

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.