MIERCOLES I) Trotar 400 metros.

- 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
- 3) A base de "sprint" cortos y largos correr 800 metros
  - 4) Realizar 5 pruebas de triple salto cubriendo toda la distancia de carrera y empleandose a fondo.
- 5) Ejecutar 5 pruebas de triple salto con carrera preliminar corta, trabajar la longuitud de la zancadaintermedia y le descenso.

- JUEVES I) Trotar 400 metros.
  - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
  - 3) Correr 800 metros de cortos y bruzcos "sprint"
- 4) Realizar 5 salidas de "Starting" corriendo 50 metros
  - 5) Practicar elevaciones en la barra fija durante 10 min.
- 6) Cubrir 3 veces la distancia de carrera previa.

VIERNES I) Descansar y estudiar las películas tomadas durante los entrenamientos y reuniones anteriores.

- I) Con una barra sobre los hombros ó nuca 2 series de 10, progresan do 30 a 40 Kg.
- 2) Elevaciones de los pies con la barra sobre los hombros ó nuca, 3 series de 10 ejercicios progresando 30 a 40 kg.
- 3) Flexión de las rodillas, empezar con 10 kg. e ir aumentando pa ulatinamente hasta 80 kg.
- 4) Elevación lenta de las piernas progresar desde 4 a 40 kg.

## INDICACIONES UTILES

- I) Asegurarse de que el organismo se encuentre en perfectas condi ciones físicas, antes de empezar la práctica del salto.
- 2) Trabajar la carrera inicial de manera firme y constante, a fin de aumentar la confianza en si mismo.
- 3) Ejecutar el triple salto de manera desenvuelta, ágil y relajada.

# ORGANIZACION

- A) Se sorteará el orden en que los competidores realizen sus intentos
- B) En toda prueba de salto, la longuitud de la carrera es ilimitada.
- Q 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 pesad o empuña duras de cualquier clase.
- E) No podrá poner marcas sobre el carril, pero podrá poner marcas a un lado del carril. Mo se podrán marcar en la fosa de caídas.
- F) Cuándo haya más de ocho competidores, a cada uno se le dará 3 oportunidades y los 8 mejores competidores y los tendrán oportu nidad de ejecutar 3 intentos adicionales. Cuando hay empatesen el octavo cada uno de los competidores tendra 3 intentos adi cionales. Cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le permitirán 6 intentos.

# REGLAMENTACION

- 1.- El Orden en que los competidores realizen su intentos será sor teado por grupos.
- 2.- La longuitud mínima para cada carril será: 40 metros ó 130 pies NOTA: En donde las condiciones lo permitan, los carriles no de berán ser más cortas de lo siguiente: Salto triple 45 m. (1476)
- 3.- En todos los eventos de salto cada competidor será acreditado con el mejor de todos sus saltos, sujetos a las condiciones relativas a empates.
- 4.- El empleo de pesas ó manivelas de cualquier tipo está prohibido
- 5,- La parte del carril ó terreno en que se haga el despegue de sal to astará a nível.
- 6.- La tolerancia máxima de inclinación lateral del carril para los eventos de saltos no excederá de 1:100 y en la dirección de la-
- 7.- En el salto triple no deberá colocarse marcas en el carril sin embargo el competidor puede colocar marcas (provistas por el -Comité Organizador) a un lado del carril. No deberán colocarse marcas en la fosa ó en el área de caída.

