**Saltos**

**SALTO COM VARA**

Arranque: o atleta corre cerca de 45 metros segurando a vara à altura da cintura.

Impulso: eleva a vara sobre a cabeça e a encaixa no chão, numa placa com ângulo de 105 graus. A energia do corpo em corrida é transferida para a vara.

Balanço: balança para trás e levanta as pernas. A vara dobra mais de 90 graus e catapulta o atleta.

Elevação: com o impulso, ele se coloca em posição vertical, com o corpo direcionado para a barra.

Ultrapassagem: as pernas passam primeiro. Os braços afastam a vara com um impulso e se esticam para não tocar na barra.

Queda: cai de costas sobre um colchão de espuma.

**SALTO EM ALTURA**

Salto em giro:

São dadas sete passadas antes de se lançar para o salto com o tronco de frente para a barra. A perna de ataque levanta por cima da barra, enquanto o corpo fica paralelo ao solo, com o rosto voltado para a barra. O saltador roda no ar, superando a barra e caindo no colchão.

**Salto Fosbury (dorsal):**

Foi popularizado pelo americano Dick Fosbury, ouro no México, em 1968. O atleta corre em curva pela pista até a barra e salta com o corpo orientado para cima. Esse estilo é mais popular porque seu arranque rápido consegue um salto maior.

**SALTO TIPLO**

Técnica: o triplo é uma seqüência de três saltos. Até 1984, quando os EUA ganharam pela primeira vez em oitenta anos, esta prova era dominada pelos europeus.

Primeiro salto: cobre uns 6 metros. O atleta cai sobre a mesma perna usada no impulso.

Segundo salto: alcança uns 5 metros, usando-se a perna oposta a que deu o impulso para aterrissar.

Terceiro salto: chega a cerca de 7 metros e o atleta aterrissa no tanque de areia.

Salto em distância

Técnica: o saltador corre pela pista até o ponto de impulsão.

Batida: um dos pés bate com força na tábua de onde se começa a medir o salto, e a perna oposta dá a impulsão.

Vôo: dá para “flutuar” dando pedaladas no ar ou deixando as pernas em posição de assento.

Aterrissagem: o salto é medido do ponto de batida (tábua com 1,22 por 0,2 metro) até a marca onde qualquer parte do corpo tocou primeiro na areia.

**O CAMPO**

As provas são feitas na zona central do estádio. Para compensar a direção do vento, as áreas para os saltos são preparadas de modo que o atleta possa correr de ambos os lados.