

# Salto Largo



# Salto Largo

El salto largo es una de las cuatro pruebas de saltos (concurros, o pruebas de campo) que hay en Atletismo.



# Salto Largo

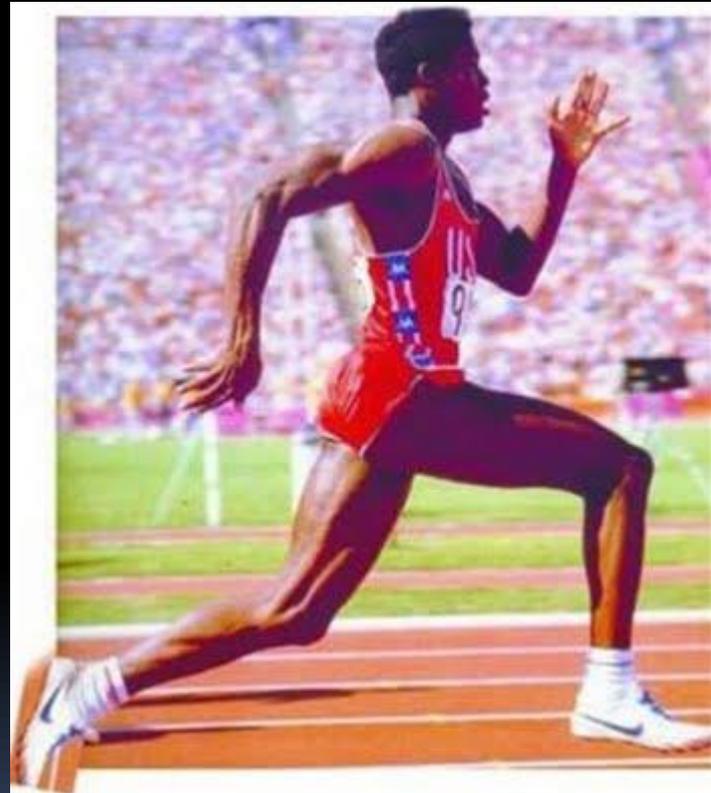
Podemos diferenciar 4 fases en ésta prueba:

1. Carrera.
2. Pique.
3. Vuelo.
4. Caída.



# Salto Largo

- La carrera es típica de un velocista, adquiriendo una velocidad máxima relativa, ya que en el último tramo el tronco se verticaliza un poco más y el último paso previo al pique es algo más corto que los anteriores.



# Salto Largo

- La zona de impulso o carrera es un carril de unos 40-50 mts , con una tabla de pique o batida de unos 20 cm de ancho y una zona de caída (cajón de arena) de 7 a 9 mts de largo por 3 mts de ancho.



