

# TEMA 11: SALTO DE LONGITUD



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

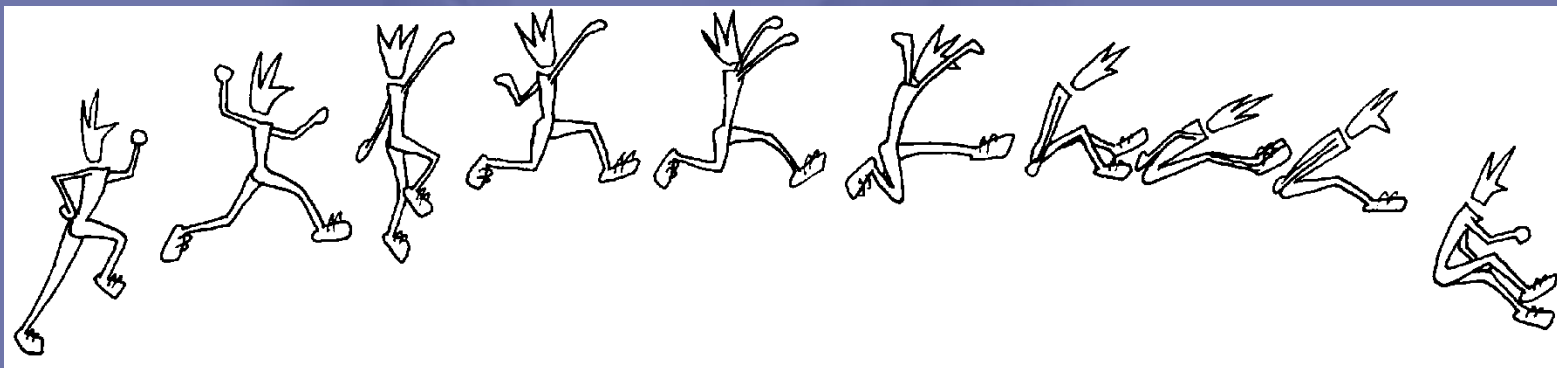
**Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU**

**Alberto Gómez Mármol – Colaborador**

**Salvador Angosto Sánchez - Colaborador**

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récorods mundiales:
  - Hombres: 8.95 Mike Powell (EE.UU., 1991)
  - Mujeres: 7.52 Galina Chistyakova (Rusia, 1988)



- Récorods nacionales:
  - Hombres: 8.56 Yago Lamela (1999)
  - Mujeres: 7.06 Niurka Montalvo (1999)



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

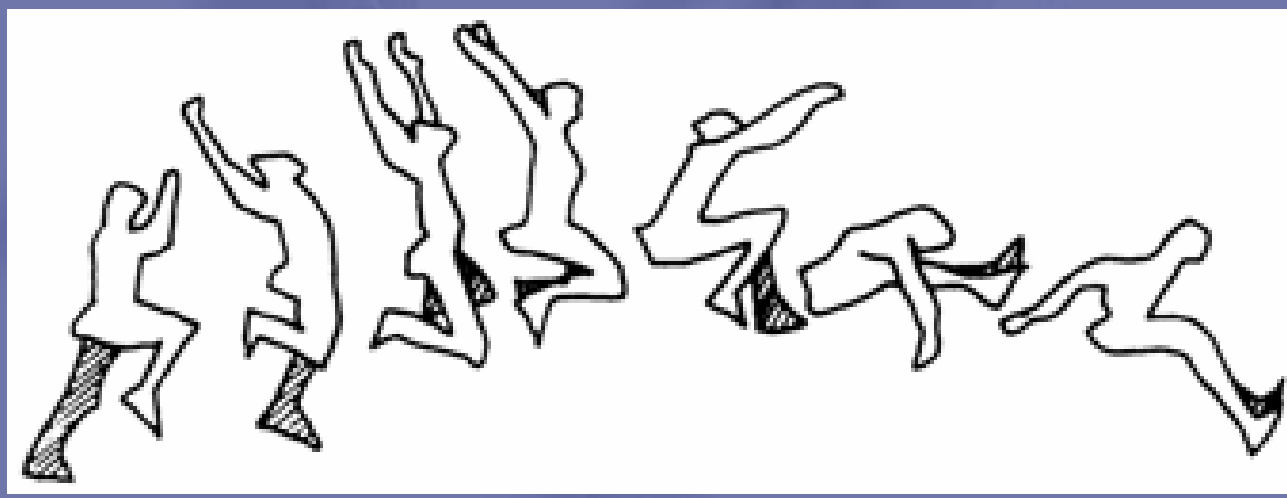
- Origen utilitario.
- Juegos célticos de 20 siglos a.C..
- Longitud hombres → Atenas 1896. Hasta 1908 dos modalidades.  
Longitud mujeres → Londres 1948.
- Mediados del siglo XIX en las competiciones de Oxford y Cambridge.
- 1948 se incorpora la tablilla de plastilina.
- 1974 salto mortal y su prohibición.



