

## TRABAJO DE PIA JOFRE 2ª

1,2. El salto en largo se divide en tres fases, aproximación, despegue, vuelo y caída

3. El salto triple tiene 5 fases.

4.

### PRIMER SALTO

El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud, aunque el despegue sea similar. En la suspensión las piernas realizan el gesto de "2 pasos" en el aire. El tronco permanece en todo momento en posición vertical.

### SEGUNDO SALTO

Se inicia en el momento en que el pie de la pierna de batida toma contacto con el suelo después de su acción circular. No es más que una zancada en profundidad. El tronco permanece recto, la pierna libre flexionada por el muslo (casi 90º) se mantiene a la altura de las caderas y la de atrás, también flexionada tras su impulso, trata de acercarse a la de delante.

5. Es muy parecido al salto de longitud. El atleta llega con mucho menos velocidad horizontal que el saltador de longitud, por lo que el triplista, en la fase de suspensión, sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión

6. En la caída el saltador entra en contacto con el foso, tratando de dejar la huella lo más alejada posible de la tabla de batida.

El saltador extiende las piernas al frente para que entren en contacto con la arena, tratando de colocar simultáneamente los talones.

7. Los saltadores que participan en la mejora de marca, saltarán por orden inverso a la marca alcanzada, es decir, el que posea la mejor marca saltará el último.

8. Si sobrepasa el tiempo de 1,30 minutos para la realización del salto desde que es llamado por el juez.

Si se levanta, gira y regresa pisando la zona de caída.

Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso y por detrás de la última huella. Si no llega a la zona de caída al terminar el último intento.