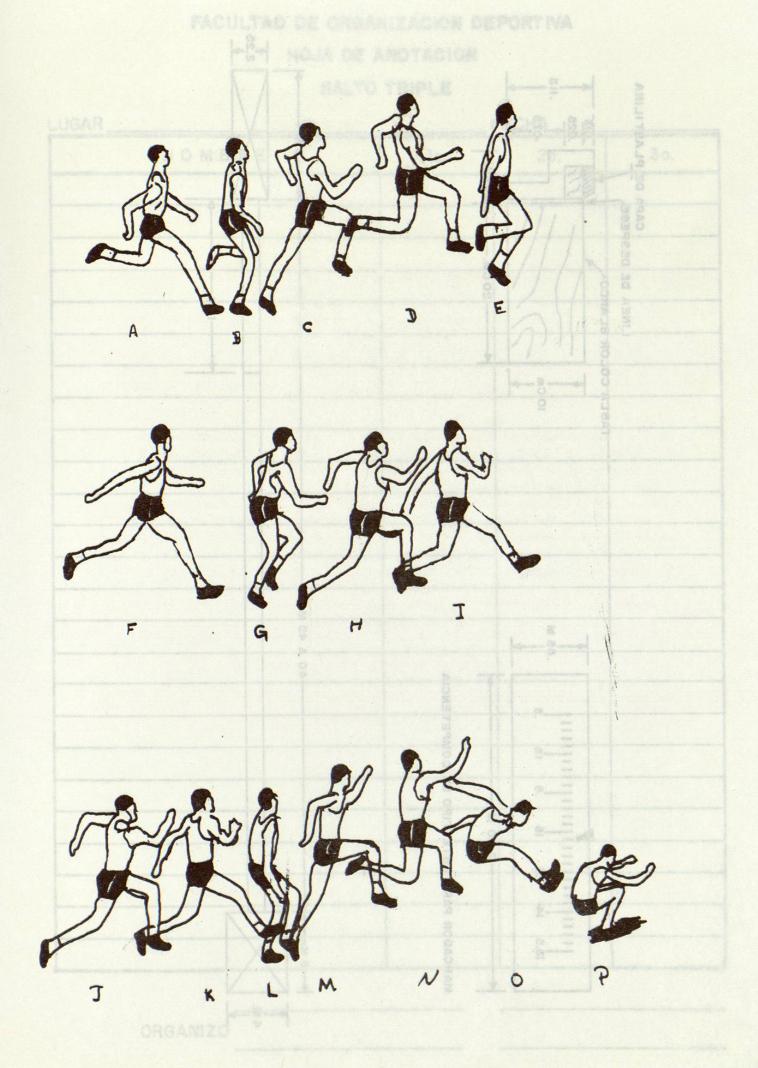
- 1.- El despegue se marcara con una tabla enterrada a nível del carril y a la superificie del carril y de la fosa caída y sera colocado por lor menos a 11 m., de la fosa su borde más cercano a esta se llama "Linea de Despegue" (take off). Si un competi dor se despega antes de llegar a la tabla no se le contará fal ta por esta razón.
- 2.- El primer salto se hará de manera en que el competidor toque el suelo con el mismo pie con el que haya hecho el despegue. En el segundo salto caerá sobre el otro pie, desde el cual consecuentemente ejecutar el tercer salto.
- 3.- Si durante el salt el competidor toca el suelo con el pie que no está ejecutado el salto se le contar como falta.
- 4.- En todos los otros aspectos, se aplicarán las reglas para el sal to de longuitud don carrera (37).
- 5.- Se contara como falta que un competidor toque el terreno más allá de la línea de despegue o de su prolongación con cualquier par te del cuerpo, ya sea corriendo sin saltar ó en el acto de saltar

- 6.- Todos los saltos deberán medirsedesde la huella más cercana enla fosa de caída hecha por cualquier parte del cuerpo. Si duran te la caída y el competidor toca el terreno fuera de la fosa en un punto mas cercano a la tabla de despegeu no será medido y con tará como falta.
  - 7.- Para asegurar una medida correcta de cualquier salto es escencial que la superficie de la arena en el área de caída se nívele con exactitud para que quede en el mismo plano que la tabla de despe que.
  - 8.- La fosa de aterrizaje ó de caída tendrá un mínimo de 2.75 metros de ancho.
  - 9.- La distancia entre la tabla de despegue y el fimal de la fosa sera cuando menos 19 metros.

# REGLA # 48

- 1.- Construcción: La tabla de despegue deberá hacerse de madera y medira 1.22 m., de largo; 20 cm de ancho y 10 cm, de espesor. En el lado más cercano a la fosa deberá fijarse un entrepaño horizontal de 1.22 m, de largo, 10 cm de ancho y su parte supe rior estará 25 mm, abajo de la superificie de la tabal de despegue de 38 mm, de profundidad 1.25 m., de longuitud y 10 cm. de ancho para colocar una tabla de 25 mm., de espesor como se requie
  re con una capa de plastilina ó substancia similar de 13 mm de espesor cuyo borde más cercano a la tabla de despegue estárá en
  un angulo de 30 grado respecto a la horizontal. La capa de plas
  tilina podra (esponjarse) empujarse con un rodillo ó con un raspador de acuerdo con el propósito de borrar las huellas de los pies de los competidores.
- 2.- La tabal de despegue será pintada de blanco.

  NOTA: Será conveniente tener una tabla de plastilina de repuesto a la mano para que no se demore la competencia cuandotengan que borrar las huellas.



# TABLA COLOR BLANCO -8 M. MARCADOR PARA ESTE TIPO DE COMPETENCIA 3. 81 8. 81 8. 82 41 5.51 -3.20 M-

# FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA HOJA DE ANOTACION SALTO TRIPLE

.UGAR	FECHA			
NOMBRE	10.	20.	30.	
A .1	o T 0 B A			
			-	

ORGANIZO