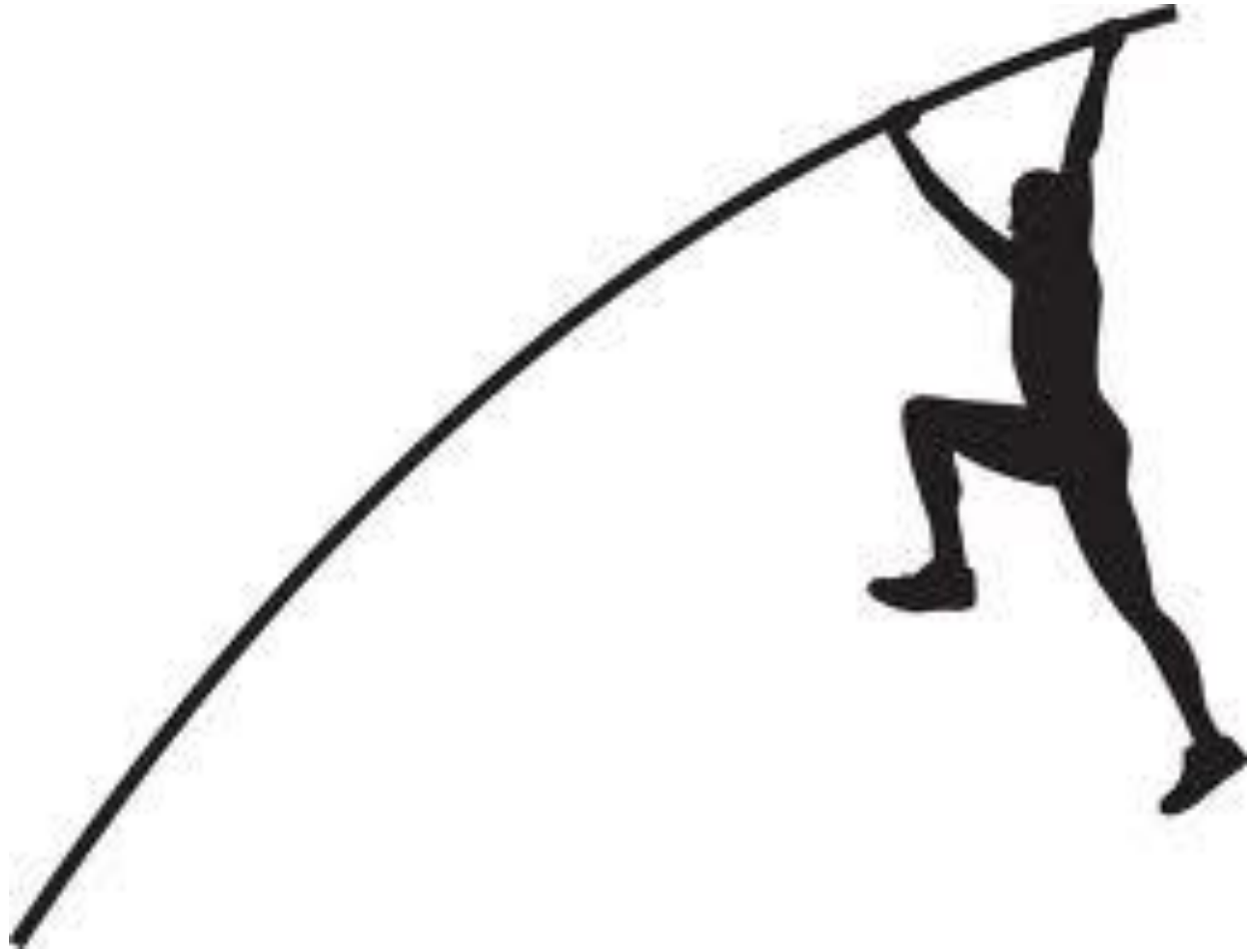


Salto con garrocha



Salto con pértiga o garrocha

Es una de las cuatro pruebas de saltos dentro de los concursos o pruebas de campo que hay en el Atletismo actual, conjuntamente con el salto largo, salto alto y salto triple.



Salto con garrocha la prueba:

Consiste en saltar la mayor altura posible un listón transversal situado entre dos saltómetros verticales, con la ayuda de una pértiga o garrocha.



