los descrite más constituido de plata y openo. Con el adventacemo de la partiga de fibra de vicrio ó blanda, las marcas del salto en con garrocha han mejorado en todos los niveles de competancia.

La garrocha es un artefacto turniar de rambó, metal o fibra de vidrio. Puede per de tamado y pero ilimitados, pero no taba contamer turo componente auxiliar alguno que 2 espas de cinta admesiva aplicadas con un espacor uniforme, tiro de los extremos de la garrocha auxilia tener una punta protectora, siendo este extremo el que se clava ó se pica en al cuistía de li motón en el acto de mattar.

El cajetin de fijación en el que se planta la pértigo cetá hecho de madera ó de metal y na da edaptacse a normas compreta? Ha de es tas fijado al suelo frente el foso del salto, de modo que sua bordes superiores estén al ras del área de despeque.

El foro para al salto de garrocha tiene unas dimensiones misimus de 4.8 M. de ancho y 1-6 Mts. de profundidad.

El material del foro na de ser suficientemente alto pasa proporcionar un aterrizaje cómodo del compo en cualquier posición. La altura mínima del material de composición debería de ser de 45 cms. poro 80 cms, será preferible.

La distancia entre los montantes verticales no dabe ser inferio a 3.6 M, ni superior a 4.5 M.

GARRCCHA

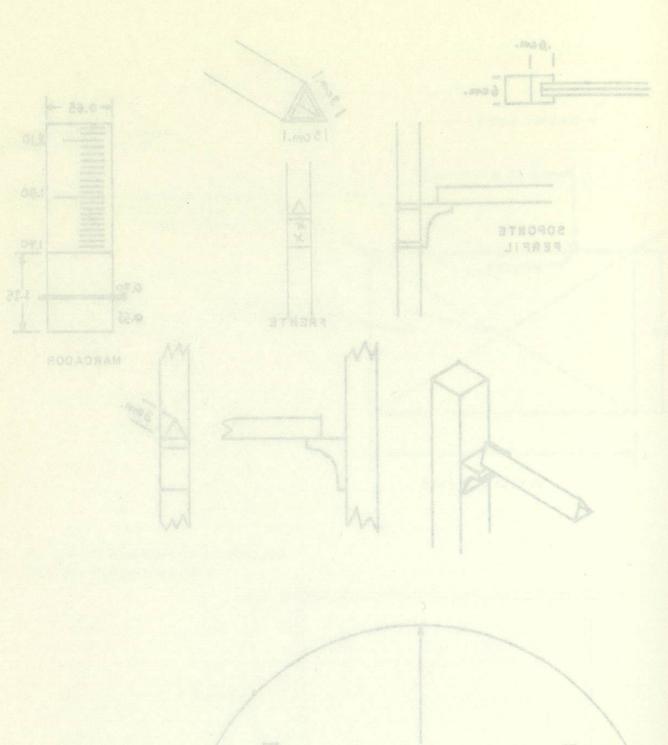
TECNICAS DE ESTREMANISMA

Anten de empesar a practicar al malto con garzocha ha de domina so dierte número de tácnicas preparatorias. En efecto, el alluta a de aprendur ha llever la pórtiga apropradamente, la tarreza de acerc miento, la planta, el despugue y la osculación de péndulo la tracció mal evangues de la barra, el versago y el aterrizate.

Pulos estro elementos en ecociman para producir el estuerzo final
pero pueden eprender susta vierto pento sin ejecutar el salto. Se han
ideado numerosco métodos subbritutivos para ejecutar el salto. Se han
ideado numerosco métodos subbritutivos para ejecutar el salto. Se han
ideado numerosco métodos subbritutivos para ejecutar el aprender las téc
nicas serementas para el selto. Y muchos horas de préciaco décerón «
desinarso al fominio de los fuedamentos que son los be acabación paraproducir el primer sulto.

THE PORTE OF LA PARTICINE

A partir de aqui las inerrocciones que elcue: se aplican a un sa tador con garragna que stiliza nermalmente la maro derecha :- Ponqua la pártiga directamente delante de su quespo con la panta un pl suelo y la maro derecha a unos la cue, del extremo superior. Sato debería quedas aproximadamente a la cua, partiba de la altura de la barbilla à obbeinuación, hajo la maro hacia vi lado derecho de modo que la pal ma mire el euelo y la persignanté colocada en posición diagonal a la maro.



SALTO CON GARRROCHA

En años recientes el salto con garrocha ha constituído uno de los deporte más constítuido 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 níveles 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 óse 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 concreta. Ha de estar fijado al suelo frente al foso del salto, de modo que sus bordes superiores estén al ras del área de despegue.

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 montan tes. 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 acerca miento, la planta, el despegue y la oscilación de péndulo, la tracción y el franqueo de la barra, el rechazo y el aterrizaje.

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

EL PORTE DE LA GARROCHA

a is decemb del atleta.

A partir de aquí las instrucciones que siguen se aplican a un sal tador 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 pal ma mire al suelo y la pértigaesté colocada en posición diagonal a lamano.

Alárguese la mano izquierda hacia adelante y agarrese la pértiga conla 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.
nível 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 péritga. Por supuesto, la mano derecha se desplazará
también hacia atrás, mientras proporciona la presión hacia abajo re
querida para mantener elevada la punta de la garrocha. Esta es la po
sición 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 contribuír 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 impulsonecesario 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 pié en una ó varias de las señales a lo largo de la pista.

