

ATLETISMO

CONCURSOS DE SALTOS

		Objetivo	Batida
1	Salto de Longitud	Saltar la máxima distancia posible	Por detrás de la tabla
2	Triple Salto		
3	Salto con Pértiga	Saltar por encima del listón colocado a la máxima altura posible	Libre
4	Salto de Altura		

FASES DE SALTOS

1º.- Carrera (talonamiento): Ganar velocidad lineal para transformarla en horizontal o vertical (en función del salto). Debe ser progresiva y con máxima velocidad en la batida. El talonamiento es la acción previa a los saltos que realiza el atleta, contando pasos desde la tabla o punto de batida, alejándose progresivamente. El atleta sabrá así el punto exacto desde el cual debe empezar a correr.

2º Batida.- Último apoyo o pierna de impulso. El último paso será más corto y explosivo.

3º Vuelo.- Fase aérea. La acción dependerá del tipo de salto

4º Caída.- Evitar lesiones y mejorar la marca

SALTO DE ALTURA (evaluación Fosbury Flop)

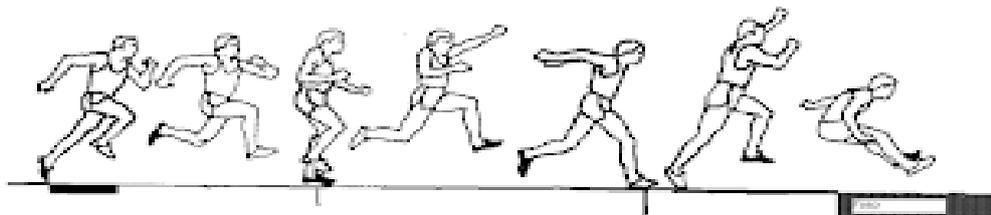
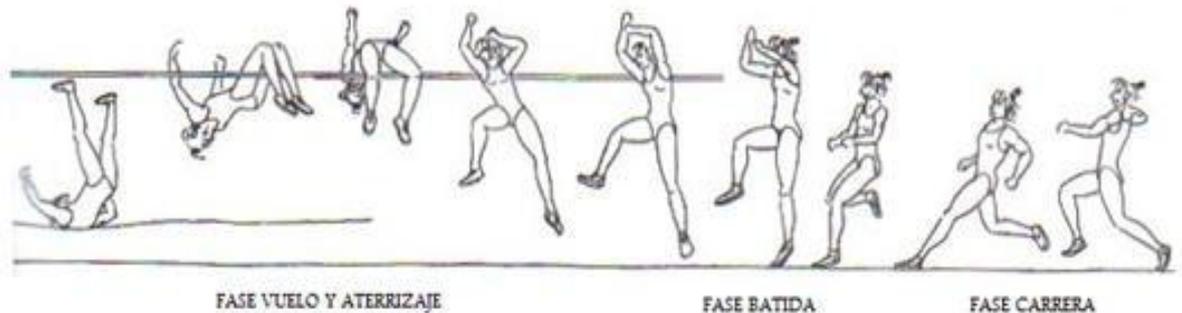
FASES	2 puntos por cada acción correcta	Correcto	Incorrecto
CARRERA	Trayectoria curva		
	Progresiva		
BATIDA	Pié de batida exterior		
	Pié bien orientado		
VUELO	Arqueo de espalda		
	Piernas bien recogidas		
CAIDA	Sobre los hombros y espalda		
	Caída orientada perpendicular a listón		
CONCURSO	Chicos 75 cm.: 1 punto 80 cm.: 2 puntos 85 cm.: 3 puntos 95 cm o más .: 4 puntos		
CONCURSO	Chicas 70 cm.: 1 punto 75 cm.: 2 puntos 80 cm.: 3 puntos 85 cm. o más : 4 puntos		
TOTAL			

TRIPLE SALTO (evaluación)

	Batida	2º apoya	3º apoyo
Carrera	Derecha	Derecha	Izquierda
	Izquierda	Izquierda	Derecha

FASES	1 punto por cada acción correcta	Correcto	Incorrecto
CARRERA	Progresiva		
BATIDA	Detrás de tabla		
VUELO	Elevación de rodillas		
CAIDA	Pies juntos		
CONCURSO	Distancia mínima superada		
TOTAL			

Salto de Altura



Triple Salto

Preguntas:

¿Cómo se llama la **técnica** de salto de altura que hemos hecho en clase, y por qué recibe ese nombre? ¿Cuándo se utilizó por primera vez?