



Salto alto





Equipo necesario para participar en High Jump

- Colchonetas para salto de altura
- Estándares para sujetar la pértiga de salto de altura
- Poste de fibra de vidrio (P.E. usa una correa de goma)





Reglas para el salto de altura

El atleta tiene 3 intentos para despejar cada altura. Si el atleta no despeja en 3 intentos, es descalificado de la competencia.

El atleta tiene que despegar en un pie.

El atleta debe salir del foso por la parte de atrás. (excepto en PE será de lado)

El atleta solo ha despejado el salto si la pértiga se queda en los estandartes y en PE no puede tocar la cuerda de goma.



3 enfoques diferentes en salto de altura

- Tijereta
- Rollo occidental: este enfoque nunca se utilizará en educación física debido al peligro de lesiones en la cabeza.
- Fosbury Flop: el enfoque que necesitará para comprender cómo actuar



Elementos críticos del salto de altura

El enfoque o J

Necesitas determinar tu pie dominante.

el despegue

Los últimos tres pasos son los más críticos.

Planta con impulso de pie No Dominante con pie dominante.

El pie interior se mantiene paralelo a la colchoneta.

Vuelo

Conduce las rodillas y los brazos hacia arriba para obtener más altura.

Pico de arco de salto hacia atrás

patear las piernas hacia arriba

Meta la barbilla antes de aterrizar

Aspectos del salto de altura

