

# ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA:

## ATLETISMO: Salto en largo - Salto en alto

---



### Introducción:

A primera vista, los cuatro saltos en atletismo podrían aparecer como muy diferentes entre sí. Desde un punto de vista técnico, los mismos comprenden desde el relativamente simple Salto en Largo pasando por el Salto en Alto y el Salto Triple hasta el aparentemente complejo Salto con Garrocha. Existen, sin embargo, una cantidad de similitudes muy importantes entre ellos.

---

---

### **Un poco de historia...**

El Atletismo es la forma organizada más antigua del deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras competencias organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que entre sus pruebas incluía el salto de longitud. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos, y durante ocho siglos no se celebraron competencias de atletismo organizadas. Las competencias fueron restauradas en Inglaterra a mediados del siglo XIX adquiriendo gran popularidad. El Atletismo forma parte de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición en 1896. Y en Juegos Panamericanos también desde su primera edición en 1951. Actualmente el Atletismo se rige por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) que tiene su sede en Mónaco desde 1993.

### **Estructura del Movimiento de los Saltos de Atletismo**

Los movimientos de las pruebas de salto pueden dividirse en cuatro fases fundamentales:

- 1. Aproximación**
- 2. Despegue**
- 3. Vuelo**
- 4. Caída**

---

## SALTO EN LARGO

*El salto de longitud es una prueba del Atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto que se da después de una carrera.*

### Secuencia completa



### DESCRIPCIÓN DE LAS FASES:

El Salto en Largo se divide en 4 fases:

#### 1 - APROXIMACIÓN:

En la fase de **aproximación** el saltador acelera hasta una máxima velocidad controlable.

Características técnicas:

- La extensión de la carrera de aproximación varía entre 10 pasos (para los principiantes) y más de 20 pasos (para los atletas experimentado, alto nivel).
- La técnica de carrera es similar a la de la carrera de velocidad.
- La velocidad aumenta continuamente hasta la tabla de despegue.

---

## 2 - DESPEGUE:

En la fase de **despegue** el saltador genera velocidad vertical y minimiza la pérdida de velocidad horizontal.

Características técnicas:

- El implante del pie es rápido y activo con un movimiento “hacia abajo y atrás”.
- Se minimiza el tiempo de despegue, mínima flexión de la pierna de despegue.
- El muslo de la pierna libre es impulsado hacia la posición horizontal.
- Extensión completa de las articulaciones de tobillo, cadera y rodilla.

## 3 - VUELO:

En la fase de **vuelo** el saltador se prepara para la caída. Se pueden utilizar tres técnicas diferentes: suspendido, colgado y caminado.

Características técnicas:

- Pierna libre se mantiene en la posición de despegue.
- El tronco permanece erguido y vertical.
- La pierna de despegue se arrastra durante la mayor parte del vuelo.
- La pierna de despegue se flexiona y es traccionada hacia delante y arriba casi al final del vuelo.
- Ambas piernas están extendidas hacia delante para la caída.
- Pierna libre desciende por rotación en la articulación de la cadera.
- Las caderas son empujadas hacia delante.
- Pierna de despegue paralela a la pierna libre.
- Los brazos están en una posición hacia arriba y atrás.
- La acción de carrera continúa en el aire apoyada por el balanceo de brazos.
- No se debe cambiar el ritmo de pasos de la carrera de aproximación.

- 
- La acción de carrera debe finalizar en la caída, con ambas piernas extendidas hacia delante.
  - Variaciones:  $1\frac{1}{2}$  ó  $2\frac{1}{2}$  ó  $3\frac{1}{2}$  pasos durante el vuelo.

#### 4 - **CAÍDA:**

En la fase de **caída** el saltador maximiza la distancia potencial de la trayectoria de vuelo y minimiza la pérdida de distancia en el contacto con el suelo.

- Piernas casi totalmente extendidas.
- Tronco flexionado hacia delante.
- Brazos traccionados hacia atrás.
- Caderas empujadas hacia delante en dirección al punto de contacto con el suelo.