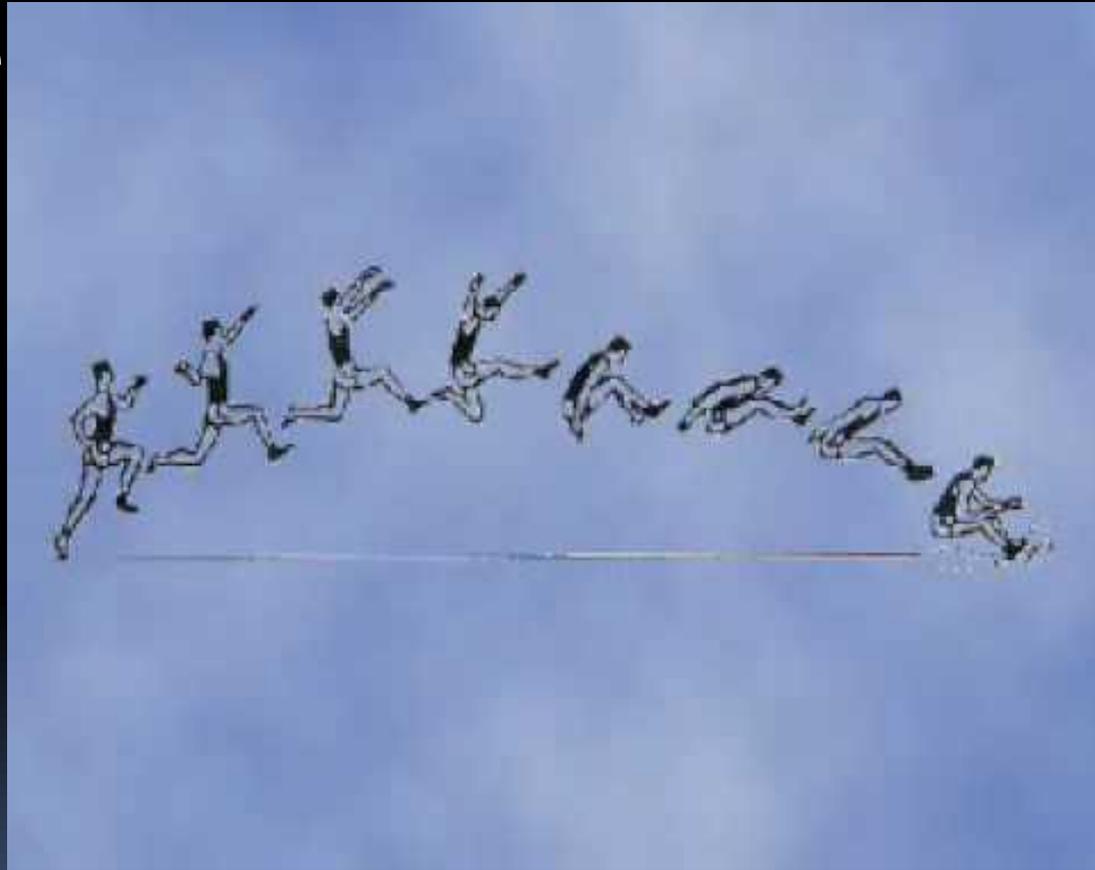
# Salto Largo

- El ángulo de pique o despegue oscila alrededor de los  $22^{\circ}$  a  $24^{\circ}$ .



# Salto Largo

- Las técnicas utilizadas (en fase de vuelo o 2ª fase) tienen como objetivo adoptar la posición más equilibrada de los segmentos corporales en el vuelo y para la caída, de forma de conseguir mayor distancia en el salto; ellas son:



# Técnicas de Salto Largo

- a) "Natural", básicamente para principiantes, donde la pierna de pique se junta con la libre para adoptar una posición de "sentado" en el aire, con piernas al frente.



# Técnicas de Salto Largo

b) “Extensión” (o colgada), donde se produce una extensión de cadera en el punto más alto del vuelo, para en el descenso de la parábola, flexionarse lo más que se pueda para que la caída sea con los pies lo más lejos posible.



