



ATLETISMO - SALTO em ALTURA

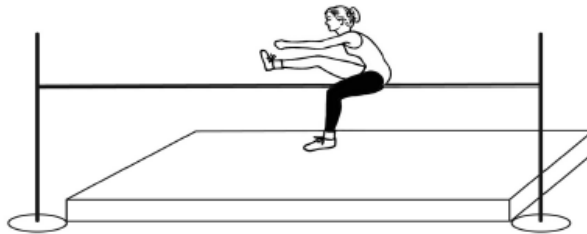
Ficha de Apoio

O que é o salto em altura?

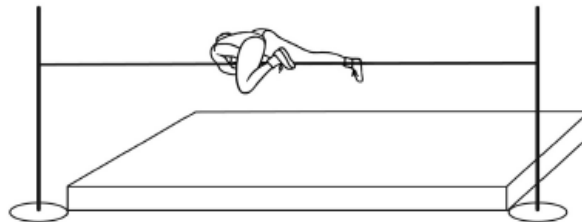
O salto em altura é uma disciplina do atletismo cujo objetivo é passar a fasquia, colocada o mais alto possível, sem a derrubar.

A forma de transpor a fasquia pode ser diferente de acordo com a técnica utilizada, nomeadamente tesoura, rolamento ventral ou *fosbury flop*.

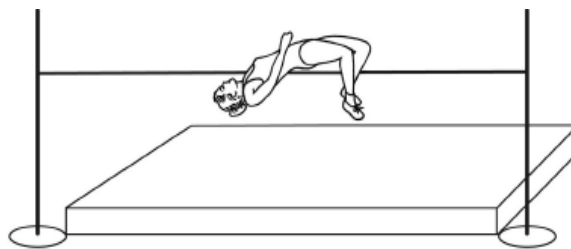
- Tesoura



- Rolamento ventral



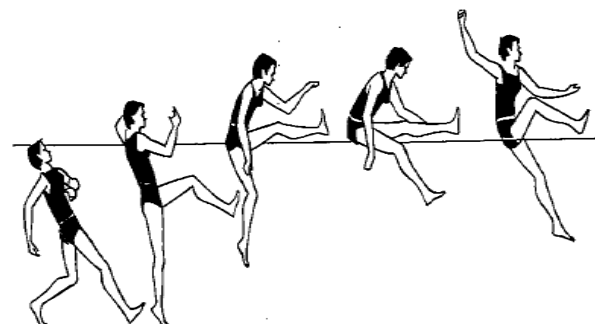
- Fosbury Flop



O que deves ser capaz de fazer?

Saltar em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de queda ou caixa de saltos.

Salto com técnica de tesoura – como fazer?

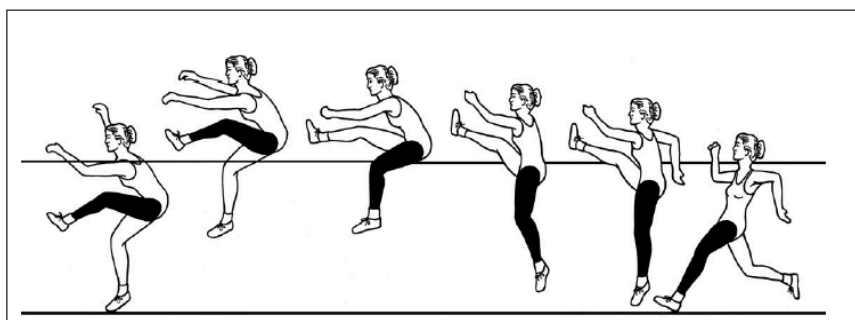


A partir de uma corrida, primeiro em linha reta (em diagonal à fasquia) e depois em curva, fazer o salto com a técnica da tesoura, tendo como preocupações técnicas principais a chamada ativa, a extensão da perna de impulso e a subida ativa da perna de balanço. A recepção é feita em pé, no colchão.

Fases do salto

O salto é composto por quatro fases:

1. Corrida preparatória
2. Chamada (Impulsão)
3. Transposição da fasquia
4. Queda



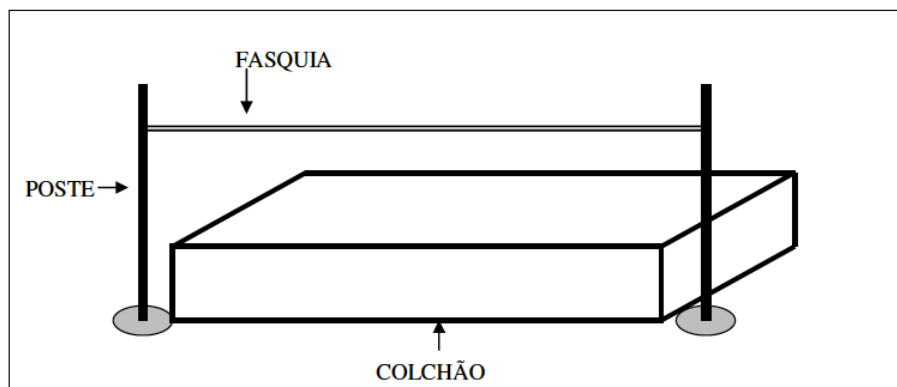
- **Corrida preparatória** - Corrida em aceleração progressiva, primeiro em linha reta (em diagonal à fasquia) e depois em curva. A aproximação faz-se pelo lado da perna de balanço.
- **Chamada** - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulso (perna mais afastada da fasquia) com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço.
- **Transposição** - Transpor a fasquia primeiro com a perna de balanço e depois com a perna de impulso.
- **Queda** - Recepção em equilíbrio no colchão de queda, em pé. O contacto realiza-se sobre a perna de balanço.

Regras de Segurança

- Não iniciar o salto antes de o colega anterior ter abandonado a área de queda.
- Pedir autorização ao professor para realizar o salto e só o fazer após autorização deste.

Regulamento da prova

A prova de salto em altura necessita de uma zona de balanço, um colchão de queda, dois postes e uma fasquia. A zona de balanço deverá ter um mínimo de 15 metros de comprimento. A fasquia deve ter um comprimento de 4 metros, e ser apoiada em dois postes com altura suficiente. A zona de queda deverá ser um colchão com pelo menos 5 metros de comprimento e 3 de largura, colocado junto aos postes.



Regulamento específico

- A chamada tem de ser realizada a um só pé.
- Um salto é válido quando o atleta passa a fasquia sem a derrubar, mesmo que lhe toque.
- Para cada altura que tentam ultrapassar, os atletas têm direito a três tentativas.
- A altura a que a fasquia é colocada deverá ser pelo menos 2 cm superior à anteriormente ultrapassada.
- O salto será considerado nulo se:
 - a) após o salto, a fasquia não se mantiver nos suportes devido a ação do atleta durante o salto;
 - b) o atleta tocar o terreno incluindo a área de queda, para além do plano vertical definido pela margem dos postes que se situa mais próxima dos atletas em competição, quer o faça entre os postes ou no seu prolongamento, com qualquer parte do seu corpo, sem primeiro ter transposto a fasquia.
- Ao 3º salto nulo o atleta é eliminado.
- A classificação final é obtida pelo melhor salto de cada atleta.