Catherine Ibargüen Oro para Colombia en Salto de Longitud | Juegos Centroamericanos Barranquilla 2018

<https://youtu.be/xxxqMsXE5zk>



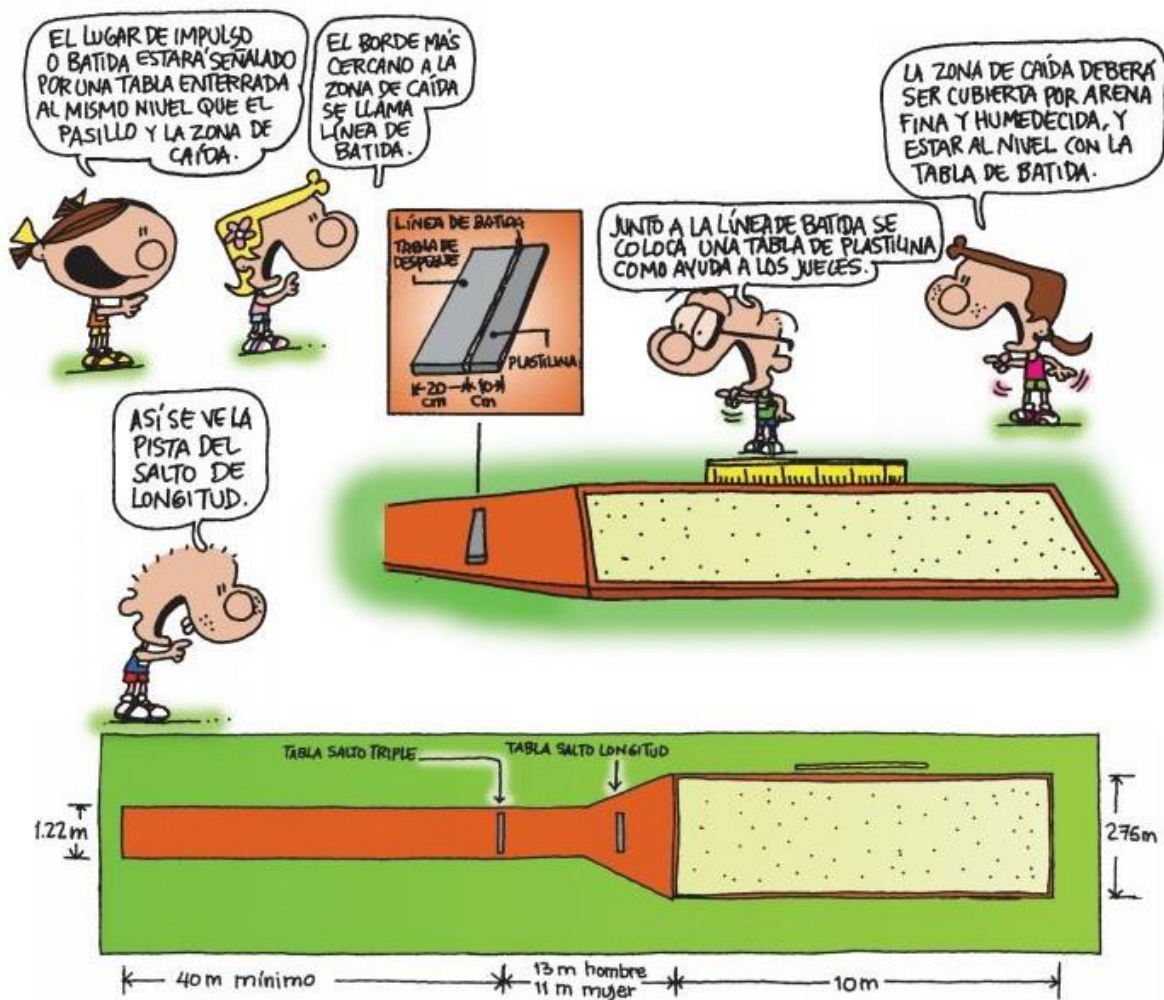
ATLETISMO 12 | Salto de longitud

[https://youtu.be/q9clVmT\\_iD0](https://youtu.be/q9clVmT_iD0)



Salto largo - Reglamento

<https://youtu.be/uOlsaeCN5lc>





*La clave para un buen salto es una buena carrera antes de llegar a la zona de batida. Los atletas llegan a desarrollar una velocidad de 11 metros por segundo. La carrera es el punto esencial de la longitud.*

#### Algunas bases y puntos

Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la final, en donde realizarán otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate, ganará el que haya realizado el segundo salto más largo.

