

POSIBILIDAD DE FORMAS DE CAMPOS

SECCION DE UN TUBO

En esta seccion se muestra el tubo de drenaje con el
 los datos de su diametro y longitud. El tubo de drenaje
 de la figura es de tipo "A" y su diametro es de 75 mm.

El tubo de drenaje se coloca en el fondo de
 el campo de drenaje y se cubre con una capa de
 arena de 10 cm de espesor. El tubo de drenaje
 debe estar siempre cubierto con una capa de
 arena de 10 cm de espesor.

El tubo de drenaje se coloca en el fondo de
 el campo de drenaje y se cubre con una capa de
 arena de 10 cm de espesor. El tubo de drenaje
 debe estar siempre cubierto con una capa de
 arena de 10 cm de espesor.

El tubo de drenaje se coloca en el fondo de
 el campo de drenaje y se cubre con una capa de
 arena de 10 cm de espesor. El tubo de drenaje
 debe estar siempre cubierto con una capa de
 arena de 10 cm de espesor.

El tubo de drenaje se coloca en el fondo de
 el campo de drenaje y se cubre con una capa de
 arena de 10 cm de espesor. El tubo de drenaje
 debe estar siempre cubierto con una capa de
 arena de 10 cm de espesor.

El tubo de drenaje se coloca en el fondo de
 el campo de drenaje y se cubre con una capa de
 arena de 10 cm de espesor. El tubo de drenaje
 debe estar siempre cubierto con una capa de
 arena de 10 cm de espesor.

SALTO
 CON
 GARRUCHA

Este tipo de salto se utiliza en los canales de
 drenaje para evitar el resaca de agua. El salto
 se construye con una garrucha de hierro y se
 cubre con una capa de arena de 10 cm de
 espesor. El salto debe estar siempre cubierto
 con una capa de arena de 10 cm de espesor.

Este tipo de salto se utiliza en los canales de
 drenaje para evitar el resaca de agua. El salto
 se construye con una garrucha de hierro y se
 cubre con una capa de arena de 10 cm de
 espesor. El salto debe estar siempre cubierto
 con una capa de arena de 10 cm de espesor.

SECCION DE UN TUBO

En esta seccion se muestra el tubo de drenaje con el
 los datos de su diametro y longitud. El tubo de drenaje
 de la figura es de tipo "A" y su diametro es de 75 mm.

SALTO CON GARRROCHA

En años recientes el salto con garrocha ha constituido uno de los deportes más constituido de pista y campo. Con el advenimiento de la pértiga de fibra de vidrio ó blanda, las marcas del salto -- con garrocha han mejorado en todos los niveles de competencia.

La garrocha es un artefacto tubular de bambú, metal ó fibra de vidrio. Puede ser de tamaño y peso ilimitados, pero no debe contener otro componente auxiliar alguno que 2 capas de cinta adhesiva aplicadas con un espesor uniforme. Uno de los extremos de la garrocha suele tener una punta protectora, siendo este extremo el que se clava ó se pica en el cajetín de fijación en el acto de saltar.

El cajetín de fijación en el que se planta la pértiga está hecho de madera ó de metal y ha de adaptarse a normas concretas. Ha de estar fijado al suelo frente al foso del salto, de modo que sus bordes superiores estén al ras del área de despeque.

El foso para el salto de garrocha tiene unas dimensiones mínimas de 4.8 M. de ancho y 3-6 Mts. de profundidad.

El material del foso ha de ser suficientemente alto para proporcionar un aterrizaje cómodo del cuerpo en cualquier posición. La altura mínima del material de composición debería de ser de 45 cms, pero 90 cms. será preferible.

La distancia entre los montantes verticales no debe ser inferior a 3.6 M. ni superior a 4.5 M.

La barra transversal del salto de garrocha ha de ser suficientemente larga para sobresalir de las clavijas del soporte de los montantes. Ha de ser de madera, de metal ó de algún otro material apropiado y ha de tener forma triangular ó circular.

TECNICAS DE ENTRENAMIENTO

Antes de empezar a practicar el salto con garrocha ha de dominar se cierto número de técnicas preparatorias. En efecto, el atleta a de aprender ha llevar la pértiga apropiadamente, la carrera de acercamiento, la planta, el despeque y la oscilación de péndulo, la tracción y el franqueo de la barra, el rechazo y el aterrizaje.

