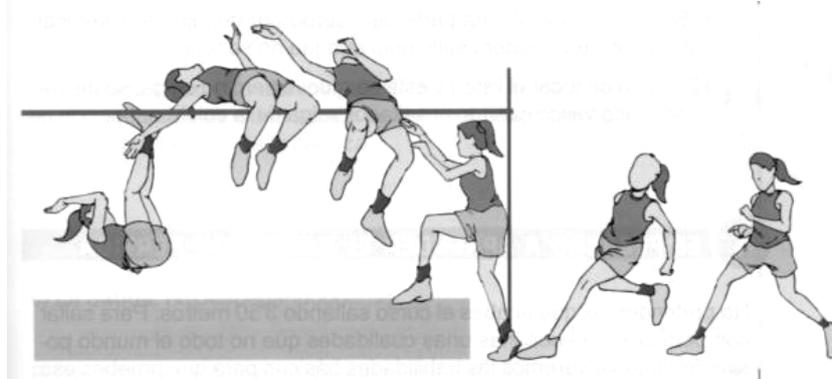


ATLETISMO: SALTO DE ALTURA



La técnica básica tiene tres fases:

1. Carrera: puede ser totalmente en curva o con una primera parte recta y la última en curva. Las zancadas deben ser amplias y levantando mucho las rodillas. Acelera los últimos tres pasos antes del impulso final. Si impulsas con el pie izquierdo tienes que correr por la derecha y viceversa.

2. Batida: es el impulso donde se aprovecha la velocidad de la carrera. Es fundamental apoyar el pie empezando por el talón y acabando por la punta y colocarlo formando un ángulo de unos 15-20 grados respecto del listón.

3. Vuelo: para conseguir girar en el aire y ponerse de espaldas al listón, la rodilla de la pierna libre debe llevarse arriba-adelante y en dirección contraria a la del listón. Una vez de espaldas, nos arqueamos rodeando el listón y recogemos las piernas para no derribarlo. Finalmente, aterrizamos sobre la espalda con una voltereta hacia atrás con piernas abiertas para no golpearnos la cara con las rodillas.

ERRORES MÁS FRECUENTES EN EL SALTO DE ALTURA

- ♦ No talonar bien la carrera midiendo mal los pasos de carrera.
- ♦ Tirarse demasiado pronto a la colchoneta sin haber impulsado hacia arriba.
- ♦ Bajar demasiado pronto el trasero y no arquear la espalda.
- ♦ No recoger las piernas después de arquear.

REGLAMENTO BÁSICO DEL SALTO DE ALTURA

- ♦ Sólo puedes batir con una pierna.
- ♦ Si se introduce alguna parte del cuerpo por debajo de la vertical del listón se considera salto nulo aunque no se realice.
- ♦ En caso de tocar el listón y éste se mueva pero no caiga, se declarará salto válido cuando el saltador salga de la colchoneta.