

# ATLETISMO: SALTOS Y LANZAMIENTOS

## Los saltos

- Triple salto
- Salto con garrocha
- Salto de altura



## SALTO TRIPLE

Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un salto con la pierna no dominante, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena.



El objetivo es saltar horizontalmente alcanzando la mayor distancia posible. Para ello al final de la pista de salto existe un banco de arena donde los atletas se dejan caer y donde se mide la distancia desde la parte más atrasada de la marca dejada en ella (sin importar la parte del cuerpo con que se haya hecho) hasta la línea de salto.

## SALTO CON GARROCHA Y SALTO CON ALTURA



El salto con pértiga o también llamado salto con garrocha es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con ayuda de una pértiga flexible.

Esta prueba, requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica.

Los atletas disponen de tres intentos para superar cada altura, que va aumentando según el reglamento específico de cada prueba, de la que quedan eliminados si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva.

## De lanzamientos

- De Bala
- De la jabalina
- Del martillo



### LANZAMIENTO DE BALA

El codo derecho gira y se eleva en dirección al lanzamiento. El peso del cuerpo se transfiere de la pierna derecha a la izquierda. El golpe del brazo de lanzamiento comienza luego de la completa extensión de las piernas y tronco. Las piernas cambian rápidamente luego de la descarga



### LANZAMIENTO DE JABALINA



El objetivo del lanzamiento de jabalina es alcanzar la mayor distancia horizontal posible, y para alcanzar este objetivo se deben tomar en cuenta los factores que integran, velocidad, precisión, fuerza y distancia y la buena ejecución de la técnica.

### LANZAMIENTO DE MARTILLO

Se inicia un giro activo del pie derecho hasta que los brazos lleguen sobre la pierna izquierda, mientras el martillo se mueve hacia la izquierda y hacia arriba. Se gira sobre el talón de la pierna izquierda acompañado por la acción del pie derecho hasta los 60° o 90°. El pie izquierdo continúa girando sobre el talón.

