

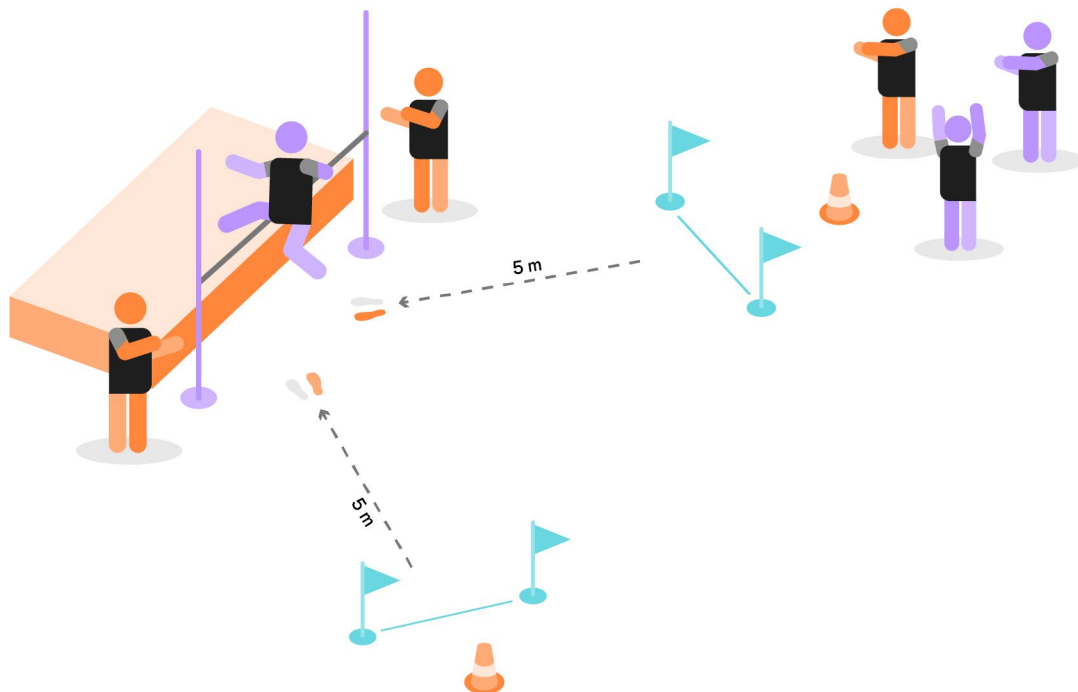
SALTO DE ALTURA CON TIJERA

OBJETIVOS

- Saltar un listón cada vez más alto.
- Practicar la técnica de tijera con de pie derecho e izquierdo.

SINOPSIS

- Los participantes hacen una carrera (5 m) en diagonal hacia la colchoneta, con un despegue de un pie, saltan por encima del listón y caen sobre ambos pies (técnica de tijera).
- El listón se eleva 10 cm en cada intento hasta que nadie pueda superarlo.
- Primera ronda: Despegue con pie derecho (carrera desde el costado izquierdo).
- Primera ronda: Despegue con pie izquierdo (carrera desde el costado derecho).



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la carrera, p. ej., conos, postes.
- Listón, p. ej., cuerda elástica, barra de salto de altura.
- Indicadores para la zona de espera, p. ej., conos.
- Colchoneta (si hay disponible).
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES

- Secretario (para registrar los resultados individuales).
- 2 asistentes (para controlar el listón y la zona de caída).

SALTO DE ALTURA CON TIJERA

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Disponer una zona para la carrera (5 m) en diagonal hacia la colchoneta y colocar el listón a 80 cm como altura inicial.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Los saltadores eligen su propia distancia para la carrera, siempre que no supere los 5 m.
- Los concursantes tienen un único intento por altura. Solo pasarán a la siguiente ronda si superan el listón. El listón se eleva 10 cm en cada intento hasta que nadie pueda superarlo.
- Primera ronda: Despegue pie derecho (carrera desde el costado izquierdo).
- Primera ronda: Despegue pie izquierdo (carrera desde el costado el derecho).
- En una competencia, los participantes deberán usar la técnica de tijera.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada ronda.
- **LA SEGURIDAD** El listón debe caerse al mínimo contacto con el cuerpo, por lo que no debe estar fijado ni atado. La zona de caída deber ser blanda y uniforme, p. ej., una colchoneta o arena.

VARIACIONES



- En lugar de excluir a los competidores después de un salto de altura nulo, se ofrece a cada competidor tres intentos por ronda y se les deja elegir la altura:
 - Alturas: 80 cm, 100 cm, 120 cm.
 - En cada intento pueden utilizar la misma o diferentes alturas.
 - Derribar el listón anula el salto (0 cm).
 - Se sumarán las puntuaciones de los tres saltos de altura.
- Técnica flop (si se introduce aparte/antes).



PUNTUACIÓN



- Se suma la mejor altura de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales)
- o
- Se suman las puntuaciones de los tres intentos de la primera y la segunda ronda (variación).

ALGUNOS CONSEJOS



- Es importante que la carrera sea fluida para tener un buen despegue.
- Gana altura (posición erguida) y produce todo el empuje vertical posible el despegue.
- Dirige los brazos hacia arriba.