Todos estos elementos se combinan para producir el esfuerzo final pero pueden aprender hasta cierto punto sin ejecutar el salto. Se han ideado numerosos métodos substitutivos para ayudar a aprender las técnicas necesarias para el salto, y muchas horas de práctica deberán dedicarse al dominio de los fundamentos que son los que acabarán para producir el primer salto.

EL PORTE DE LA GARRROCHA

A partir de aquí las instrucciones que siguen se aplican a un saltador con garrocha que utiliza normalmente la mano derecha :- Ponga la pértiga directamente delante de su cuerpo con la punta en el suelo y la mano derecha a unos 15 cms. del extremo superior. Esto debería quedar aproximadamente a 15 cms. arriba de la altura de la barbilla. A continuación, baje la mano hacia el lado derecho de modo que la palma mire al suelo y la pértiga esté colocada en posición diagonal a la mano.

Alárguese la mano izquierda hacia adelante y agarrese la pértiga con la palma hacia abajo aproximadamente a 60 cms. de la mano derecha. Levántese la punta de la pértiga del suelo y llévesela a un punto al nivel de la cabeza. Al ejecutar este movimiento la mano izquierda se convierte en un apoyo y se despeja hacia atrás para mantener el equilibrio de la pértiga. Por supuesto, la mano derecha se desplazará también hacia atrás, mientras proporciona la presión hacia abajo requerida para mantener elevada la punta de la garrocha. Esta es la posición de parte de la pértiga.

Al empezar a correr en esta posición el atleta ha de mantener la misma posición relativa de la pértiga y la cadera. La pértiga a punta directamente hacia adelante y las caderas están en ángulo recto con respecto a la dirección de aquella. Los hombros están ligeramente girados hacia la derecha con objeto de contribuir a mantener la posición de la pértiga directamente hacia adelante. El movimiento de carrera deberá ser lo más natural posible mientras lleva la pértiga.

CARRERA DE ACERCAMIENTO

La carrera de acercamiento se efectúa para conseguir el impulso necesario que ha de llevar el saltador hacia arriba y por sobre la barra transversal. Las cualidades más deseables de este movimiento son una velocidad sumamente controlable y una colocación exacta del pie en una ó varias de las señales a lo largo de la pista.

Durante la carrera de acercamiento la velocidad ha de controlarse dentro de los límites que permitan ejecutar eficazmente los movimientos que habrán de producir el salto. Si corre demasiado a prisa podrá no estar en condiciones de coordinar la serie compleja de movimientos necesarios para el despegue. Y si corre demasiado lentamente podrá no alcanzar impulso suficiente para elevarse y para pasar sobre la barra transversal.

La colocación exacta de los pies a lo largo de la pista es necesaria para conseguir la posición apropiada de la pértiga en el momento de plantarla.

LA PLANTA

La planta es el movimiento de transición entre la carrera y el salto propio con garrocha. Se ejecuta moviendo la garrocha de la posición de porte a la colocación de la punta en el calcetín tope y el brazo derecho ligeramente doblado directamente arriba de la cabeza. El movimiento de la pértiga durante la planta es controlado por la mano derecha. Esta ha de lanzarse hacia adelante hasta cerca de la cadera derecha y a una posición adelante de la cabeza del atleta. La mano izquierda solo sirve para guiar la pértiga en la dirección apropiada. La planta de la pértiga ha de empezar 2 pasos antes de dejar el atleta el suelo y a de quedar completada un paso antes de esto. El plantar la pértiga tempranamente es una condición que producirá una transición eficaz de la carrera a la oscilación. Al picar la punta de la pértiga en el cajetín, los hombros han de estar en ángulo recto con la pista ya que, en otro caso, su cuerpo se verá llevado demasiado cerca de aquella antes de dejar el atleta el suelo.

