

## SALTO DE ALTURA

Por: Prof. Cándido Vélez de Jesús  
Director de Atletismo  
Fundación 2010

En la prueba de salto de altura los atletas deben superar el listón sin derribarlo. A lo largo de la historia de esta disciplina han existido dos estilos: el rodillo ventral (que ningún saltador emplea ya) y el denominado Fosbury flop. Este último fue dado a conocer por el norteamericano Dick Fosbury en los Juegos Olímpicos celebrados en la ciudad de México en 1968. Consiste en saltar de espaldas y desde aquel evento pasó a ser utilizado por todos los saltadores.

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro (4) metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura.

### Carrera de impulso

La carrera de impulso es la primera fase del salto de altura. Está compuesta de dos partes:

-La primera mitad de la carrera es rectilínea. Es una carrera dinámica que exige una duración de los apoyos corta. Se ejecuta con las rodillas en posición alta y el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante.

-La segunda parte de la carrera es curvilínea y conforme se acerca al listón, la duración de los apoyos disminuye. El atleta toma una gran velocidad. La carrera de impulso es progresiva.

### El impulso

El impulso es la segunda parte del salto y el momento en el que surgen algunos problemas. El saltador debe dejar el suelo en un punto de la curva C para alcanzar la máxima velocidad posible y para pasar el listón en las mejores condiciones.

Debe permanecer el mayor tiempo posible en frente del listón y girarse en el último momento. El saltador dirige su cabeza hacia el listón para ver el obstáculo y evitar que la espalda choque contra él. El atleta toma el impulso diagonalmente al listón, es decir, el hombro derecho (para aquellos que toman el impulso desde la derecha) o el hombro izquierdo (para aquellos que toman el impulso desde la izquierda) contra el listón. De esta forma, la espalda seguirá, con la velocidad, la curva comenzada por el hombro.

### El salto

El salto es la tercera y última de las tres fases que conforma el salto de altura. Cuando el pie que efectúa el impulso deja el suelo, la espalda se gira hacia el listón y el atleta asegura un buen equilibrio abriendo sus brazos lateralmente.

Para saltar y esquivar el listón, el saltador envolverá el listón con el cuerpo tanto su flexibilidad se lo permita. Finalizará sobre la zona de caída que tocará en primer lugar con los hombros y la nuca.