PROPÓSITO:

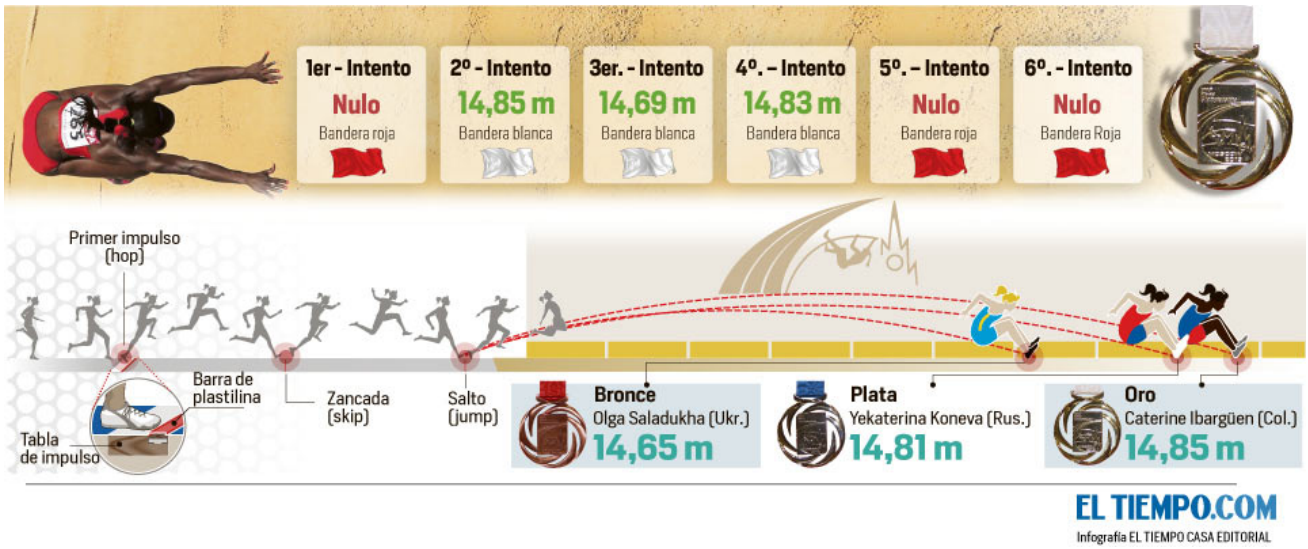
Que el estudiante reconozca la prueba de salto triple en el atletismo , sus espacios y los elementos utilizados y analizar su reglamento

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de campo



EXPLICACIÓN:

SALTO TRIPLE

1. DESCRIPCIÓN

CONCEPTO

Los competidores, corren a lo largo de una pista de aceleración hacia una plancha de despegue, donde a través de 3 impulsos intentan alcanzar la mayor distancia posible.
ÁREA DE COMPETICIÓN
En la siguiente imagen, veremos los detalles del área de competición y su ubicación dentro del estadio.
El área de salto es igual que la de salto de longitud, pero hay un área de despegue adicional entre la tabla de batida (donde se desarrolla el primer salto) y el banco de arena.
PROCEDIMIENTO
En el despegue, el saltador se impulsa y aterriza con el mismo pie (como un salto a la pata coja). A continuación realiza el segundo salto, aterrizando con el pie contrario. Entonces salta con ese pie hacia la arena.
La secuencia de salto, por tanto, sería "Derecha, Derecha, Izquierda" o bien "Izquierda, Izquierda, Derecha".
Todas las reglas para el despegue, aterrizaje, fallos, medición, victoria y demás, son iguales que en el salto de longitud. Pulsa aquí si quieres repasarlas.

Zapatillas para triple salto

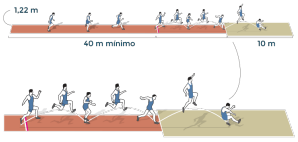


Las zapatillas para triple salto comparten muchas características con las de salto de longitud: tienen que ser rápidas y estables. Pero en la prueba del triple hay dos impactos mas que no existen en la longitud, por lo que a veces se hacen zapatillas específicas para la prueba. Suelen llevar una placa de 7 o mas clavos. Estas zapatillas llevan refuerzos para que el pie esté lo más estable posible en el talón a la hora del impulso. La mayoría están fabricadas para ser utilizadas en pistas sintéticas y los clavos que se usan son por lo general de de 6mm.