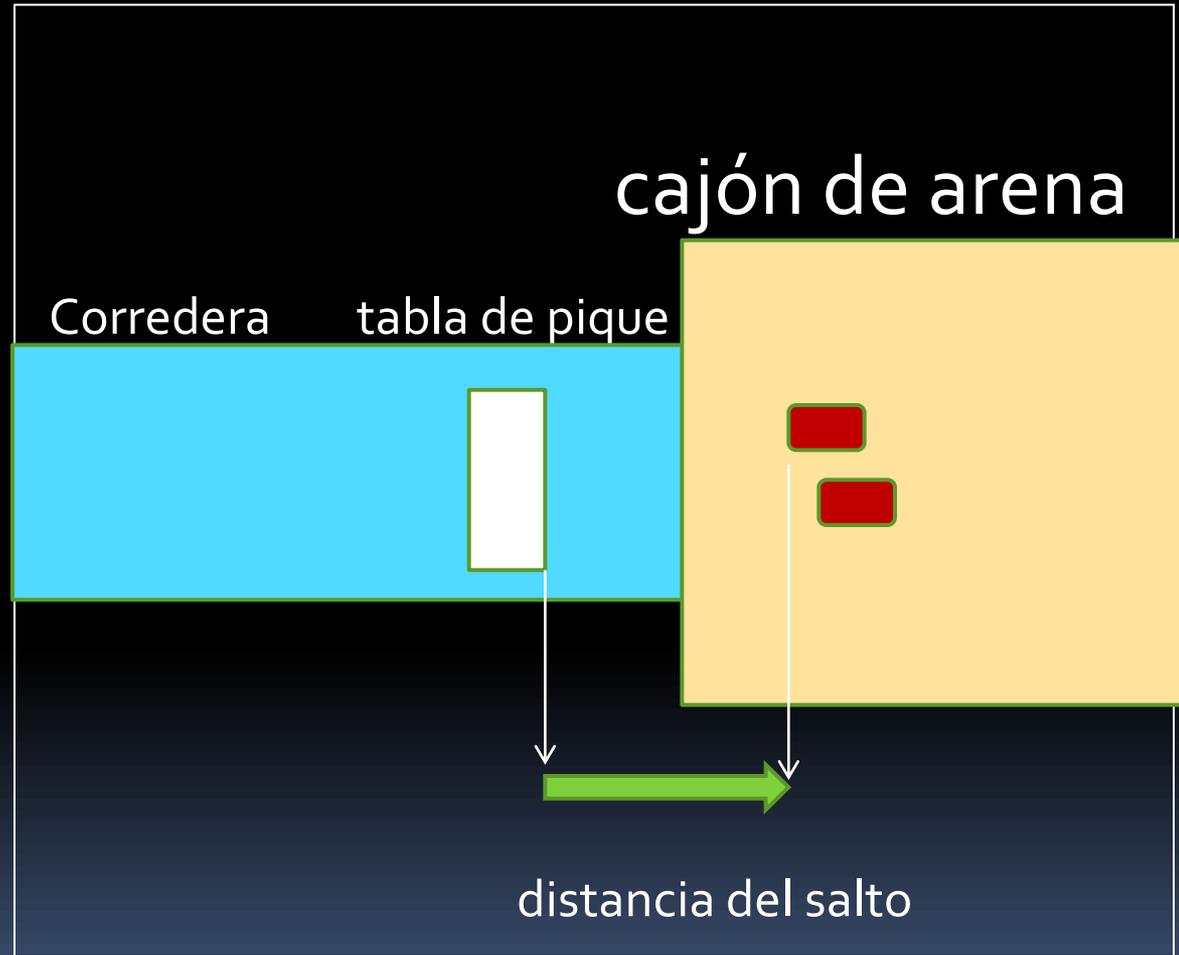
# Técnicas de Salto Largo

C) "Tijera" (o pasos), el movimiento de piernas es similar al de seguir "caminando en el aire"; es importante trabajar la coordinación entre brazos y piernas para ésta técnica.



# Salto Largo Medición

- El salto se mide desde el extremo "distal" de la tabla (el más cercano al cajón de arena) hasta la marca más cercana a la tabla dejada por el saltador en su caída en la arena.



# Salto Largo en competencias

- Para las competencias o campeonatos, cada atleta tendrá la posibilidad de realizar 3 saltos, y a los 8 con mejores marcas se les permitirá realizar 3 intentos más.



# Salto Largo en competencia

- El ganador es el atleta que obtenga la mejor marca, en caso de haber empate, se considera la segunda mejor marca de cada uno, y así sucesivamente.



