ORGANIZACION :

A) Se sorteará el orden en que los competidores realizen sus intentos.

B) En toda prueba de salto la longuitud de las carrera es ilimitada.

C) En todos los eventos de salto a cada competidor se le acreditará su mejor salto, estando sujeto a las condiciones establecidas para los casos de empate.

D) Quedará prohibido el empleo de cualquier tipo de pesas o empuñaduras de cualquier clase.

E) No podra poner marcas sobre el carril, pero podrá poner marcas a un lado (provistas por el comite) del carril. No se podrán marcas en la fosa de caídas.

F) Cuando haya más de 8 competidores a cada uno de los competidores se le darán 3 oportunidades y los 8 mejores competidores tendrán oportunidad de efectuar 3 intentos adicionales. Cuando hay empate en el octavo cada uno de los competidores tendra 3 intentos adicionales. Cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le (premiara) permitira 6 intentos.

TECNICAS DE ENTRENAMIENTO :

Para empezar a aprender el salto de longuitud es preferible no servir de la tabla de despegue que está construida de madera y se coloca alras de la superficie de la pista. El saltador al efectuar su salto sin la tabla de despegue le permitirá al atleta dominar los elementos básicos del salto sin haber de preocuparse de la colocación a propiada del pie de despegue.

REGLAMENTACION :

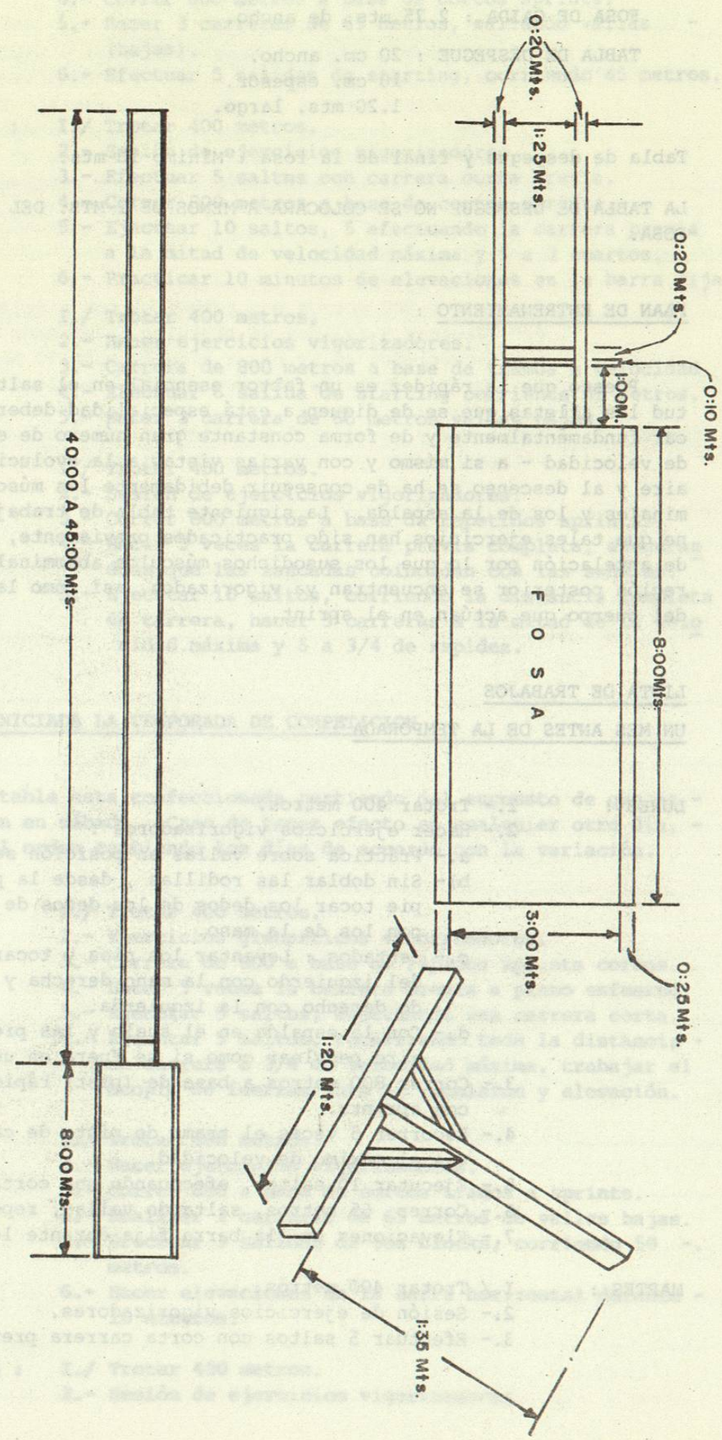
Se contará como falta :

A) Si el competidor toca el suelo más allá de la línea de despegue, ó deja visible impresión con cualquier parte del cuerpo ya sea corriendo ó sin saltar ó en el acto de saltar.

B) Despegar de cualquiera de los lados de la tabla más allá de la prolongaicón de la línea de despegue.

Todos los saltos deberán medirse desde la huella más cercana en la fosa de caída hecha por cualquier parte del cuerpo ó sus extremidades a la línea de despegue y en ángulos rectos a dicha línea.

Para asegurar una medida correcta es esencial que la superficie de la fosa (arena) se nivele con exactitud para que de el plano de la tabla de despegue.



