

Saltos em Altura

O **salto em altura** é uma modalidade olímpica de atletismo, onde os atletas procuram superar uma barra horizontal colocada a uma determinada altura.

Tipos de salto e execução

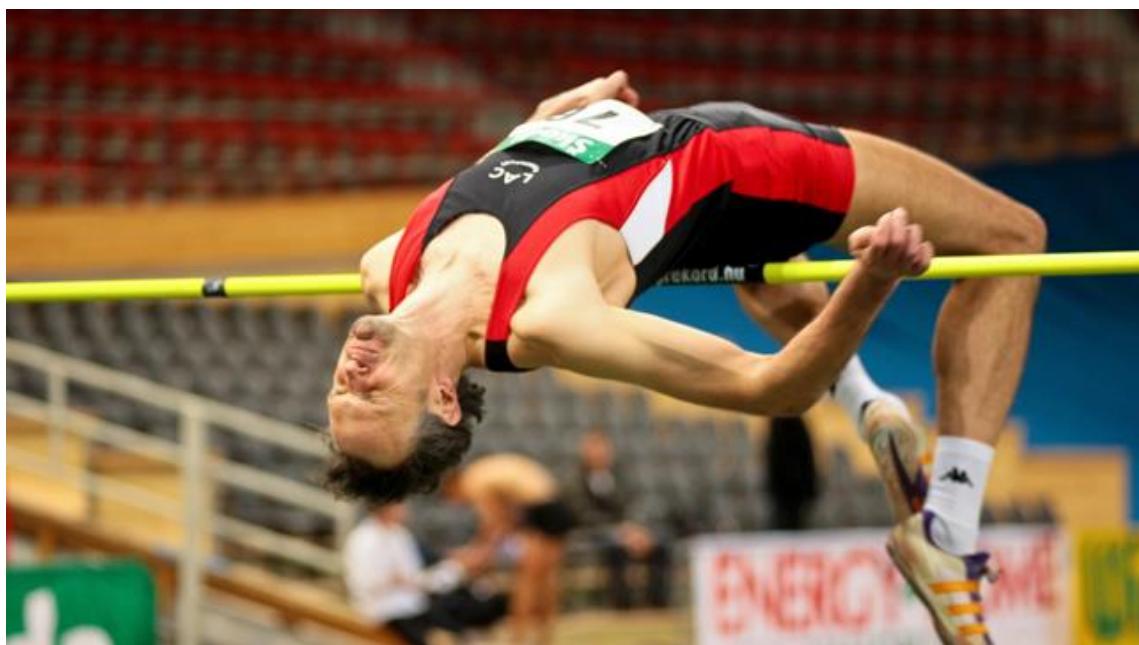
Estilo tesoura

O estilo tesoura é a técnica mais simples e natural de se transpor a barra. No entanto, não permite transpor grandes alturas. Os especialistas em saltos, não satisfeitos com os resultados obtidos, começaram a procurar novas formas de saltar.