#### Un salto es nulo cuando:

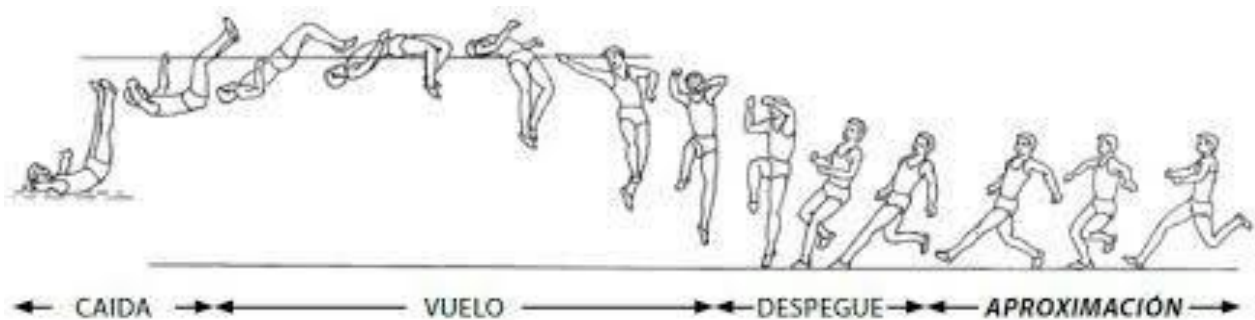


---

## SALTO EN ALTO:

*Técnica depurada y explosividad es la combinación perfecta para realizar el salto de altura, que consiste en sobrepasar una barra horizontal colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados entre ellos unos cuatro metros.*

### Secuencia completa:





---

Descripción de las fases:

## 1 - **APROXIMACIÓN:**

En la fase de **aproximación** el saltador acelera y se prepara para el despegue.

Características técnicas:

- La carrera de aproximación tiene forma de J – recta al principio (3 a 6 pasos), luego curva (4-5 pasos).
- El implante del pie para los primeros pasos es sobre el metatarso.
- El cuerpo se inclina moderadamente hacia delante en los primeros pasos.
- La velocidad aumenta continuamente a lo largo de la carrera de aproximación.
- La frecuencia de paso aumenta continuamente.
- El cuerpo se inclina hacia adentro, el ángulo depende de la velocidad de aproximación.
- Se reduce la inclinación hacia delante y el cuerpo está erguido.
- El centro de masa desciende moderadamente en el penúltimo paso.
- Impulso activo del pie derecho en el penúltimo paso.

## 2 - **DESPEGUE:**

En la fase de **despegue** el saltador genera velocidad vertical e inicia las rotaciones necesarias para el pasaje de la varilla.

Características técnicas:

- Implante activo, rápido y plano del pie con un movimiento “hacia abajo y atrás”.
- El pie de despegue apunta hacia la zona de caída.
- Se minimizan tanto el tiempo sobre el piso como la flexión de la pierna de despegue.
- Rodilla de pierna libre es impulsada hacia arriba hasta que el muslo esté paralelo con el suelo.
- El cuerpo está vertical al final del despegue.

---

### 3 - VUELO:

En la fase de **vuelo** el saltador se eleva hacia la varilla y luego la pasa.

Características técnicas:

- La posición de despegue se mantiene mientras el cuerpo gana altura.
- El brazo delantero está fijo o se direcciona hacia arriba, a través y por encima de la varilla. Las caderas se elevan sobre la varilla arqueando la espalda y descendiendo las piernas y la cabeza.
- Rodillas separadas para permitir mayor arco del cuerpo.

### 4 - CAÍDA:

En la fase de **caída** el saltador completa el salto en forma segura.

Características técnicas:

- La cabeza se dirige al pecho.
- La caída es sobre los hombros y la espalda.
- Las rodillas están separadas para la caída.