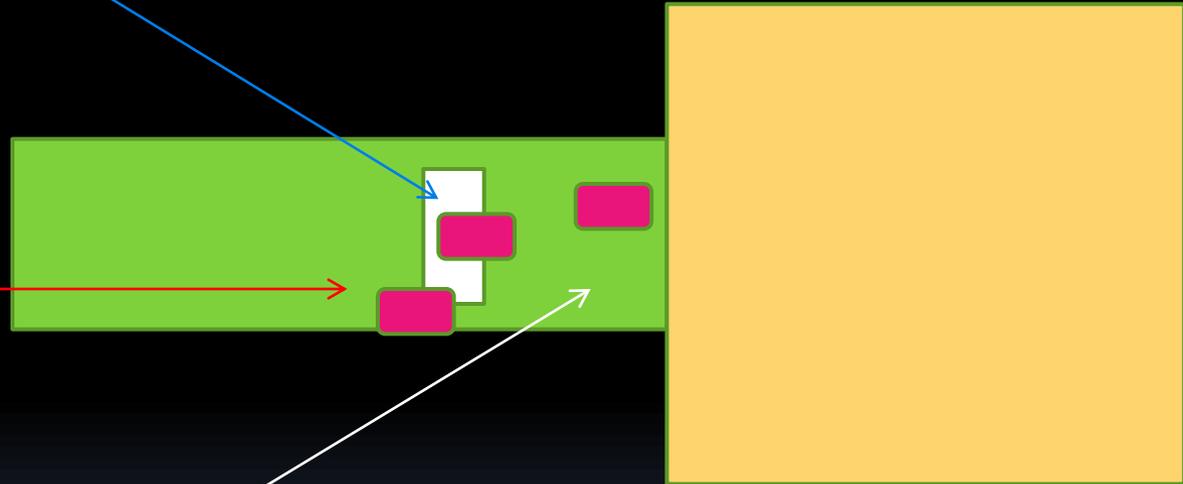
# Salto nulo o inválido:

- Pisa por delante de la tabla de pique (en donde se coloca una banda de plastilina).

- Salto invalidado

- Pica lateralmente por fuera del ancho de la tabla de pique.

- Toca el suelo antes de la zona de caída (cajón de arena).



# Salto nulo o inválido:

- Realiza el salto con voltereta durante la carrera o vuelo (fase 1 y 2).
- Luego de caer, sale hacia atrás.



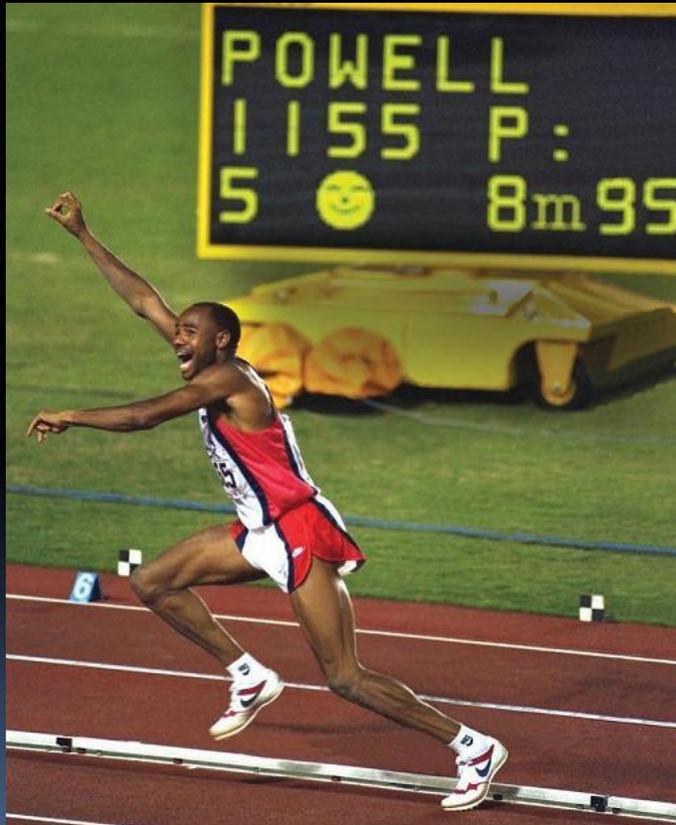
# Salto nulo o inválido:

- Cae fuera de la zona de caída.
- Pica o realiza la batida en forma bipodal (es obligatorio picar con un pie).



# Récords Mondiales:

Mike Powell- 8.95



Galina Chistyakova- 7.52



# Imagen – fuente

1-sporting-heroes.net

2-panamaamerica.com.pa

3-efdeportes.com

4-recorreuruguay.blogspot.com

5-es.wikipedia.org

6-deportes.gov.co

7-efdeportes.com

8-blogdedeporte.com

9-nfosurhoy.com

10-13.cl

12-en.bestpicturesof.com

13-informador.com.mx

14---

15-blog21-101licena1.blogspot.com

16-radiorebelde.cu

17-ochocalles.blogspot.com / haweb.hartford.edu