



TEMA 10: GENERALIDADES DE LOS SALTOS

**Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la
asignatura de Atletismo**

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



SALTOS



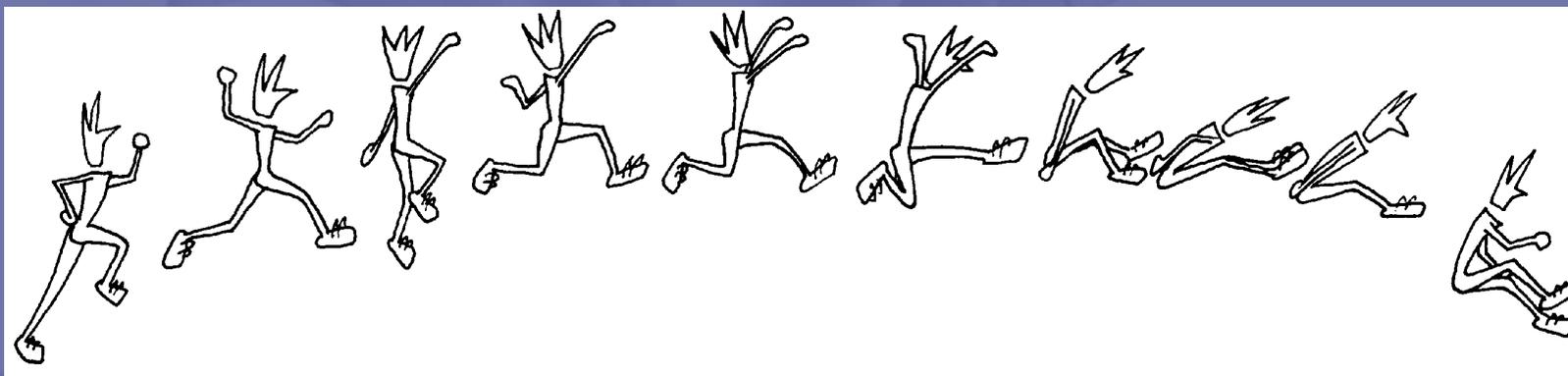
1. Pueden ser considerados como una habilidad motriz que se presenta de forma natural en el ser humano.
2. Estrechamente relacionada con la carrera → Primera fase de los saltos.



FASES DE LOS SALTOS



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



CLASIFICACIONES DE LOS SALTOS

Según la dirección de salto (Olivera, 1989):

- Saltos en horizontal (salto de longitud y triple salto).
- Saltos en vertical (salto de altura y salto con pértiga).

CLASIFICACIONES DE LOS SALTOS

Según las características del concurso (Rius, 2005):

- Saltos de concurso cerrado, en los que el saltador sólo puede hacer tres o seis intentos según pase o no la mejora (salto de longitud y triple salto).
- Saltos de concurso abierto, en los que el saltador no tiene límite de intentos, siendo eliminado cuando hace tres saltos nulos consecutivos (salto de altura y salto con pértiga).

CLASIFICACIONES DE LOS SALTOS

Según la superficie de caída (Calzada, 1999):

- Saltos sobre foso de arena (salto de longitud y triple salto).
- Saltos sobre colchoneta (salto de altura y salto con pértiga).

FACTORES CONDICIONANTES DE LOS SALTOS

- a) Velocidad inicial en el momento del salto.
- b) El ángulo de salida.
- c) La altura del centro de gravedad del sujeto.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rius (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Izquierdo (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Médica Panamericana.

