



## SALTO IN LUNGO

Il **salto in lungo** è una specialità dell'atletica leggera in cui gli atleti, dopo una rincorsa, raggiungono la zona limite dove poter saltare, detta "asse di battuta", cercando di atterrare il più lontano possibile nella buca riempita di sabbia. La lunghezza del salto viene misurata dal limite di battuta, indipendentemente dal punto esatto dove l'atleta ha staccato. Il salto in lungo fa parte del concorso dei salti insieme al salto triplo (salti in estensione), il salto in alto e il salto con l'asta (salti in elevazione).

L'esecuzione **tecnica** è suddivisa in 4 parti:

- **Rincorsa:** serve per raggiungere la massima velocità possibile con la quale effettuare il salto. Deve essere precisa per poter arrivare a staccare sulla pedana di battuta. Particolare attenzione deve essere posta sugli ultimi 3 appoggi: il penultimo passo deve essere più lungo e radente; ciò determina un abbassamento del bacino ed una conseguente accelerazione che permette un ultimo passo più veloce e potente.
- **Stacco:** è l'appoggio che precede il volo, cioè il momento in cui la velocità orizzontale deve essere trasformata in elevazione. Attraverso una forte azione dell'arto inferiore l'atleta eleva il suo baricentro staccandosi da terra. Al momento dello stacco il ginocchio dell'arto libero viene slanciato verso l'alto. I movimenti del corpo che si eseguono dopo lo stacco non modificano la traiettoria del baricentro ma solo la posizione dei vari segmenti del corpo nello spazio.
- **Volo:** è una fase in cui l'atleta non ha contatto con il terreno e mantiene l'equilibrio in attesa dell'arrivo in sabbia. Durante questa fase l'atleta compie dei gesti particolari che permettono di trovare i giusti equilibri e di impostare una corretta chiusura. La tecnica usata a livello scolastico è il salto raccolto: dopo lo stacco si portano in alto le ginocchia, quindi si distendono le gambe portando i piedi in avanti, chiudendo il busto sulle cosce e portando le braccia in avanti. Gli atleti compiono in volo uno, due o tre passi e mezzo oppure eseguono il salto veleggiato.
- **Atterraggio:** avviene con le gambe distese e il busto flesso in avanti per evitare di cadere all'indietro e arrivare il più lontano possibile dalla zona di stacco.



La misurazione avviene dal segno, lasciato nella sabbia da una qualunque parte del corpo, più vicino alla zona di stacco.



## REGOLAMENTO SALTO IN LUNGO:

- Ogni atleta deve saltare prima e non oltre la linea di stacco (una linea posta al termine dell'asse di battuta).
- Ogni salto viene misurato dalla linea di stacco al punto di atterraggio più vicino a questa, sempre in modo perpendicolare rispetto all'asse di battuta.
- Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi di salto (chiamate "prove") per la qualificazione, i migliori 8 saltatori hanno altre 3 prove.
- Vince chi effettua il salto migliore tra i sei effettuati (in caso di parità si considera il secondo miglior salto).
- Ogni atleta può fare il suo salto entro un minuto dal momento di inizio del suo turno di salto.
- Il salto è considerato nullo, cioè non valido, quando:
  - tocca con il piede il terreno oltre la linea di stacco o lascia l'impronta sulla tavoletta di plastilina posta al termine dell'asse di battuta
  - appoggia il piede all'esterno dell'asse di battuta
  - al termine del salto non esce verso l'avanti della zona di caduta
  - supera il periodo concesso per effettuare il salto

Il salto in lungo richiede doti di velocità, equilibrio, coordinazione e forza esplosiva.