EL DESPEGUE

El despegue ha de tener lugar con el pie izquierdo directamente debajo de la mano superior ó derecha. El atleta ha de dejar el suelo con un movimiento vigoroso de elevación de la rodilla derecha con objeto de reducir la tensión en el brazo y la mano derecha. Si no se efectúa este movimiento la mano superior resbalará a menudo hacia abajo de la pértiga en el momento del despegue. Durante este es importante dejar que la pértiga permanezca delante del cuerpo. Si el brazo derecho se ha doblado en una posición arriba de la cabeza, absorberá una parte del choque de la planta y ayudará al atleta a permanecer detrás de la pértiga. En cambio si el brazo está extendido el atleta será llevado rápidamente adelante, hacia aquella y perderá impulso.

LA OSCILACION

Durante el despegue se aprecia la segunda diferencia importante entre la pértiga blanda y la pértiga dura en efecto, la mayor flexión de la pértiga blanda permite que el movimiento inicial del saltador sea relativamente plano y que su velocidad mantenga cerca de la velocidad establecida durante el acercamiento. El saltador de garrocha dura en cambio empieza a subir casi inmediatamente, y la tracción de la gravedad reduce su velocidad. El saltador de la pértiga blanda ha de sacar provecho de su movimiento momentáneamente plano moviéndose hacia atrás y levantando bien las piernas hacia sus manos lo antes posible.

Este movimiento ha de tener lugar debajo y detrás de la pértiga curvada. El saltador de pértiga dura ha de diferir todo movimiento de oscilación hacia atrás hasta que el cuerpo llegue a una posición en línea con la garrocha. Luego ha de lanzar rápidamente las piernas más allá de la pértiga hacia arriba en dirección de sus manos. Durante este movimiento es importante que el saltador de pértiga dura permanezca de está. No ha de mecer su cuerpo a su alrededor si no que debería pasar lo más cerca posible de ella.

La diferencia entre la ejecución con la pértiga blanda y dura tiene lugar en la pierna trasera arriba hacia las manos inmediatamente en tanto que el saltador de la pértiga dura lanza su pierna trasera hacia esta y al quedar en línea con ella, la eleva hacia las manos. En ambos casos el movimiento de la pierna trasera ha de llevar el centro de gravedad del atleta cerca de la trayectoria de la pértiga ó en caso contrario, aquel perderá el impulso.

LA TRACCION Y EL FRANQUEO DE LA BARRA

Durante la tracción y el franqueo de la barra se pone de manifiesto la tercer diferencia entre la pértiga blanda y dura. En efecto mediante el movimiento de ascenso hacia arriba, la parte superior del brazo derecho del atleta se ha extendido y la mayor parte de su peso ha sido soportado por este brazo. Al desdoblarse la pértiga empieza la tracción hacia arriba. El cuerpo está en posición con las

rodillas encogidas hacia el pecho y los pies arriba de la cabeza. Al desdoblarse, la pértiga tira hacia arriba, el atleta, por su parte ha de tratar de tirar su cuerpo hacia la pértiga a medida que extiende los pies hacia arriba, en dirección del extremo superior de aquella, ó por encima de este punto si su mano está colocada cerca de dicho extremo.

La energía almacenada en la pértiga como resultado de la carrera la planta y el despegue levantará ahora al atleta hacia arriba. Al terminar la pértiga su proceso de enderezamiento, el saltador ejecuta el meneo de la barra, moviendo las caderas alrededor de la pértiga y apartándolas de ésta la técnica de la pértiga blanda requiere que el atleta difiera el movimiento de las caderas hasta que la tracción haya sido terminada.

En cambio la tracción y el franqueo de la barra con la garrocha dura tiene lugar casi simultáneamente. En efecto, al pasar el cuerpo al lado izquierdo de la pértiga las rodillas del atleta son llevadas a la posición de encogimiento, sus brazos empiezan a tirar sus piernas se extienden y sus caderas se mueven alrededor y hacia la parte superior de la garrocha. La acción conjunta va de un movimiento a otro al saltar con garrocha dura es importante tratar de mantener el peso atrás contra aquella durante todo el tiempo de la tracción y el franqueo. En esta forma el centro de gravedad del atleta queda situado cerca de la fuerza elevadora y se requiere menos energía para llevar el cuerpo al punto más alto posible.

