

5-concurso.cnice.mec.es

6-rendimientodeportivo.com

7-covadonganoticias.com / mindeporte.gob.ve

8- mindeporte.gob.ve / fmaa.mx

9-frankcisco2010.blogspot.com

10-casoclinico47.wikispaces.com

11-deportelauquen.com.ar

12-esfericobalon.blogspot.com

13-zycu.com

14- taringa.net / preinasatletismo.blogspot.com

15- blogs.20minutos.es / listas.20minutos.es