Salto Largo

*.*

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_flag_goes_up.jpg)

[http://bits.wikimedia.org/static-1.24wmf9/skins/common/images/magnify-clip.png](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Red_flag_goes_up.jpg)

Salto de longitud. El atleta ha pisado el indicador, y el salto ha sido declarado nulo.

El salto de longitud o salto largo es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente. Para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta. El indicador es una barra que se coloca antes de la arena y a partir de ella se deberá saltar. Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo.

Es prueba olímpica en la categoría masculina y femenina desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La categoría femenina de la prueba debutó en los Juegos celebrados en Londres en 1948. No obstante esta prueba ya se realizaba en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, al menos desde el año 708 a. C. incluida dentro de la prueba del pentatlón.

Descripción

Área de competición

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Long_jump_area_at_TNT_-_Fortuna_Meeting_in_Kladno_16June2010_025.jpg)

[http://bits.wikimedia.org/static-1.24wmf9/skins/common/images/magnify-clip.png](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Long_jump_area_at_TNT_-_Fortuna_Meeting_in_Kladno_16June2010_025.jpg)

Área de competición

La pista de aceleración no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 metros. La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada. El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m de ancho y 10 metros de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

Procedimiento

No hay una distancia concreta de carrera antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor:

* Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda).
* Salta desde fuera de la plancha de despegue.
* Realiza una voltereta.
* Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena.
* Camina de espaldas por el área de aterrizaje.
* Supera el tiempo estipulado para realizar el salto.

La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto. Cada saltador ejecuta tres saltos de clasificación. Se declara vencedora a la persona que consigue mayor longitud de salto. Si se produce empate, el segundo mejor intento determina la victoria. Cuando haya más de ocho concursantes, cada uno tendrá derecho a tres intentos y los ocho mejores realizarán otros tres intentos de mejora. El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y de dos minutos en las fases finales de competición.

Técnica

Para lograr un buen salto no sólo basta con tener fuerza en las piernas, velocidad y flexibilidad. También hace falta coordinación y técnica. El salto se divide en tres fases:

Fase de carrera

La carrera tendrá una longitud de 16 a 20 m. 50m en el caso de los profesionales.

Fase de impulso

Se trata de lograr el mayor impulso vertical sin pérdida de velocidad. Para ello el saltador realiza un penúltimo paso un poco más largo y un último paso un poco más corto. De esta manera es más sencillo realizar el impulso vertical del C.D.G. sin una pérdida de velocidad considerable.

Fase de suspensión o vuelo

Existen tres técnicas en los movimientos que ejecuta el atleta durante esta fase. Dichos movimientos van encaminados a adoptar una posición final más equilibrada y rentable:

* Técnica Natural: para saltos de poca longitud y principiantes. Es muy simple: durante la suspensión la pierna de batida se une a la libre y en esa posición de "sentado" se efectúa la traslación. No se suelen conseguir buenos saltos con esta técnica.
* Técnica extensión: consiste en estirar las piernas y flexionar la espalda hacia adelante. Mantener esta posición evitando que bajen las piernas en la caída. Esta técnica es bastante aceptable: si se hace bien, se gana aproximadamente medio metro más respecto a la anterior.
* Técnica de paso o tijeras: el saltador se cierra de forma continua, como si estuviese corriendo en el aire. En función del número de pasos que realice podrá denominarse "salto de 2 y medio" , "3 y medio" o "retra y medio". Para efectuar el medio, el atleta recoge la pierna libre y muy flexionada la lleva hacia adelante, semiextendiéndola hacia la horizontal y aproximadamente a la misma altura que la pierna de batida. Para propiciar el equilibrio de los movimientos de piernas, los brazos realizan rotaciones a nivel de la articulación del hombro y en el sentido de atrás adelante. Estas acciones van totalmente coordinadas con los movimientos de las piernas. Se den los pasos que se den, finaliza la secuencia con una flexión de tronco adelante sin que bajen las piernas. De esta forma el salto tiene buena proyección. Esta es la mejor técnica para lograr un buen salto. Cuantos más pasos se pueda dar en el aire más largo resultará el salto. Pero también hay atletas que prefieren dar menos pasos en el aire para poder mantener durante más tiempo las piernas estiradas. La caída debería de hacerse con los pies porque si se cae con el trasero se pierden centímetros, pero la mayoría de los atletas prefiere usar esta técnica aunque no pueda caer con los pies.