EL RECHAZO

El rechazo tiene en el punto superior del salto y constituye uno de los puntos débiles más corrientes de los saltadores principiantes. En efecto, al llegar el cuerpo del atleta al punto más alto del salto, ha de empujar la pértiga para apartarse de ella y pasar luego las manos rápidamente sobre la barra transversal. Muchos saltadores no logran ejecutar este movimiento apropiadamente y como consecuencia hacen caer la barra ya sea en el pecho, cuando caen atrás hacia el suelo ó con la mano al pasarla por sobre de la barra. El movimiento de rechazo debería producir un efecto de alejamiento con relación con la barra transversal. La importancia del rechazo no puede subestimarse. Constituye la culminación en efecto de todo lo que ha precedido y puede destruir totalmente un salto que por lo demás ha sido bueno. A medida que la barra es franqueada por el cuerpo del atleta y su mano pierde contacto con la garrocha, una ligera elevación de los talones hacia la espalda puede producir un efecto de elevación de los hombros que ayudará a salvar la barra transversal con las manos.

EL ATERRIZAJE

Si el foso de aterrizaje está apropiadamente contruido el atleta puede realizar el mejor aterrizaje posible dejándose caer sobre la espalda.

El foso absorberá por completo el choque del aterrizaje y habrá poco peligro de rebote fuera de la superficie. En un foso apropiadamente contruido deberá evitarse el aterrizaje sobre los pies porque en este caso, se tendrá a rebotar y se podría caer fácilmente fuera del foso, sobre el suelo duro. Si el foso no está apropiadamente contruido es preferible no saltar.

Una vez que el atleta haya franqueado la barra transversal, resulta indicado centrar los ojos en algún objeto que le ayude a orientarse con respecto al foso de aterrizaje. Mire hacia el horizonte ó hacia la barra transversal, de modo que pueda establecer la posición relativa de su cuerpo en el aire. No trate de volverse hacia el foso con la cara ó el pecho. Déjese caer hacia atrás y controle su posición evitando aterrizar con la cabeza ó el cuello.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Las medidas de seguridad son sumamente importantes en el salto con garrocha porque son muchos los factores externos susceptibles de producir situaciones peligrosas. La pértiga ha de ser segura en relación con el peso del atleta. El foso ha de estar apropiadamente dispuesto y libre de materiales extraños. La pista de carrera ha de estar libre de materiales sueltos ó piedras. El área de despegue ha de estar bien nivelado y proporcionar un buen apoyo. Hay que tener las manos secas y la pértiga ha de estar provista de una superficie que reduzca el resbalamiento en el acto de plantarse. Al respecto puede utilizarse cinta para proporcionar un agarre más sólido. Finalmente ha de estar presente un asistente para agarrar la pértiga cuando cae hacia atrás rechazada por el atleta, con objeto de evitar daño material debido a un golpe fuerte en el suelo ó con los montantes del dispositivo de salto.

SALTO CON GARROCHA

Para el salto con garrocha se instalan en los postes, 2 soportes redondos de 1.3 centímetros cúbicos de diámetro que no deben rebasar la cara del poste más de 75 milímetros. Sobre ellos se coloca la barra transversal, de modo que si es tocada por el competidor ó por su garrocha, caiga en dirección de la fosa de saltos.

La caja de apoyo que mide 1 metro de largo por 60 centímetros de ancho en el extremo frontal y va disminuyendo hasta llegar a 15 cms. el ancho en el borde pique, es de madera y esta cubierta interiormente con una lámina de fierro de 80 cms. de largo por 0.6 mm. de espesor.

La fosa mide 4 mts. de largo por 5 mts. de ancho y el carril de encarreramiento es de 40 a 50 mts. de largo por 1.25 de ancho. La fosa que tiene 60 cms. de profundidad se llena con aserrín ó con hule espuma suficiente de madera que sobresalga otros 60 cms. Se colocan costales rellenos también de aserrín, hasta una altura de 1 mto. alrededor de la fosa, para proteger a los saltadores.

El indicador es una tabla de madera de 2.54 cms. de grueso por 1 mto. de largo y 60 cms. de ancho. Se le pintan marcas de 5 en 5 cms. y a la derecha de ellas números del 3.70 mts. al 4.50 mts. de 20 en 20 cms. La corredora se fija al suelo a un lado de la fosa, - por medio de 2 tubos de metal.

La garrocha es una vara generalmete de bambú, actualmente las - hay de plástico y para las competencias internacionales y en las Olimpiadas se usan de fibra de vidrio por ser muy flexibles.

