

COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL

“saltos, fases de salto y clases de salto”

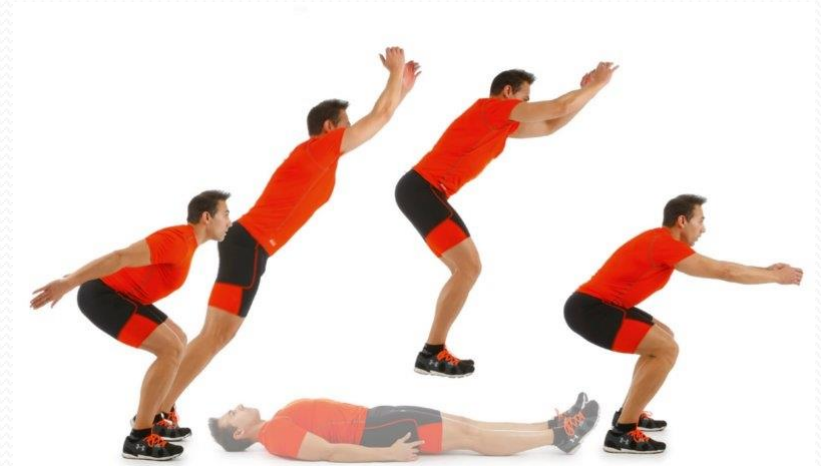
SALTOS

- **definido como el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire.**
- **Movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro.**



FASES DEL SALTO

- el impulso
- el vuelo
- la caída o amortiguamiento y contacto con el suelo.



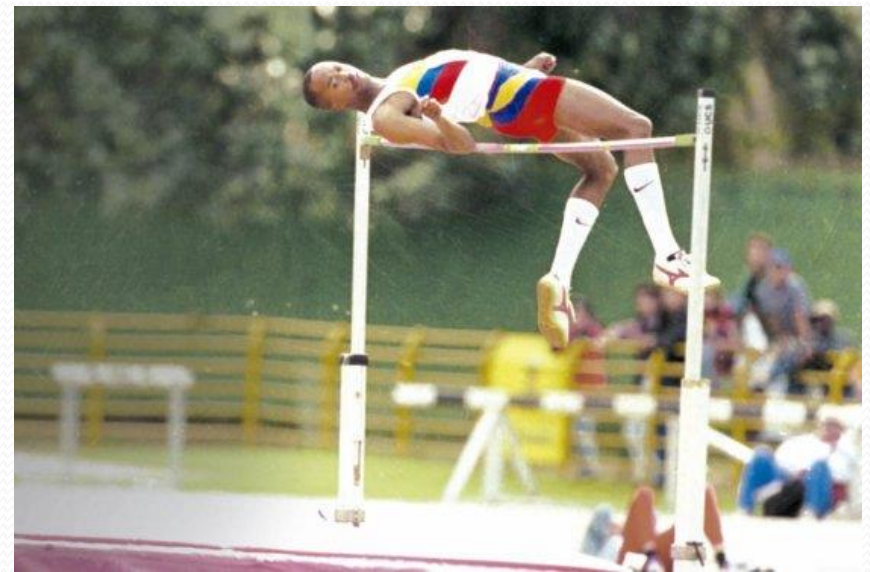
CLASES DE SALTO

- Salto de altura
- Triple salto
- Salto de pértiga
- Salto de longitud



SALTO DE ALTURA

- En la prueba de salto de altura los atletas deben superar el listón sin derribarlo. En esta prueba, el saltador contará con tres intentos para **superar en la máxima altura una barra horizontal o listón suspendida** sobre dos soportes verticales.



[VIDEO](#)

SALTO TRIPLE

- En el caso del triple salto, el objetivo del atleta es el de **cubrir la máxima distancia posible con tres saltos consecutivos**, por lo que el saltador necesitará una increíble **fuerza en las piernas** para lograr el impulso en parado.



VIDEO

SALTO DE PÉRTIGA

- El objetivo del atleta es el de saltar por encima de un listón, situado a gran altura (unos 5 metros), ayudado por una pértiga. Parte de una línea de fondo y, corriendo hacia el lugar donde se alza el listón, clava la pértiga en el suelo y se ayuda del impulso que esta acción le proporciona para superar el obstáculo.



[VIDEO](#)

SALTO DE LONGITUD

- En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto.



EFE

[VIDEO](#)

CLASIFICACIÓN DE LOS SALTOS

- SALTO ORIZONTAL
- SALTO VERTICAL
- SALTO COMBINADO
- SALTO DE OBSTÁCULOS

SALTO ORIZZONTALE

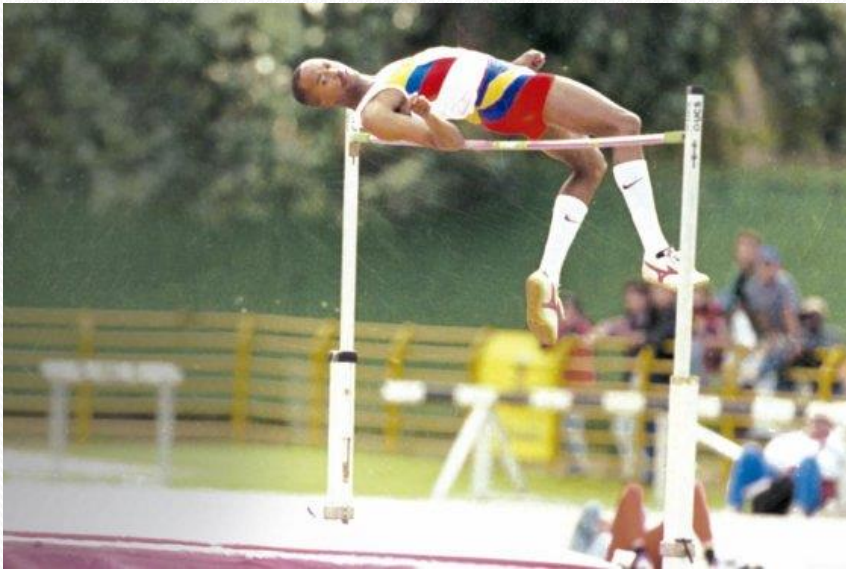


EFE

SALTO VERTICAL



SALTOS COMBINADOS



SALTO DE OBSTÁCULO



SALIR