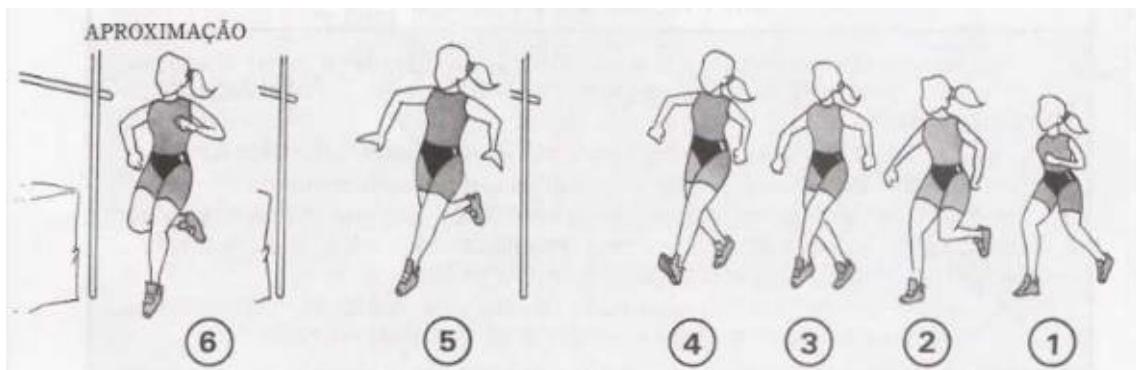
SALTO EM ALTURA
ESTILO TESOURA

Fosbury Flop

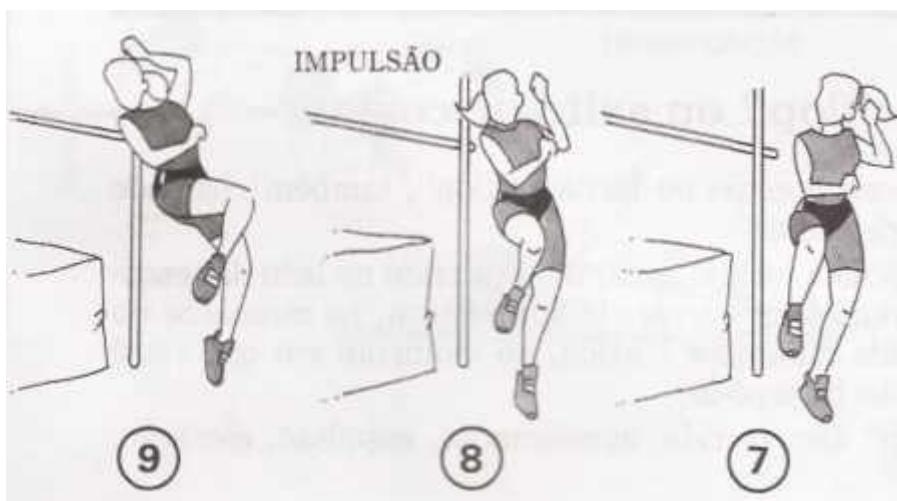


Correndo em curva, ele aproveitava, no momento do salto, de toda força por ele gerada durante a corrida, no momento em que ela é máxima, tangenciando a barra ao transpô-la. As fases do salto estilo "flop" são: corrida, aproximação, impulsão, elevação, transposição e queda.

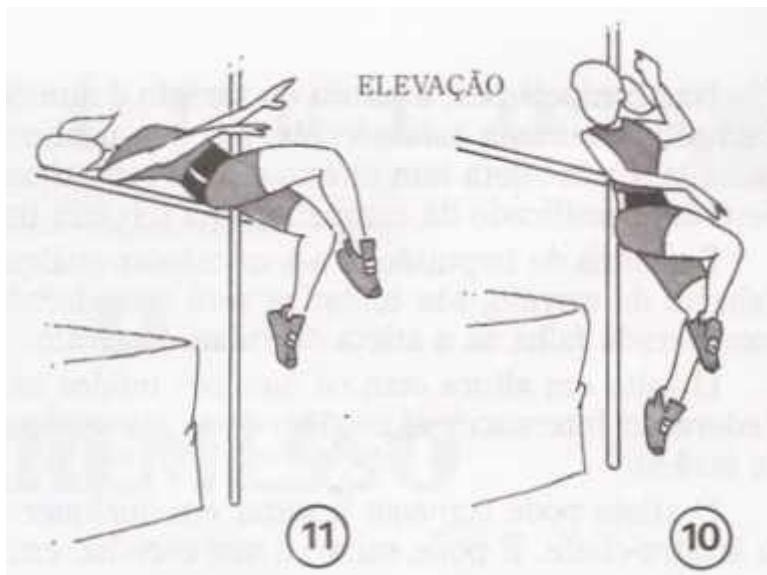
A velocidade é aumentada gradualmente e tem importância maior que em outros estilos.