GENERALIDADES . -

- 1.- El orden de los competidores que realizen sus intentos será sorteados por grupos.
- 2.- En todas las pruebas de saltos, la longitud de 1 carril será limitada la longitud mínima para el carril en cada caso será de 40 mts. ó 130 piés, en las condiciones que lo permitan, los carriles no deberán ser más cortos de 45 mts, (147'6").
- 3.- En todos los eventos de saltos cada competidor será acreditado con el mejor de todos sus saltos, sujeto a las condiciones relativas a empates.
- 4.- El empleo de pesas ó manivelas de cualquier clase está prohibido.
- 5.- La parte del carril ó berreno en que se haga el despegue de saltos estará a nivel.
- 6.- La tolerancia máxima de inclinación del carril para los eventos de saltos no excederá del 1:100 en la dirección de la carrera - 1:1000.

En el salto con garrocha no deberán colocarse marcas en el carril sin embargo, el competidor puede colocar marcas (provisitas por el Comité Organizador) a un lado del carril. No deberán colocarse marcas en la fosa ó en el área de caída.

REGLA # 36

- 1.- Cualquier competidor podrá mover los postes en cualquier dirección, pero no deberá moverse más de 60 cms. (2 piés) de la prolongación del borde interno superior de la caja de apoyo ó pique. Si los postes son movidos, los jueces deberán hacer una remediación para asegurarse de que no hay variación en la altura.

- 2.- El despegue del salto con garrocha se hará desde una caja de apoyo de madera ó de metal que estará enterrada al nivel del terreno.
- 3.- Además de las faltas mencionadas en la regla 34, párrafo 1º a un competidor se le marcará faltas si:
 - a) Tira la barra de los soportes
 - b) Se despega del terreno con el propósito de hacer el salto y no salva la barra.
 - c) Después de despegar del piso coloca la mano baja sobre la que está arriba ó mueve la mano alta hacia arriba en la garrocha.
 - d) Antes del despegue toca el terreno con cualquier parte del cuerpo ó con la garrocha, incluyendo la fosa de caída, más allá del plano del borde de la caja de pique.
 - e) Pasa la barra, pero habiendo soltado la garrocha, ésta por debajo de la barra.
- 4.- Si la garrocha del competidor se rompe al hacer un intento, no se contará como una falta.
- 5.- A nadie le será permitido tocar la garrocha a menos que esté cayendo hacia atrás (en sentido contrario a la carrera), de la barra ó de los postes; si alguien lo hace se contará como falta.
- 6.- Los competidores pueden usar sus propias garrochas.

Ningún competidor está autorizado a usar alguna de las garrochas particulares, a menos que que cuente con el consentimiento del dueño.

REGAL # 46 ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS Y APARATOS OFICIALES PARA EL SALTO DE GARROCHA.

- 1.- Poste. Cualquier estilo ó clase de postes pueden usarse, siempre que sean rígidos.
- 2.- Barra Transversal. Podrá ser de madera, de metal ó de otro material adecuado y de sección triangular ó circular; cada cara de la barra triangular medirá 30 mm. (1.181") de ancho y el diámetro de la barra circular tendrá no menos de 25 mm. (.984") ni más de 30 mm. (1.81").

Con el fin de evitar filos agudos que pueden ser peligrosos, se puede formar una barra triangular de tal manera que los filos estén ligeramente redondeados y puede hacerse para satisfacer los requisitos en cuanto a medidas, si pasa con solo una pequeña tolerancia a través de un corte triangular con las dimensiones especificadas.

Los extremos de la barra circular serán construídos de tal forma que terminen en una superficie plan con caras de 30 x 150mm (1.818, x 5.905"), para así colocar la barra en los soportes de los postes. Es opcional usar una barra partida por la mitad y unida con abrazaderas de metal de 300 mm. (1 pie) de largo.

3.- La barra transversal tendrá desde 3.64 Mts, hasta 4 Mts, de largo y la distancia entre los postes no será menor de 3.66 Mts. ni más de 4.02 Mts.

El peso máximo de la barra será de 2 Kg.