Salto triple



El salto triple es una competencia de atletismo (de campo) que tiene por objetivo cubrir la mayor distancia posible en una secuencia de tres saltos. La prueba masculina forma parte del programa de atletismo desde los primerosJuegos Olímpicos en Atenas en 1896. La prueba femenina debutó en Atlanta 1996.



Área de competición.- La carrera es al menos de 40 metros. La tabla de apoyo para el salto mide 20 cm. de anchura. Justo al final de la tabla hay una línea de plastilina que ayuda a determinar los saltos nulos. Los saltadores caen en un pozo rectangular lleno de arena húmeda. La arena empieza a una distancia que oscila de 1 a 3 metros desde la tabla en la longitud, mientras en triple está a 13 metros para los hombres y a 11 para las mujeres.
El área donde se realiza el salto triple esta compuesta por:



1. La zona de impulso es una recta que no debe tener no menos de 4o metros de longitud por 1.22 m. de ancho. Es en esta área donde el deportista acelera progresivamente para tomar impulso.

2. La tabla de batida que es el punto de referencia desde el cual se ejecuta el último salto.
• Es rectangular y hecha de madera u otro material rígido en el que los clavos del atleta agarren y no patinen. Medirá 1,22 m de longitud; 20 cm de anchura y no más de 10 cm de grosor.
• La parte superior del indicador de plastilina estará cubierta por una capa de plastilina los 10 primeros mm y a lo largo de toda su longitud. -Cuando esté instalada en el hueco, todo el conjunto está suficientemente rígido para poder soportar la fuerza del pie del atleta.
• La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador apropiado a fin de borrar las huellas hechas por los pies.
• La distancia entre la línea de batida y el extremo más lejano de la zona de caída deberá ser al menos de 21 m para hombres.
• En competiciones internacionales la línea de batida no estará a menos de 13 m para hombres y 11 m para mujeres.
3. La zona o foso de caída es el área de aterrizaje.
-La zona de caída deberá ser cubierta por arena fina humedecida, y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.
-El foso de caída debe tener como mínimo 2,75 m. de ancho y con el extremo más alejado a no menos de 10 m. de la línea de batida.

TECNICA

El salto triple se divide en cuatro fases:

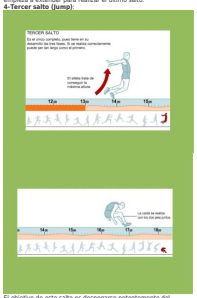
1-Carrera de impulso o de aproximación: Tiene por objetivo dar al cuerpo la mayor propulsion posible para cubrir la mayor distancia. En esta fase el saltador realiza una carrera continua aumentando la velocidad para ubicar al cuerpo para el despegue. Esta carrera consta de cerca de 18 zancadas y es un poco mas larga que la carrera de salto largo.
2-Primer salto, pata coja, Rebote (Hop):



En este salto el objetivo es lograr unnuvelo largo y plano con una mínima perdida de velocidad, se llega a la tabla de impulso con un pie y con una flexión de rodilla de la pierna, ésta se extiende y
la pierna libre sube flexionada. El tronco permanece en todo momento en
posición vertical.
3-Segundo salto, Paso (Step):



En este salto la misma pierna de impulso es la que vuelve a
tocar el piso para el segundo salto, de esta manera se realiza en el primer salto
pie derecho y en el segundo salto pie derecho o en el primer salto pie
izquierdo y en el segundo pie izquierdo finalizando con el cambio de pie,
derecho o izquierdo según corresponda. En este salto la pierna libre se
empieza a extender para realizar el último salto.
4-Tercer salto (Jump):