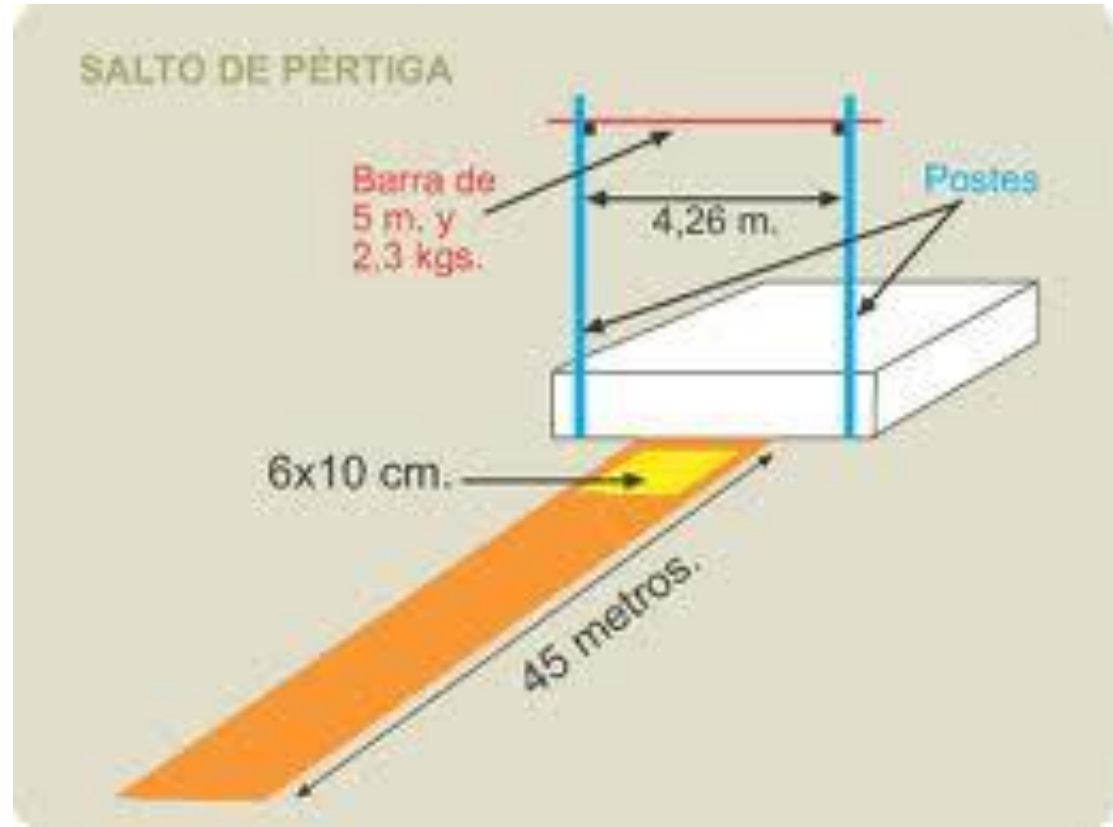
La pértiga o garrocha

La pértiga puede ser de cualquier material, longitud o diámetro, con superficie lisa; tiene normalmente entre 4 y 5 mts y es de fibra de vidrio y carbono.



Salto con garrocha

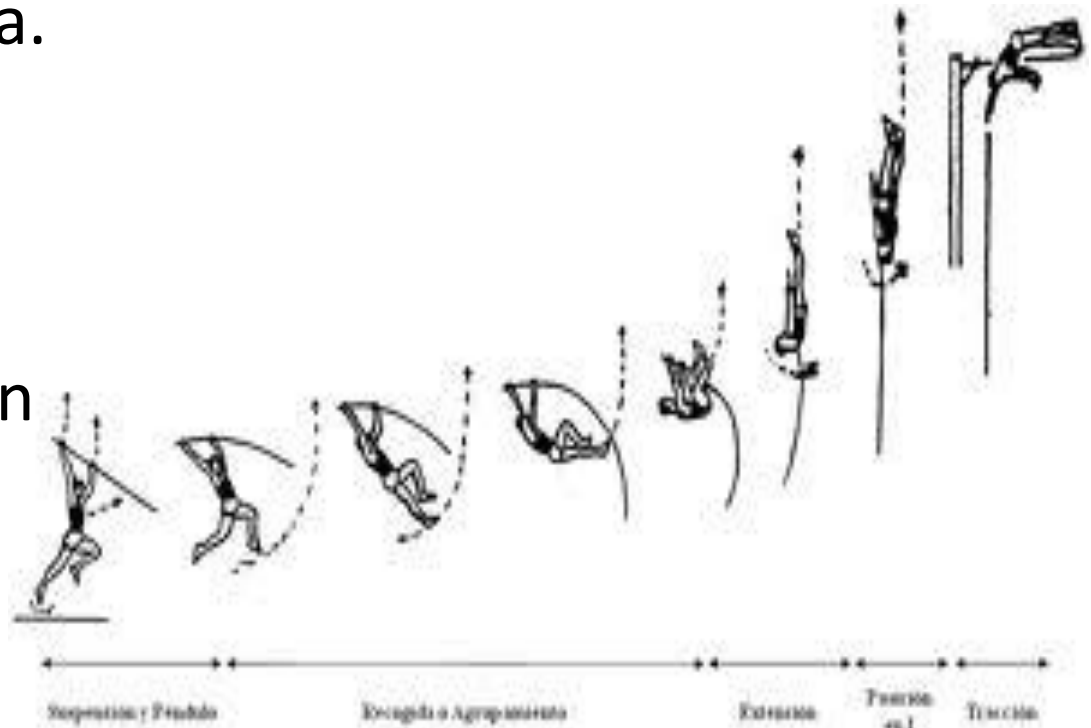
La zona de impulso es un carril o corredera de 40 metros que culmina en un cajetín o cajuela de 20 cm de profundidad donde se traba o topea la garrocha previo al salto para impulsarse con ella.