MEDIDAS :

FOSA DE CAIDA : 2.75 mts. de ancho.

TABLA DE DESPEGUE : 20 cm. ancho.
10 cm. espesor.
1.20 mts. largo.

Tabla de despegue y final de la fosa : Mínimo 10 mts.

LA TABLA DE DESPEGUE NO SE COLOCARA A MENOS DE 1 MTS. DEL BORDE DE LA FOSA.

PLAN DE ENTRENAMIENTO :

Puesto que la rápidez es un factor esencial en el salto de longitud los atletas que se de diquen a está especialidad deberán practicar fundamentalmente y de forma constante gran número de ejercicios de velocidad - a si mismo y con varias vistas a la evolución en el - aire y al descenso se ha de conseguir debidamente los músculos abdominales y los de la espalda. La siguiente tabla de trabajos presupone que tales ejercicios han sido practicados previamente, con 2 meses de antelación por lo que los susodichos músculos abdominales y de la región posterior se encuentran ya vigorizados, asi como las partes - del cuerpo que actúan en el sprint.

LISTA DE TRABAJOS

UN MES ANTES DE LA TEMPORADA :

LUNES :
I.- Trotar 400 metros.
2.- Hacer ejercicios vigorizadores :
a.- Práctica sobre vallas en posición sentada.
b)- Sin doblar las rodillas , desde la posición de pie tocar los dedos de los dedos de los pies - con los de la mano.
c.- Sentados : Levantar los pies y tocar los dedos del izquierdo con la mano derecha y los del dedo derecho con la izquierda.
d.- Con la espalda en el suelo y las piernas en el aire pedalear como si se fuera en una bicicleta.
3.- Correr 800 metros a base de (pist) rápidos y bruscos sprints.
4.- Recorrer 5 veces el tramo de pista de carrera previa al máximo de velocidad.
5.- Ejecutar 10 saltos, efectuando una corta carrera.
6.- Correr 65 metros, saltando vallas, repetir 3 veces
7.- Elevaciones en la barra fija durante 10 minutos.

MARTES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
3.- Efectuar 5 saltos con corta carrera previa.
4.- Correr 800 metros a base de cortos sprints.
5.- Hacer 3 carreras de 65 metros, saltando vallas - (bajas).
6.- Efectuar 5 salidas de starting, corriendo 45 metros.

MIERCOLES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
3.- Efectuar 5 saltos con carrera corta previa.
4.- Correr 800 metros a base de cortos sprints.
5.- Ejecutar 10 saltos, 5 efectuando la carrera previa a la mitad de velocidad máxima y 5 a 3 cuartos.
6.- Practicar 10 minutos de elevaciones en la barra fija.

JUEVES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
3.- Carrera de 800 metros a base de tramos a velocidad
4.- Efectuar 6 salida de starting corriendo 45 metros.
5.- Hacer 3 carrera de 65 metros vallas bajas.

VIERNES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
3.- Correr 800 metros a base de repetidos sprints.
4.- Hacer 3 veces la carrera previa completa, asegurandose que las zancadas coincidan con las señales.
5.- Ejecutar 10 saltos, corriendo la distancia completa de carrera, hacer 5 carreras a la mitad de la velocidad máxima y 5 a 3/4 de rapidez.

UNA VEZ INICIADA LA TEMPORADA DE COMPETICION :

Está tabla esta confeccionada partiendo del supuesto de que se - celebrarán en sábado. Caso de tener efecto en cualquier otro día, - alterar el orden cambiando los días de acuerdo con la variación.

LUNES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Ejercicios gimnasticos vigorizadores.
3.- Carrera de 800 a base de rápidos sprints cortos.
4.- Hacer 5 veces la carrera previa a pleno esfuerzo.
5.- Ejecutar 5 saltos, efectuando una carrera corta.
6.- Ejecutar 5 saltos, recorriendo toda la distancia - de carrera a 3/4 de velocidad máxima, trabajar el acopio de fuerzas ante la impulsión y elevación.

MARTES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
3.- Correr 800 a base de cortos tramos a sprints.
4.- Realizar 3 carreras de 65 metros de vallas bajas.
5.- Efectuar 3 salidas de los blocks, corriendo 50 -. metros.
6.- Hacer elevaciones en la barra horizontal durante - 10 minutos.

MIERCOLES :
I./ Trotar 400 metros.
2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.

3.- Correr 800 metros a base de bruscos y rápidos sprints.
4.- Ejecutar 5 saltos previa carrera corta. Trabajar sobre el descenso y toma de contacto apopropiados.
5.- Hacer 5 salidas de starting, corriendo 50 metros.
6.- Hacer 5 saltos emplenado a fondo y corriendo toda la distancia de carrera preliminar.

JUEVES : I./ Trotar 400 metros.
2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
3.- Correr 800 metros con tramos cortos a velocidad.
4.- Efectuar 5 salidas de starting, corriendo 50 metros
5.- Elevaciones en la barra fija durante 10 minutos .
6.- Hacer 3 veces la carrera completa y el salto.

VIERNES : Descansar y estudiar las peñículas tomadas durante los entrenamientos y reunionres de los saltos ejecutados.

FORMA DE RECOPILACION

FECHA _____ LUGAR _____ HORA INDICADA _____

ORGANIZADOR _____ HORA TERMINADA _____

PRUEBA _____

NUM.	LUGAR	COMPETIDOR									MARCA