Salto de Altura

<https://youtu.be/LB3gT4gIrq8>



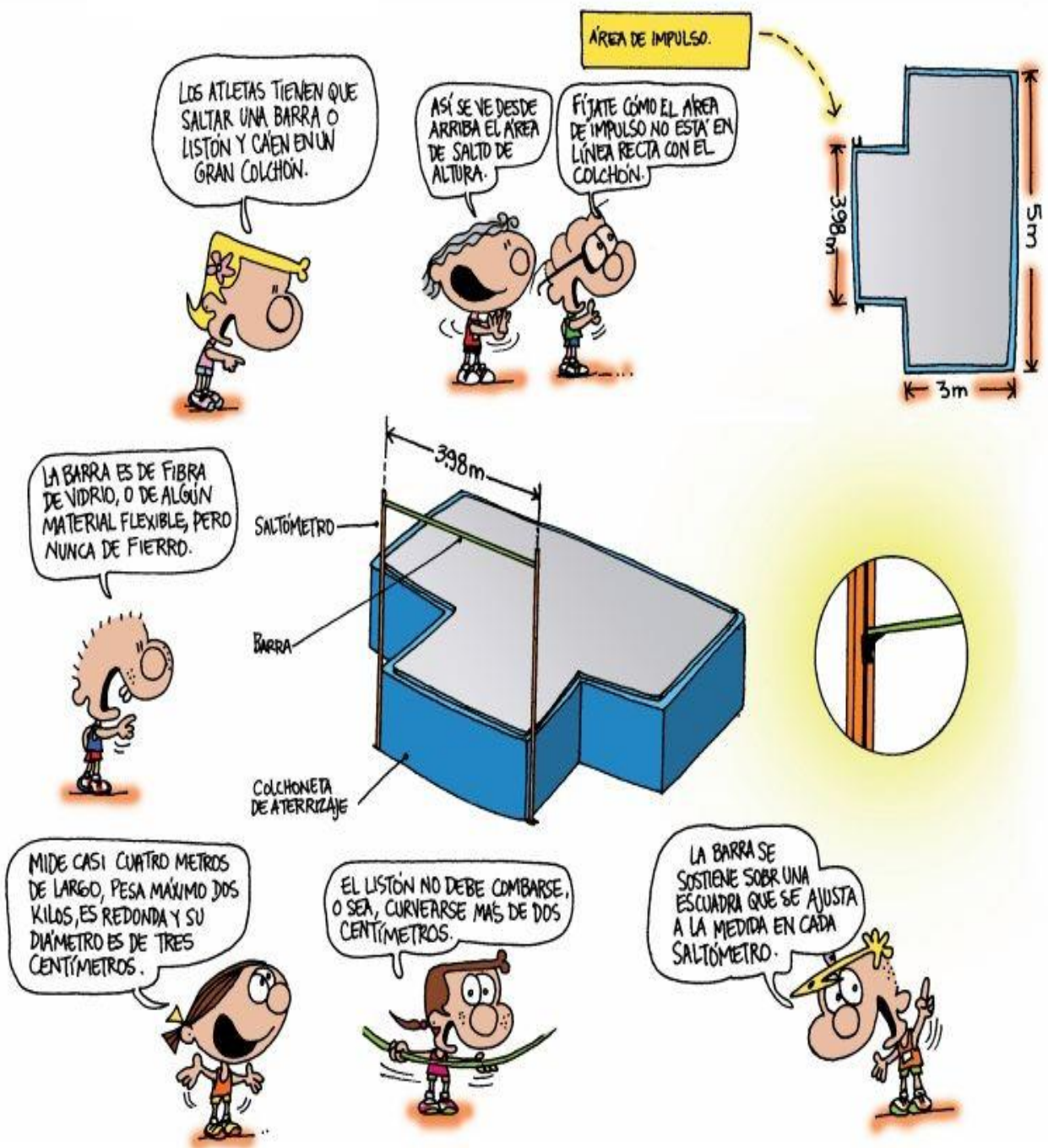
Salto de altura - estilos de salto.wmv

<https://youtu.be/QTkVfboHKsg>



Hombre normal practica salto de altura en Rio  
2016

<https://youtu.be/fwLOCRO-I3Y>



Respecto al salto de altura, no hay que olvidar estos puntos básicos.





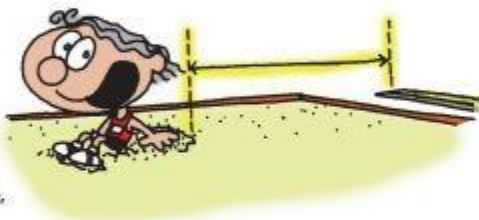
### Algunos puntos para saber más



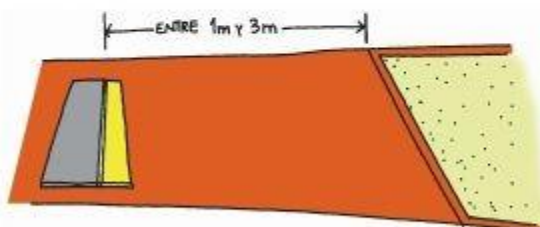
- En los saltos de longitud las distancias se registran en el centímetro inferior a la distancia medida, si ésta no es un centímetro entero. Ejemplo, si el salto fue de 7.454 metros, se registra como un salto de 7.45 metros.



- Todos los saltos deberán medirse desde la huella más próxima hecha en la zona de caída, por cualquier parte del cuerpo, hasta la línea de batida.