*Elatleta.com*

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
  - Salto colgado, en extensión o hang style.



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
  - Salto agrupado, flotante, en cuclillas o Hock style.
  - Los practicantes de esta técnica solían competir en pruebas de velocidad.



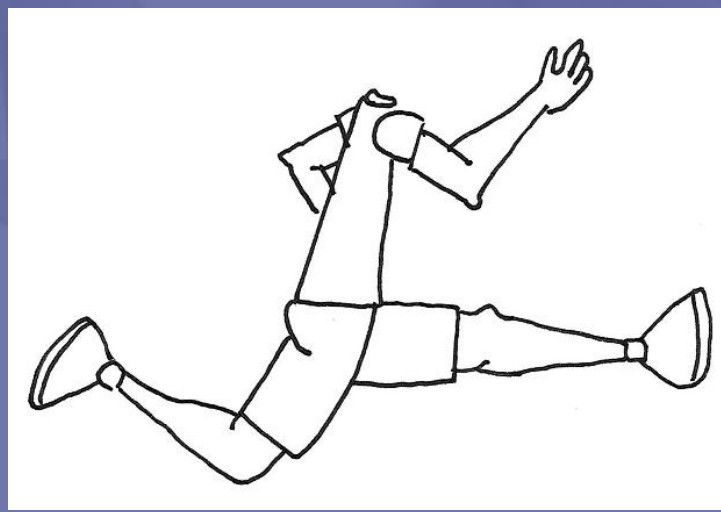
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
  - Salto de puntapié, de tijera, de carrera, pasos en el aire, Hitch-kick.
  - Variantes 1 1/2, 2 1/2 y 3 1/2 .



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

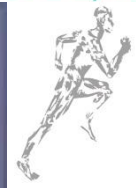
- Evolución de la técnica:
  - Salto de vela, natural o sail.
  - Variante de la técnica agrupado, pierna libre adelantada.





# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Todos los saltos deberán medirse desde la huella más próxima hecha en la zona de caída, por cualquier parte del cuerpo, hasta la línea de batida o prolongación de la misma. La medición tiene que efectuarse perpendicularmente hasta la línea de batida o su prolongación.
- La batida se realiza con un solo pie.
- Se considera nulo pisar la plastilina.



# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- El atleta dispone de 1'30" para realizar cada salto.
- El atleta ha de salir del foso por la zona final del mismo.
- Donde haya más de 8 competidores se permitirá 3 intentos a cada uno y a los 8 con mejor salto, se les permitirá efectuar 3 intentos suplementarios. Cuando quedan 8 competidores o menos, se permitirán 6 intentos a cada uno.



# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Se contará como un fallo o salto nulo si un atleta:
  - (a) Durante la batida, toca el suelo más allá de la línea de batida con cualquier parte del cuerpo.
  - (b) Bate desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla.
  - (c) Durante la caída toca el suelo fuera del foso más cerca de la línea de batida que la marca más próxima hecha en el salto.
  - (d) Después camina hacia atrás por la zona de caída.
  - (e) Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.



# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

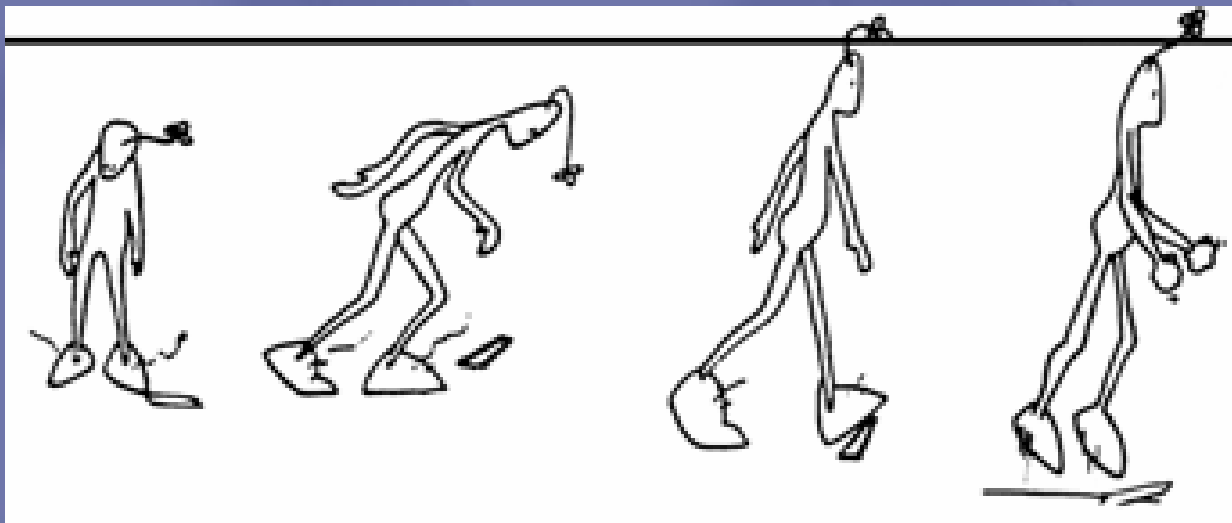


<http://www.sportschaeper.de>



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: CARRERA

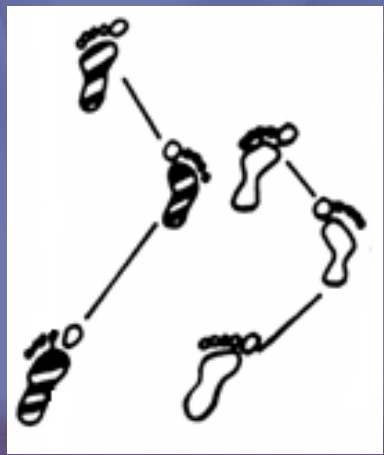
1. Penúltimo apoyo más largo que el último.
2. Se alcanza la máxima velocidad al final del pasillo.
3. Último apoyo coincide con la tabla de batida.

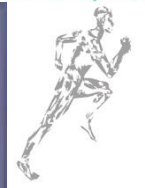


# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: CARRERA



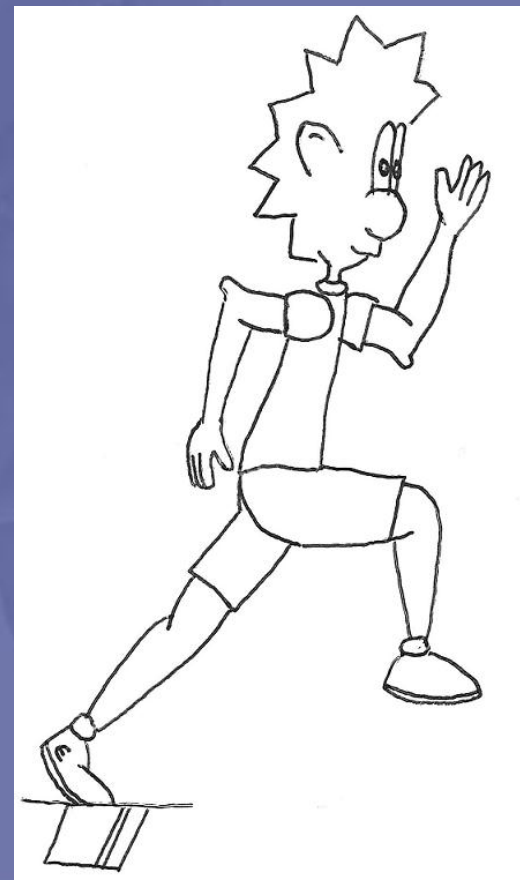
- A) Sinking (potentes). El penúltimo paso es el más amplio, haciendo descender el centro de gravedad y el último paso es más corto.
- B) Running (rápidos). Se aumenta la frecuencia, siendo el penúltimo y último paso más cortos que en Sinking.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: BATIDA

- Articulaciones de la pierna libre: tobillo, rodilla y cadera flexionadas a 90°.
- Articulaciones de la pierna de batida: tobillo, rodilla y cadera extendidas y en línea recta.
- Brazo de la pierna de batida adelantado.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: VUELO

- Pierna de batida se aproxima a la libre.
- Brazo atrasado se aproxima al adelantado.
- Tronco se flexiona buscando a las piernas adoptando la forma de “C”.



