

## ATLETISMO

### **Salto en Largo – Salto en Alto:**

1- En esta disciplina existen 4 saltos: A-.....

B-.....

C-.....

D-.....

2- Estas pruebas de saltos tiene movimiento que pueden dividirse en 4 fases fundamentales: *“VUELO – APROXIMACIÓN – CAÍDA – DESPEGUE.*

Debes ordenarlas según su secuencia de ejecución.

3- Realizar una breve descripción de cada una de las fases.

4- Has un simple gráfico de la pista del salto en largo, con sus características y medidas.

5- Completar la siguiente descripción :

Los competidores realizarán ..... saltos cada uno y los ..... primeros pasarán a la final. En donde realizarán los otros ..... . Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate, ganará ..... el ..... salto .....  
..... .

El salto es NULO cuando: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6- El Salto en Alto también tiene 4 fases, describe cada una de ellas.

7- Has un simple gráfico del área de impulso con sus características.

8- Completar lo siguiente :

Cada atleta tienen ..... para superar una altura. Al impulsarse para dar el ..... , los atletas deben despegar .....

..... . El salto en nulo ..... se .....

por ..... del atleta durante el salto. Si después de un salto realizado con éxito, el listón se ..... por otra causa , ..... es .....

FECHA DE ENTREGA : 7 DE SEPTIEMBRE vía mail.