Durante la carrera de acercamiento la velocidadd ha de controlar se dentro de los límites que permitan ejecutar eficazmente los movimientos que habrán de producir el salto. Si corre demasiado a prisapodrá no estar en condiciones decoordinar la serie compleja de movimiento 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 pis 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 enel 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 hade lanzarse hacia adelante hasta cerca de la ca
dera 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 dejarel 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 eficáz 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 elbrazo derecho se ha doblado en una porsión arriba de la cabeza, absorbera una parte del choque de la planta y ayudará al atleta a permanecer detrás de la pértiga. En cambio si el brazo está extendi do el atleta será llevado rápidamente adelante, hacia aquella y perderá impulso.

LAOSCILACION

Durante el despegue se aprecia la segunda diferencia importante entre la pértiga blanda y la pértiga dura en efecto, la mayor flexión de lapértiga blanda permité que el movimiento inicial del saltador - sea relativamente plano y que su velocidad matenga cerca de la velocidad establecida durante el acercamiento. El saltador de garrochadura 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 mecién dose 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 pértiga dura ha de diferir todo movimiento de oscilación hacia atrás hasta que el cuerpo llegue a una posición enlínea con la garrocha. Luego ha de lanzar rápidamente las piernas más alláde lapértiga hacia arriba en dirección de sas 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 noque debería pasar lo más cerca posible de ella.

La diferencia entre la ejecución con la pértiga blanda y dura - tiene lugar en la pierna traser arriba hacia la 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 L FRANQUEO DE LA BARRA

Durante la tracción y el franqueo de la barra se pone de manifiesto la tercer diferencia entre lapértiga 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 súpeso ha sido soportado por este brazo. Al desdoblarse la pértiga em peiza 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 hoia arriba, el atleta, por su parte ha de tratar de tirar su cuerpo hacia la pértiga a medida que extiendelos 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 levantrá ahora al altleta hacia arriba. Al términar la pértiga su proceso de enderezamiento, el saltador eje
cuta 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 la caderas hasta que la tracción haya sido terminada.

En cambio la tración y el franqueo de la barra con la garrochadura tiene lugar casi simultáneamente. En efecto, al pasar el cuerpo al lado izquierdo de la pértiga las rodillas del atleta son lleva das 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 movimien to 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 princi piantes. En efecto, al llegar el cuerpo del atleta al punto más alto del salto, ha de empujar la pértiga para apartarse de ella y pa sar luego las manos rápidamene sobre la barra transversal. Muchos saltadores no lograr 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 rechazodebería producir un efecto de alejamiento con relación con la barra transversal. La importancia del rechazo no puede subestimarse. Constituye la culminación en efecto de todolo que ha precedido y puede destruír totalmente un salto que por lodem ás ha sido bueno. A medida que la barra es franqueda por el cuer po del atleta y su mano pierde contacto con la garrocha, una ligeraelevación de los talones hacia la espalda puede producir un efecto de elecación de los hombros que ayudará ha salvar la barra transversalcon las manos.

EL ATERRIZAJE

Si el foso de aterrizaje está apopiadamente contruído 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 apropiada mente construído deberá evitarse el aterrizaje sobre los pies porque en este caso, se tendrá a rebotar y se podría caer fácilmente fueradel foso, sobre el suelo duro. Si el foso no esta apropiadamente construído 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 orien tarse 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 saltocon 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 tenerlas manos secas y la pértiga ha de estar provista de una superficieque 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 lapértiga cuan
do cae hacia atrás rechazada por el atleta, con objeto de evitar daño material devido 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 redpmdps 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 sí es tocada por el competidor ó por su garrocha, caiga en dirección de la fosa de saltos.

La caja de apoyo que mide l 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 encarreramietno 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 colo can costales rellenos también de aserrin, 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 núemros 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 Olim piadas se usan de fibra de vidrio por ser muy flexibles.

GENERALIDADES. - .

- 1.- El órden de los competidores que realizen sus intentos será sor teados por grupos.
- 2.- En todas las pruebas de saltos, la longuitud de l carril srerálímitada la longuitud mínima para el carril en cada caso seráde 40 mts. ó 130 piés, en las condiciones que lo permitan, loscarriles no deberán ser más cortos le 45 mts, (147'6").
- 3.- Entodos los eventos de saltos cada competidor será acréditado con el mejor detodos 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 sal tos estará a nível.
- 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 (provistas porel 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 dire - cción, 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 remedición 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 nível del terreno.
- 3.- Además de las faltas mencionadas en la regla 34, párrafo l° aun 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 delcuerpo ó con la garrocha, incluyendo la fosa de caída, másallá del plano del borde de la caja de pique.
 - e) Pasa la barra, pero habiendo soltado la garrocha, ésta porde bajo 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 garro - chas 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, siem pre que sean rígidos.
- 2.- Barra Transversal. Podrá ser de madera, de metal ó de otro material adecuado y de sección triangular ó circular; cada carade 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 les filos estén ligeramente redondeados y puede hacerse para satis - facer 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 for ma 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 e de los postes. Es opcional usar una barra partida por la mitad y unida con abrazaderas de metal de 300 mm. (1 pie) de lar go.