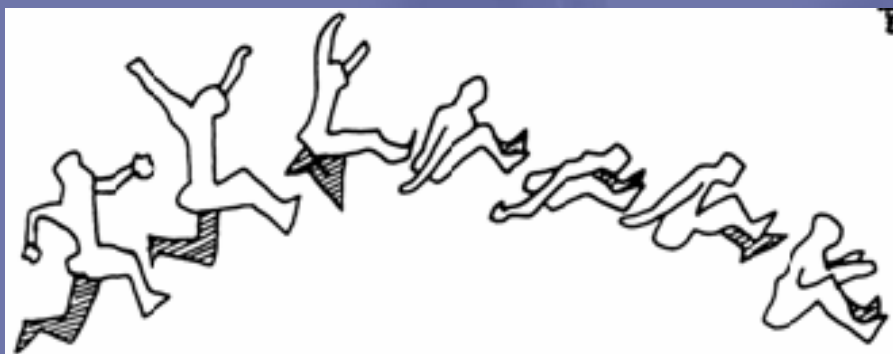


# DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

## VUELO

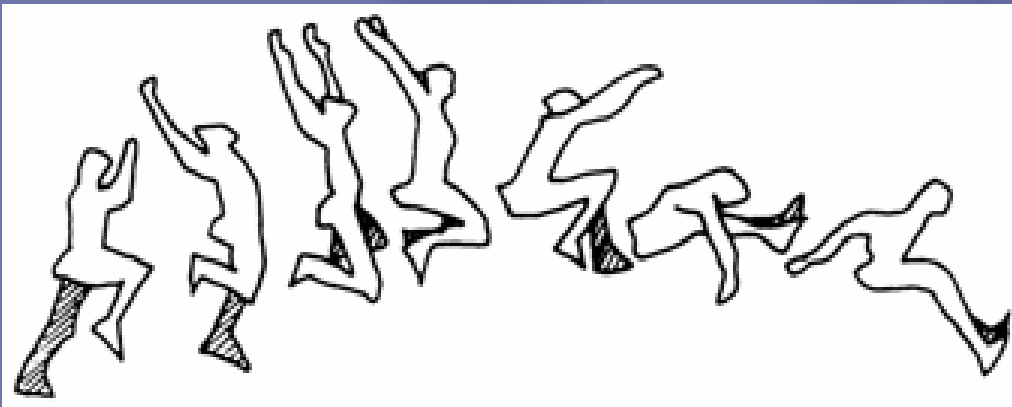
(Salto Natural)

MARCO  
TEÓRICO



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

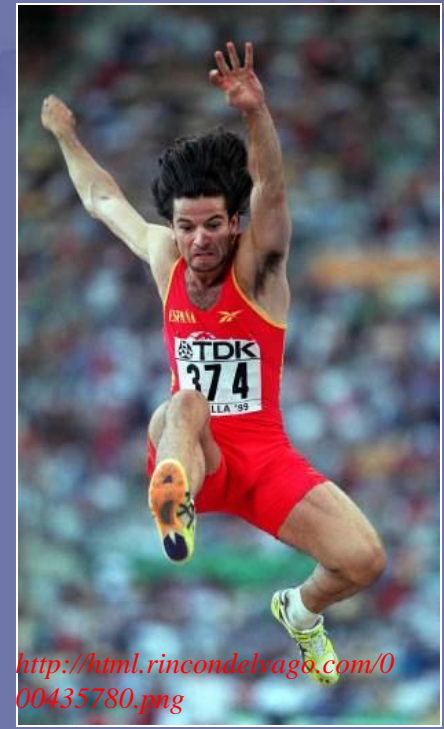
## VUELO (Salto en Extensión)