4.- Soportes para la barra transversal en el salto con garrocha, se usarán clavijas para sostener la barra, pero no deberá tener muescas ni hendiduras de ninguna clase, deberán ser de espesor uniforme y no medirán más de 13 mm. de diámetro. No deben sobresalir más de 75 mm. de los postes y la barra descansará en ellas de tal manera que si es tocada por el competidor o su garrocha, fácilmente caerá al suelo en dirección de la fosa.

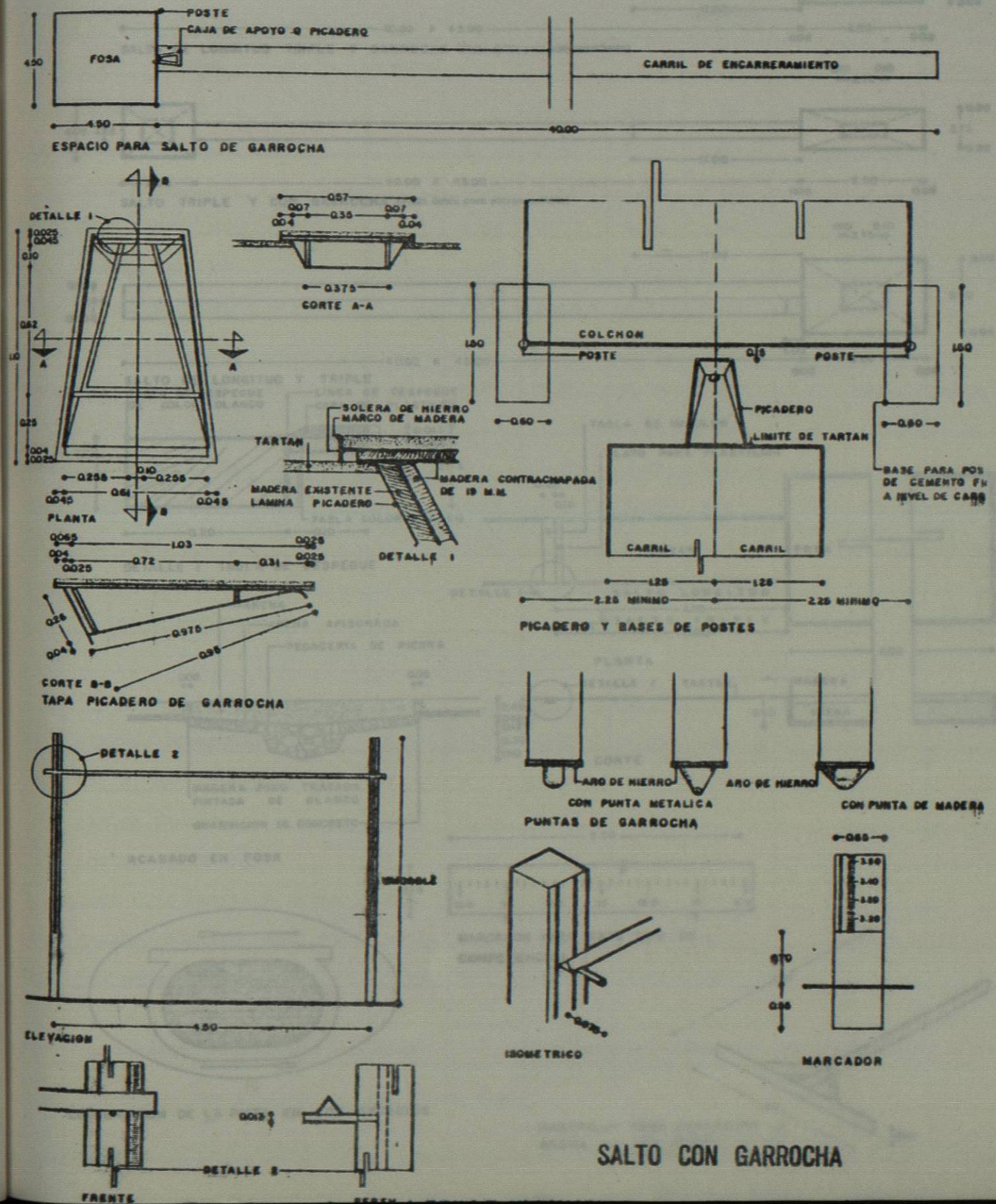
5.- La cata de pique de apoyo. Para el salto con garrocha ésta será construída de madera ó de metal y medirá 1 metro de largo, 60 cms, de ancho en el extremo que va al ras de carril, con disminución y desnivel gradual hasta 15 cms. de ancho en el extremo que va pegado a la fosa y 20 cms. de profundidad en el mismo extremo.