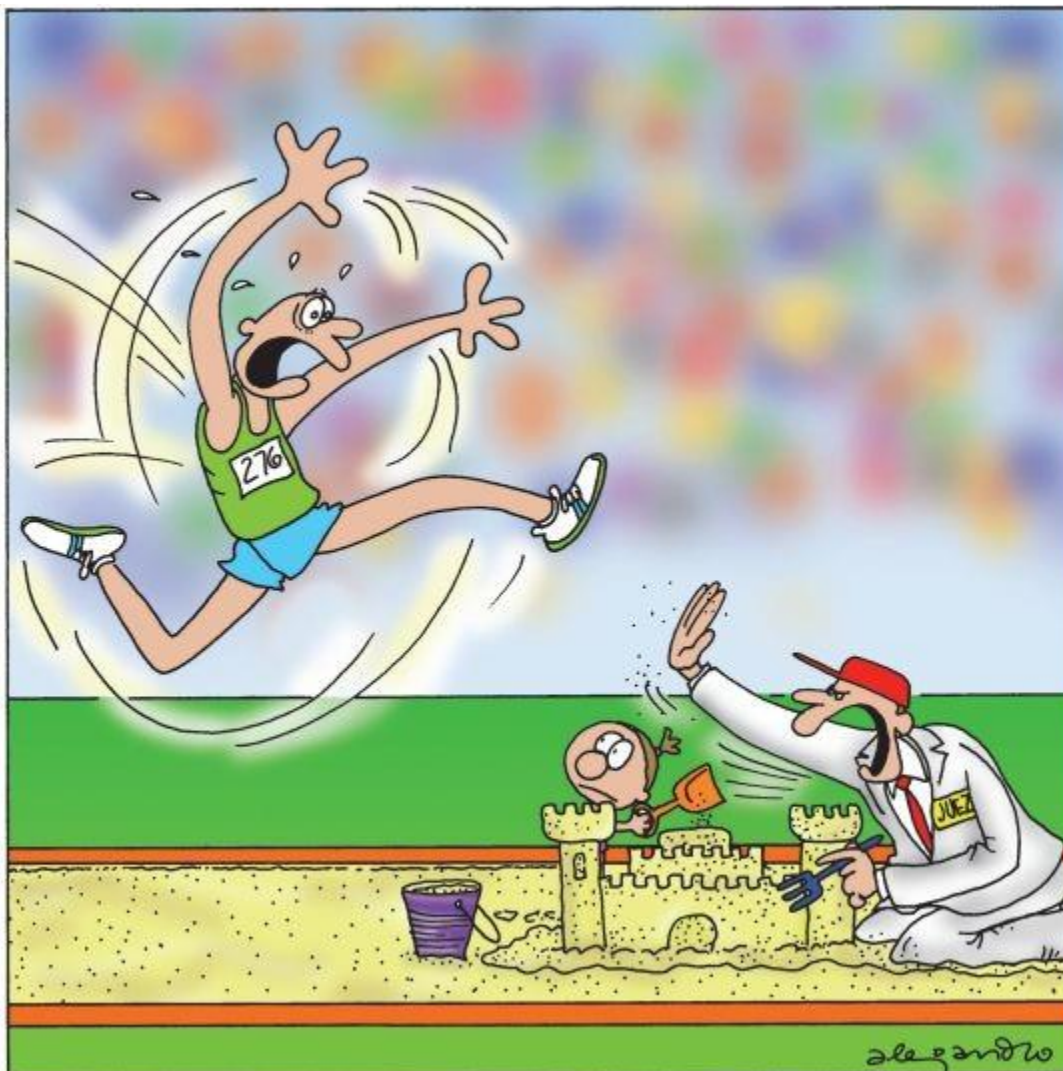
- La línea de batida estará situada entre uno y tres metros del borde más cercano de la zona de caída.



- La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador, para borrar las huellas de los pies hechas por los atletas en sus saltos nulos.



- Si la marca del salto se hiciera cuando el anemómetro (colocado a 20 metros de la tabla de batida y a 1.22 metros de altura, y a no más de dos metros del pasillo) marcara **un viento superior a dos metros por segundo a favor del saltador**, no será aceptada como un récord nuevo.



#### BIBLIOGRAFÍA:

“¡CORRER! ¡SALTAR! ¡LANZAR!” Guía Oficial de Enseñanza de Atletismo.

“ATLETISMO SALTOS”.Conade. Mx.2008.

“YOUTUBE”. Sitio web de vídeos y música.