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA:



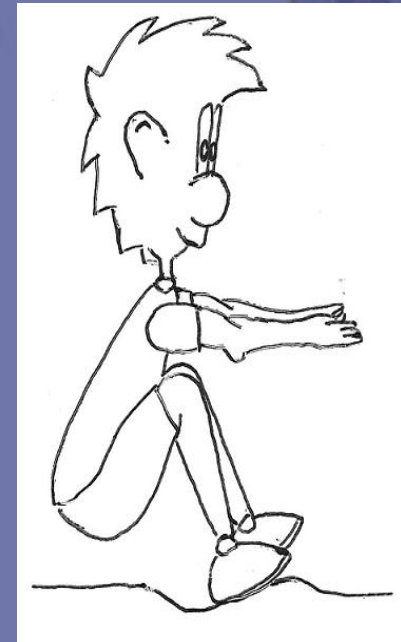
## VUELO (Salto Hitch-kick)



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECEPCIÓN



- Se produce cuando ambos pies toman contacto con el suelo:
  - Caída con pies juntos, flexionando las rodillas y haciendo caer el cuerpo hacia un lateral.
  - Pies separados, flexionando las rodillas y haciendo penetrar las caderas entre los dos apoyos.
  - Con pies separados, realizar una leve flexión de piernas que permita la aproximación de las caderas a los talones sin tocar el suelo, para realizar una extensión rápida y hacia arriba-adelante.
- Las manos no realizan ninguna marca más próxima a la dejada por las piernas.
- El saltador abandona el foso por la parte final del mismo.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECEPCIÓN

MARCO  
TEÓRICO



itmina.edu.mx



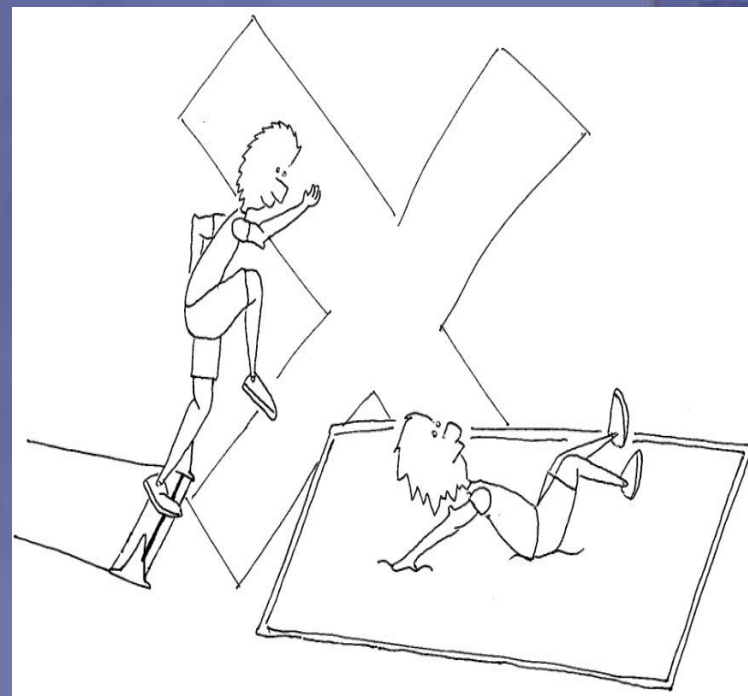
Reuters

L. de Feilich / Reuters

# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



- Errores más comunes:
  1. Mal talonamiento, pierna contraria a la batida.
  2. Reducir velocidad para la batida.
  3. Descoordinación piernas-brazos.
  4. Adelantar la caída, flexionando las piernas antes de llegar a la arena.
  5. Contactar con la espalda y brazos hacia atrás.



# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Instalaciones y material:

Superficie de recepción blanda.

Recurrir a salidas al campo, parques, instalaciones cercanas.

Utilizar colchonetas o materiales que permitan una zona de caída segura y amplia, evitando que deslice el suelo.

Marcar la zona de batida con tiza u otro elemento seguro.

Distancia adaptada al nivel de los niños.





# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H. y Seirul-lo, F. (1992). *Salto*. Madrid: Comité Olímpico Español.