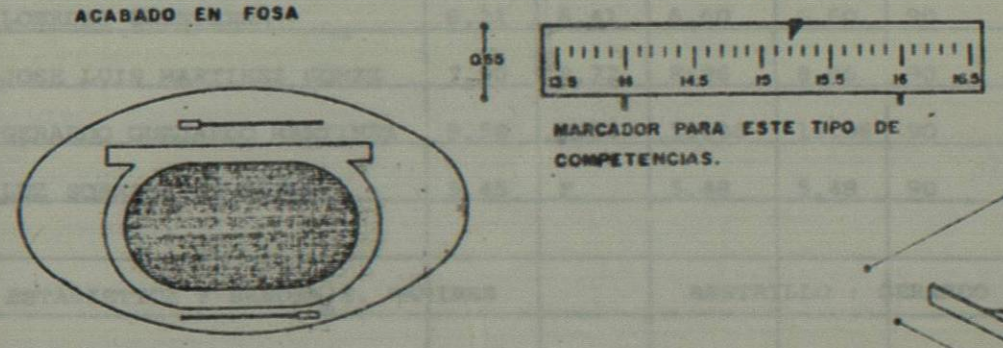
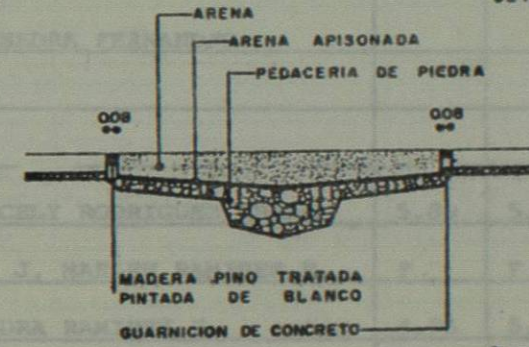
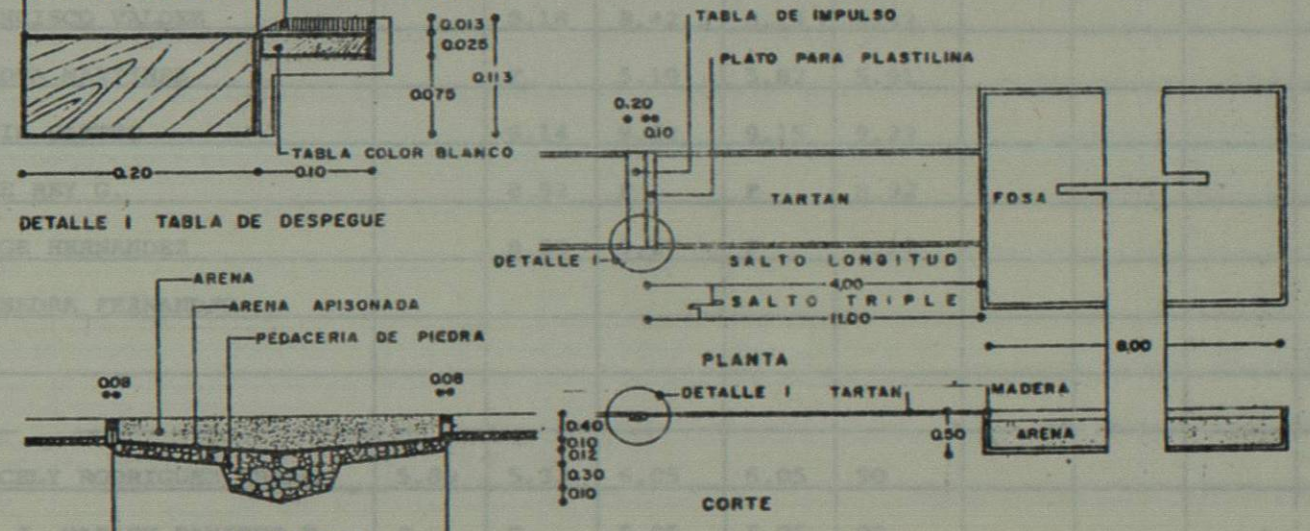
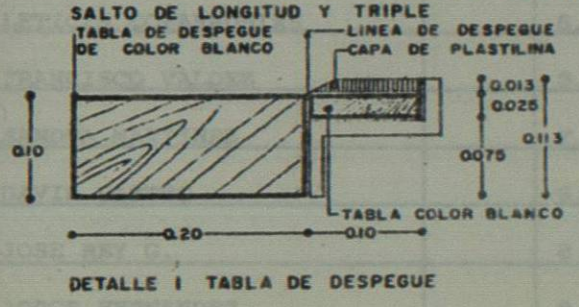
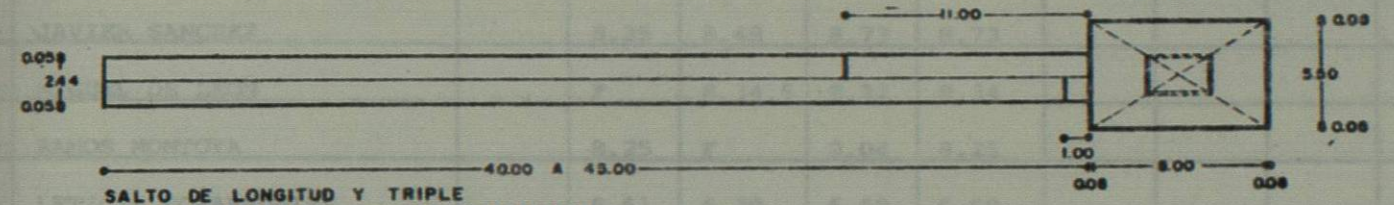
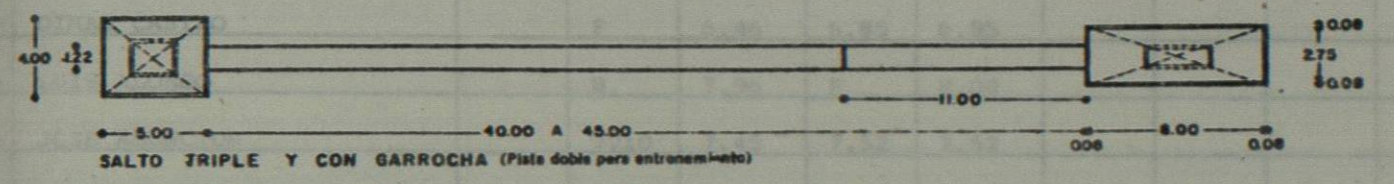
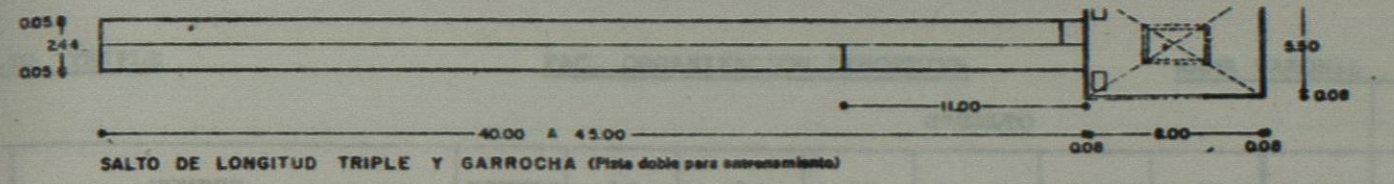
Si la caja se construye de madera, el fondo deberá revestirse con una lámina de metal de 2 mm. de espesor en un tramo de 800 mm. desde el frente de ella.

La caja debe construirse en tal forma, que los lados se inclinen hacia afuera en el extremo pegado a la fosa de aterrizaje.

La fosa de aterrizaje ó caída deberá medir no menos de 5 Mts. de largo y 5 Mts. de ancho.

La garrocha podrá ser de cualquier material ó combinación de materiales, longitud ó diámetro; pero la superficie básica, cuando es de meta, debe ser lisa. La garrocha podrá forrarse con más de dos capas de tela adhesiva de espesor uniforme.





LOCALIZACION DE LA PISTA EN LOS ESTADIOS.

