

AS REGRAS DO SALTO EM ALTURA



- ✚ Esta prova consiste na realização de uma corrida rápida, que na parte final se realiza em curva, seguida de uma chamada. A transposição da fasquia é feita de costas e a queda tem lugar num colchão. O objectivo deste salto é transformar a velocidade adquirida na corrida na maior distância vertical que for possível.



- ✚ O atleta pode decidir a que altura vai iniciar o seu concurso e pode prescindir de saltar determinadas alturas.
- ✚ A fasquia sobe, no mínimo, 2 cm entre cada altura e, depois de definido este intervalo, tem de se manter até ao final da prova.
- ✚ Para cada altura, o atleta dispõe de 3 tentativas, sendo excluído do concurso quando falha 3 vezes seguidas a sua tentativa de salto.
- ✚ A chamada tem que ser realizada só com um pé.
- ✚ Na classificação final cada atleta será creditado com o melhor dos seus saltos.
- ✚ A pista de balanço tem de ter, no mínimo, 15 metros.
- ✚ A zona de recepção do salto, deve ser um colchão com pelo menos 5 metros de comprimento e 3 de largura ou profundidade.

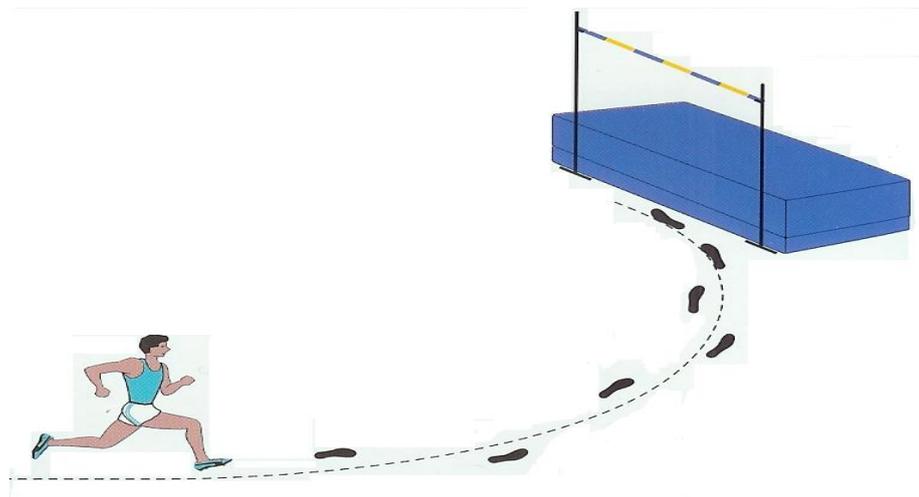
✚ A medição da altura saltada é realizada medindo-se a distância entre o solo e o bordo superior da fasquia na sua zona central.

✚ O salto é considerado nulo quando:

- ✓ A fasquia cai dos suportes por acção do atleta durante o salto.
- ✓ O atleta tocar o solo ou a zona de recepção (colchão) para além do plano vertical dos postes, antes de ultrapassar a fasquia.

✚ O salto em altura apresenta quatro fases fundamentais:

- ✓ Corrida de aproximação.



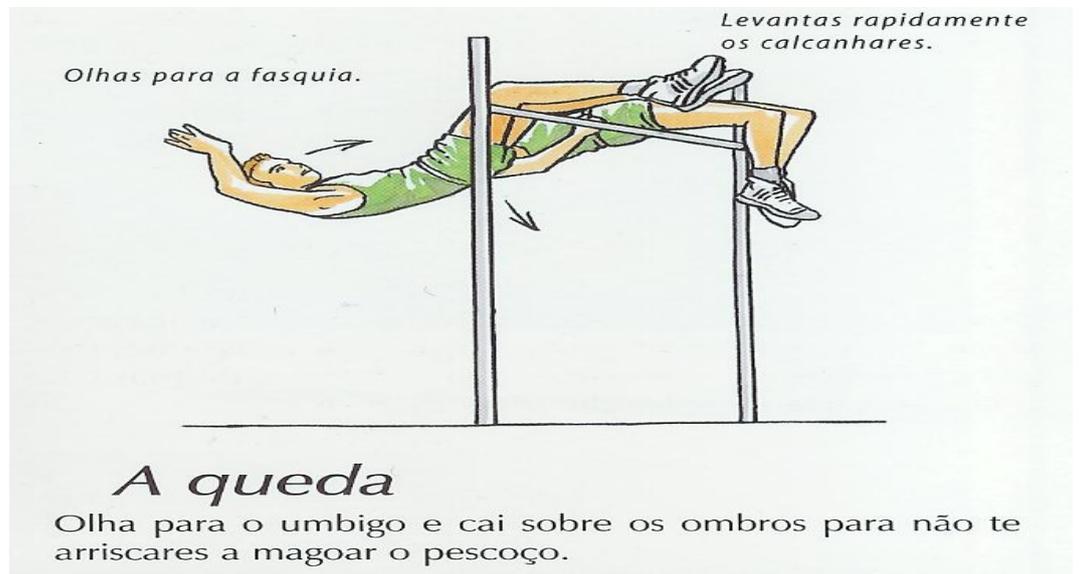
- ✓ Chamada/impulsão.



✓ Fase aérea: transposição da fasquia.



✓ Queda/recepção.

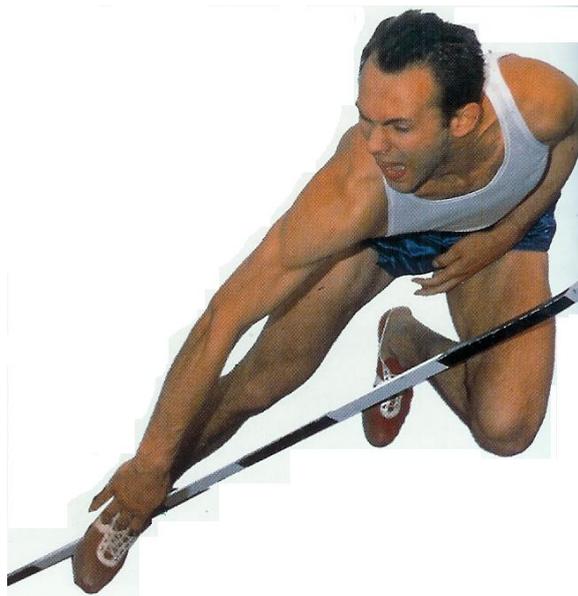


✚ Existem três técnicas mais conhecidas:

✓ Tesoura.



✓ Rolamento ventral.



✓ Fosbury-flop (salto de costas).

