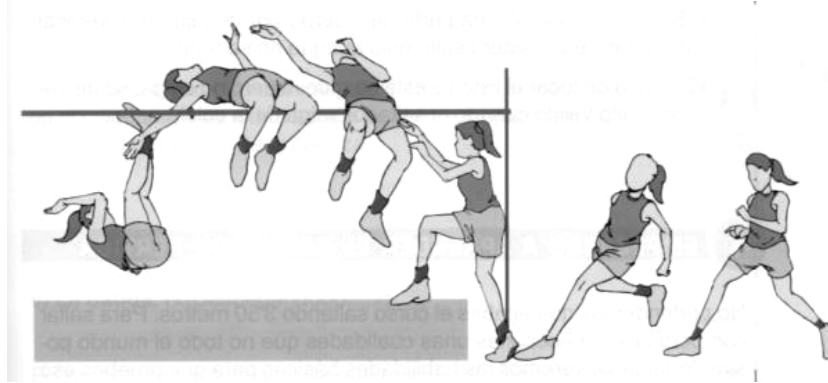


## **ATLETISMO: SALTO DE ALTURA**



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.