

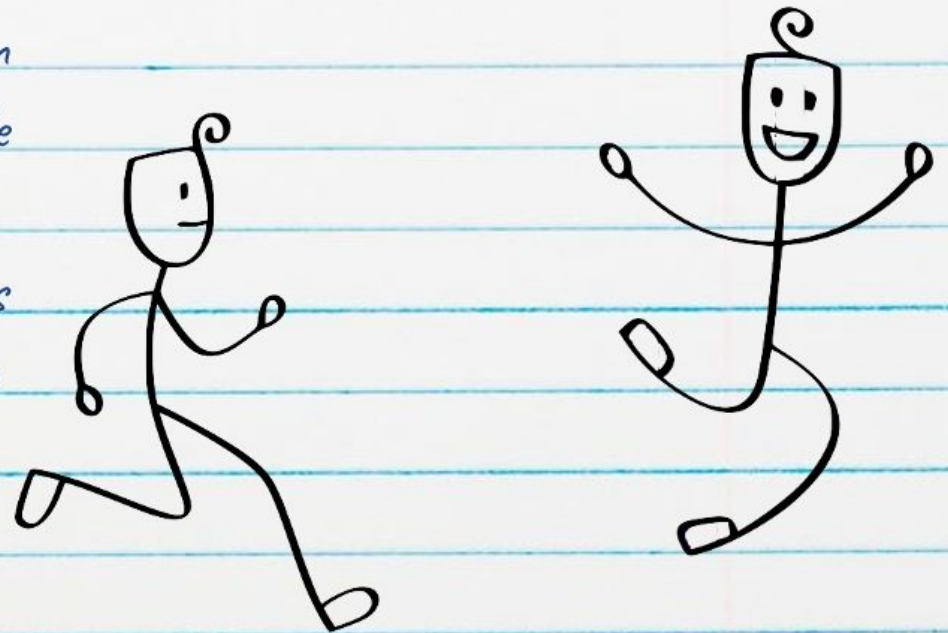
SALTO TRIPLE

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL SR. LINDA



DIFERENCIAS CON EL SALTO DE LONGITUD

Lo que diferencia al triple salto del salto de longitud es la técnica. Los saltadores despegan en la fase de "salto" y aterrizan en la etapa de despegue. Dan un paso sobre el otro pie (fase de paso), luego saltan. Por lo demás, las reglas del triple salto son idénticas a las del salto de longitud. Los saltos se miden desde la huella más cercana hecha en el foso de aterrizaje por cualquier parte del saltador.





Elementos críticos del triple salto

- **El enfoque:** sprint de 12 a 18 pasos por la pista.
- **Salto:** el objetivo del salto es despegar y aterrizar con el mismo pie (el objetivo es ganar distancia y asegurarse de que el cuerpo esté en una posición lista para completar la siguiente fase)
- **Paso:** El punto principal de la fase de paso es aterrizar sobre el otro pie, que se utiliza para despegar de la tabla.
- **Salto:** La fase final es el salto donde el atleta aún debe intentar ganar distancia (mantener la velocidad horizontal y preparar el cuerpo para el aterrizaje)

TÉCNICA DEL TRIPLE SALTO