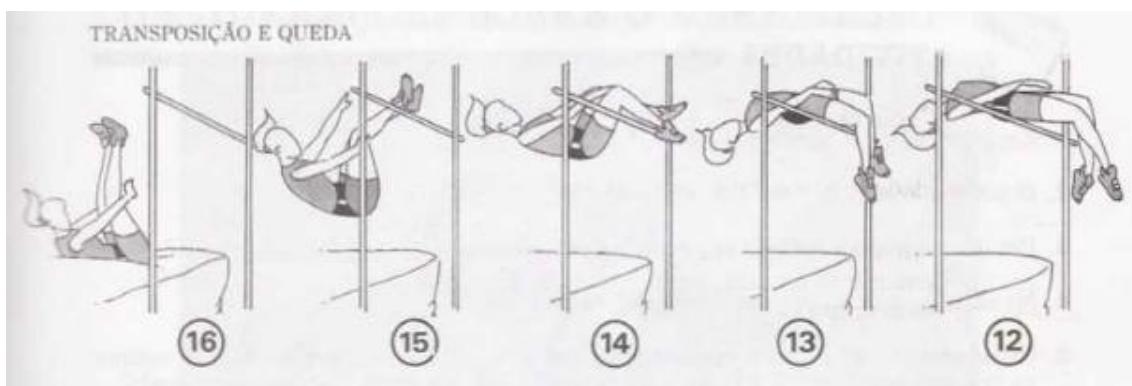
Na impulsão o atleta aproxima-se com relativa velocidade, bate o pé de apoio no chão e lança para cima o joelho da perna livre. Então, completa o movimento com uma ação impulsora da "perna de impulso" para vertical, terminando com o lançamento dos braços para cima.



Após a impulsão, nota-se, durante a elevação, que o corpo do saltador inicia um giro até que volta as costas para a barra.



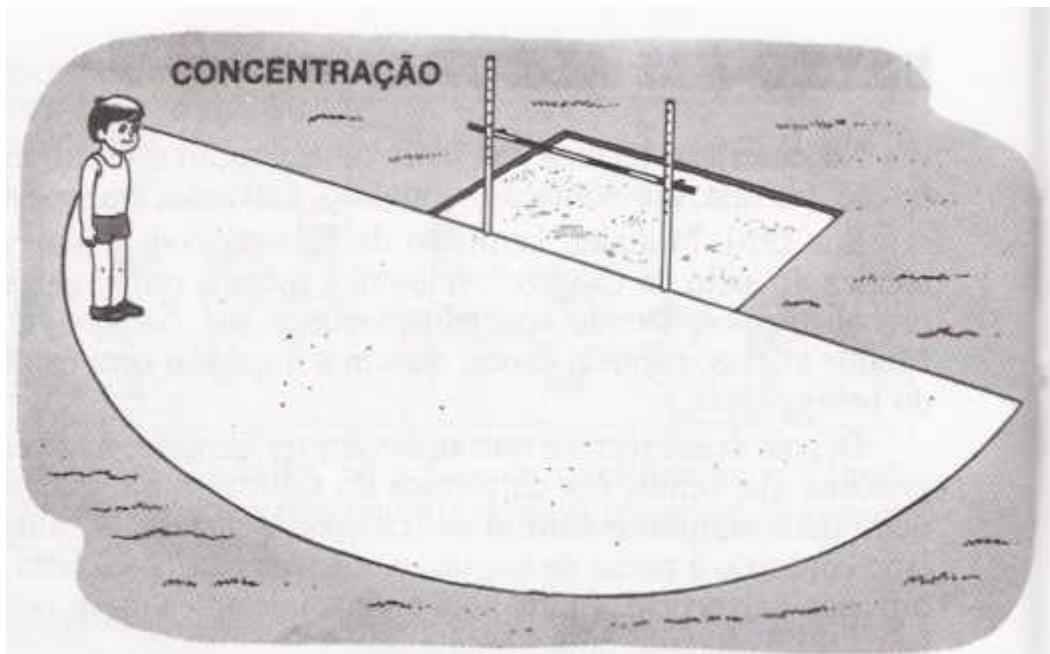
Na transposição, o atleta amplia a extensão do seu corpo, deitando-se. Temos, então, o chamado arco de contorno do sarrafo. Após a transposição, o atleta entra na fase final do salto, que é a queda.



Rolamento ventral

Neste estilo, na fase de concentração, o atleta deve colocar-se distante, mais ou menos doze passos, aproximadamente num

ângulo de 40 graus da barra. O ângulo pode variar de acordo com a preferência de cada um.



Na fase da aproximação, ele deve acentuar a velocidade nos três últimos passos. Na fase de impulsão do estilo rolo ventral, o atleta bate o pé de apoio no chão, inclina o tronco para trás e lança a perna livre para o alto. Na elevação, lança a perna livre para o alto e os braços para a frente. Ao mesmo tempo, inicia uma rotação do tronco, com o abdome voltado para a barra.



Na fase de transposição, o atleta flexiona a perna de impulso, fazendo o joelho subir verticalmente. Ao mesmo tempo, flexiona o tronco e a perna livre e lança os braços para trás, transpondo a barra.