Aspectos técnicos

Fases del salto

1. Agarre de la pértiga.
2. La carrera (que culmina cuando el extremo de la pértiga se coloca en el cajetín).
3. La batida o pique.
4. El vuelo.
5. La caída.



Fases del salto

Agarre de la pértiga



La carrera



Fases del salto

Batida o pique



El vuelo



Fases del salto

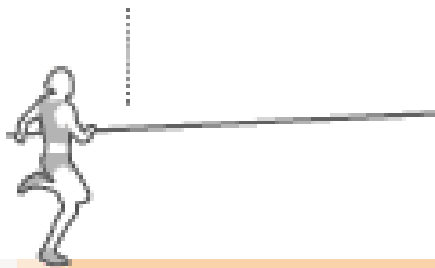
La caída



Fases del salto

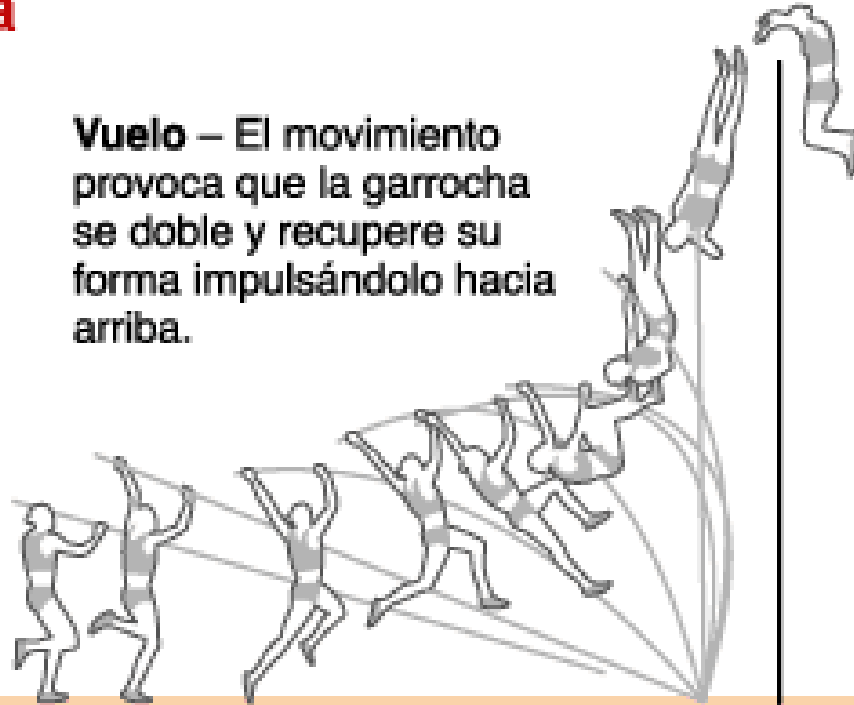
Salto con garrocha

Garrocha – Hecha de fibra de carbono o fibra de vidrio. Sin restricción en longitud y diámetro.



Arranque – El atleta acelera y prepara la garrocha para fijarla en el piso.

Vuelo – El movimiento provoca que la garrocha se doble y recupere su forma impulsándolo hacia arriba.



Alejamiento

El saltador suelta la pértiga y se aleja de la barra al momento en que gira su cuerpo.

Despegue – Clava la pértiga y ejecuta un salto sujetándola fuertemente con ambas manos.

En competencia

En competencia, los atletas tienen tres intentos para superar cada altura a saltar; luego de tres saltos nulos consecutivos, quedarán fuera de ésta con la última marca o altura superada.



¿Cuándo se invalida un salto?

- Cuando el listón cae durante el salto.
- Pisa o pasa o toca con la pértiga más allá del tope del cajetín.
- Retraso en el tiempo de ejecución del salto.



¿Cuándo se invalida un salto?

- Luego del despegue coloca la mano inferior sobre la superior.
- Durante el salto el atleta toca el listón a fin de estabilizarlo.



Desde los primeros Juegos Olímpicos en Atenas 1896 es prueba oficial para hombres, pero recién en Sidney 2000 es oficializada para las damas.



Records mundiales

Renaud Lavillenie **6,16 mts.**



Yelena Isinbáyeva **5,06 mts.**



Imagen - fuente

1-cunadeportiva.blogspot.com

2-emol.com

3-mundoatletismo.com

4-willybasadrino.galeon.com

5-concurso.cnice.mec.es

6-rendimientodeportivo.com

7-covadonganoticias.com / mindeporte.gob.ve

8- mindeporte.gob.ve / fmaa.mx

9-frankcisco2010.blogspot.com

10-casoclinico47.wikispaces.com

11-deportelauquen.com.ar

12-esfericobalon.blogspot.com

13-zycu.com

14- taringa.net / preinasatletismo.blogspot.com

15- blogs.20minutos.es / listas.20minutos.es