El objetivo de este salto es despegarse potentemente del
suelo en un óptimo ángulo para alcanzar distancia. Así ambas piernas
comienzan a extenderse y con impulso de ambos brazos caer al foso con piesjuntos.
Reglamento:
-Para que un salto sea válido, el atleta debe realizar los dos
primeros saltos con el mismo pie (a pata coja) y el tercero con el otro pie.
-En el momento en que el atleta haya realizado el salto, debe salir por delante del foso,
y nunca por detrás de su salto.
-Cada saltador dispone de 1.30 minutos para realizar el salto desde que es llamado por el juez
-La carrera de impulso esta es un poco mas larga que la del salto largo.
-En una competencia de salto triple, el ganador es aquel que alcanza la mayor distancia.
-Los atletas tienen la posibilidad de realizar hasta seis intentos segun la cantidad de participantes. Cuando estos alcanzan la cifra de ocho competidores se celebran tres rondas eliminatorias y tres rondas finales con los ocho mejores saltadores.
Se considera salto nulo cuando el atleta:
-Realiza cualquier tipo de salto con volteretaSalto mortal) durante la carrera de impulso o en el acto del salto.
-Si sobrepasa eltiempo de 1,30 minutos para la realización del salto desde que es llamado por el juez.
-Si se levanta, gira y regresa pisando la zona de caída.
-Si cae con una parte delcuerpo fuera del foso. Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso.
-Si no llega a lazona de caída al terminar el último intento.
-Si el saltador sobrepasa la tabla de rechazo en su primer salto

Reglas durante la competencia:
En la competencia.- Después de tres rondas de saltos, los ocho atletas con mejor marca realizan otros tres saltos adicionales, compitiendo en orden inverso a la posición lograda con los tres primeros saltos. Como marca definitiva se toma la del mejor salto conseguido.
Empates.- En caso de igualdad en la mejor marca se tiene en cuenta la segunda, y así sucesivamente. Si no se deshace el empate, todos los atletas implicados compartirán la posición, salvo en el caso del primer puesto, en que se volverá a saltar para lograr un único triunfador.
Las medidas.- La distancia se mide desde el final de la tabla de batida hasta la marca más cercana que deja el saltador en la arena.
Salto nulo.-Se denomina salto nulo cuando el saltador pisa por detrás de la tabla en el momento de dar el salto, o si cae o toca fuera de la zona de aterrizaje.
Viento.- para que una marca sea reconocida como récord la velocidad del viento no puede superar los 2 metros por segundo (7,2 km. por hora)
Otras reglas

* Si un atleta es obstaculizado mientras salta se la permitirá un segundo salto.
* Los atletas solo pueden abandonar el área de competición durante la prueba bajo permiso y acompañado de un juez.
* Los atletas no pueden recibir ayuda de ningún tipo durante la competición salvo asistencia médica.
* Cada saltador dispone de un tiempo determinado para realizar un salto, si se sobrepasa se considera salto nulo. Es válido siempre que inicie la carrera antes de que el tiempo se agote.

Técnicas:
• **La técnica de salto llana** predomina la velocidad sobre cualquier otro factor y los ángulos de batida en cada salto son progresivamente mayores; **la proporción ideal** de los saltos en con longitud total del mismo es: 35% para el primero, 30% para el segundo y 35% para el tercero.
• **La técnica elevada** se caracteriza porque en ella **predomina la potencia**. El menor ángulo de salida se realiza en el segundo salto y la proporción considerada es: 38% – 29% – 33%.
• **El estilo natural** es una variante de estas dos técnicas, en el que el creciente deterioro de la velocidad horizontal, se va compensando con **mayores ángulos de batida**. Se emplea la acción de brazos alterna o simultánea indistintamente.

EJERCICIOS:

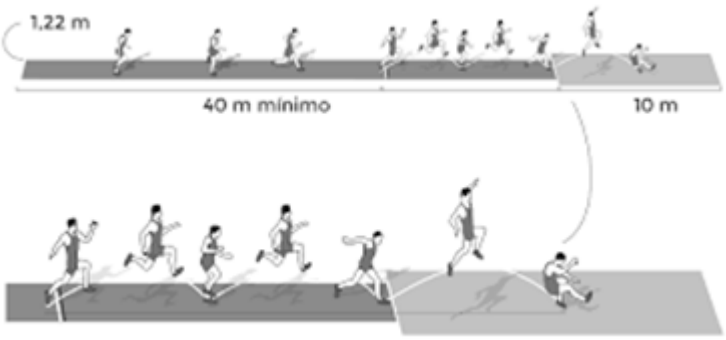
DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

En que consiste el SALTO TRIPLE

1.Que es el salto triple

2.Dibuja el espacio donde se practica el salto triple

3.Dibuja y explique las fases del salto triple





EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____
_____

BIBLIOGRAFÍA:

https://atletismocolombiano.com/reglamentos/salto-...

https://lasalleeducacionfisica.blogspot.com/search...