



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME**

# SALTO CON PÉRTIGA

## Descripción técnica y principales errores



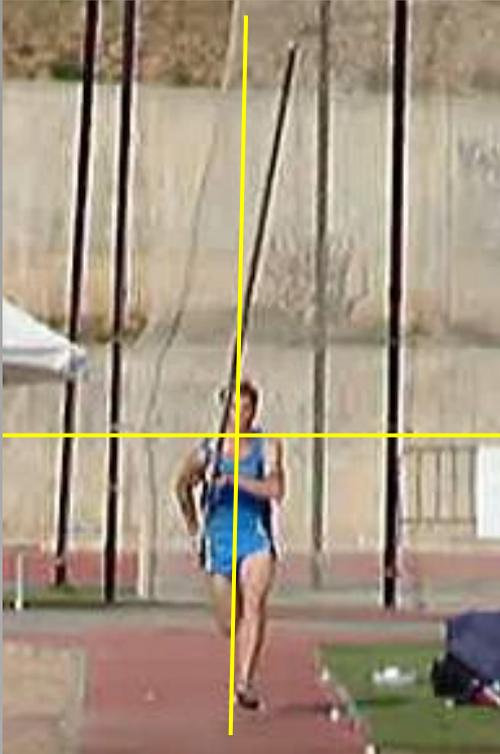
Joan Rius i Sant

# Agarre



# Carrera

- De 10 a 16 zancadas (noveles). Hasta 20 zancadas, saltadores experimentados. Carrera progresiva.
- Inicio de la carrera con la pértiga muy alta e inclinada a la izquierda.
- Baja a medida que se acerca a la batida.





# Presentación

- En el antepenúltimo apoyo la mano derecha empuja adelante y arriba la pértiga.
- En el penúltimo apoyo la pértiga está sobre la cabeza.
- En el último, con los brazos estirados arriba se inicia la batida.



# Batida



# Penetración y péndulo



# Recogida - Inicio de la extensión



# Final de la extensión e inicio del franqueo



# Franqueo del listón



# Principales errores básicos

- Separación incorrecta de las manos.  
La separación ideal es a la anchura de las caderas.
- Usar pértigas de durezas inadecuadas.
- Agarrar muy alto o demasiado bajo.
- Talonar mal la carrera.
- Frenarse en los apoyos de la presentación.

- Iniciar la carrera con la pértiga demasiado paralela al suelo y con la mano derecha muy separada de la cadera



- No presentar la pértiga perpendicularmente



# Retrasar el inicio de la presentación

¡Debería haberla iniciado en la zancada anterior!



1



2



3 Inicio de la presentación



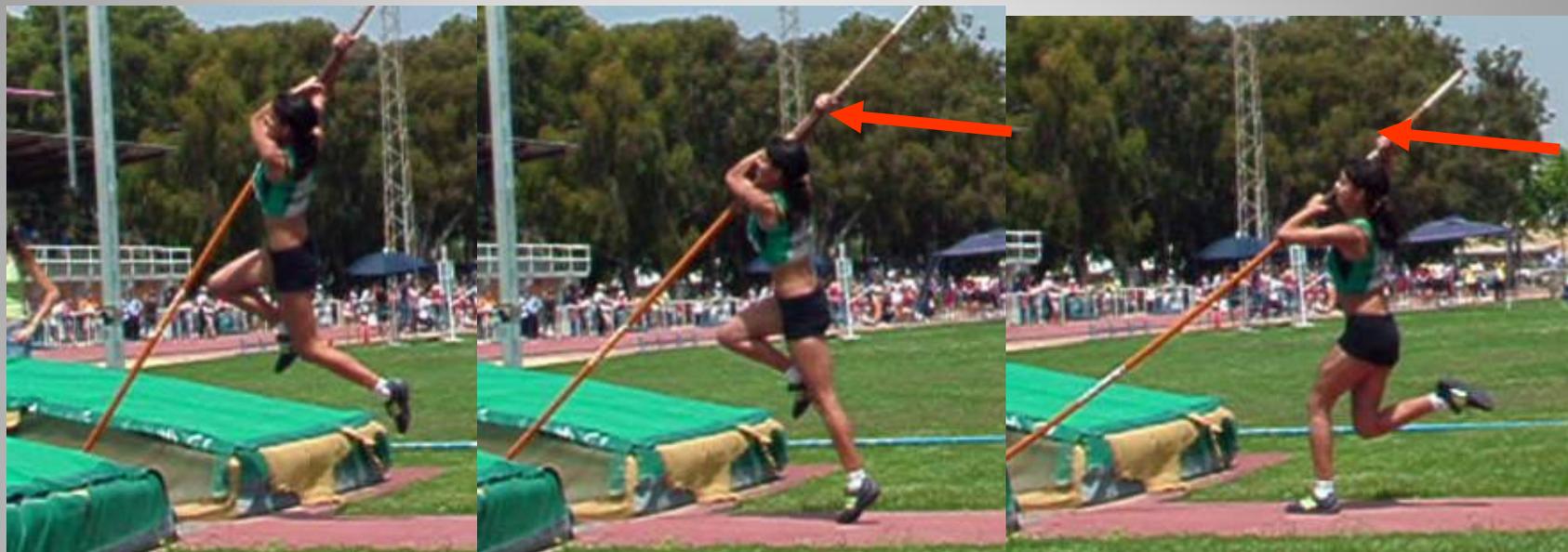
# Bajar la mano derecha en la batida



El brazo izquierdo no aguanta y el pecho se acerca a la pértiga



# Batir sin estirar la mano derecha



Colgarse de la pértiga. No acaba la acción de batida con la pierna libre.



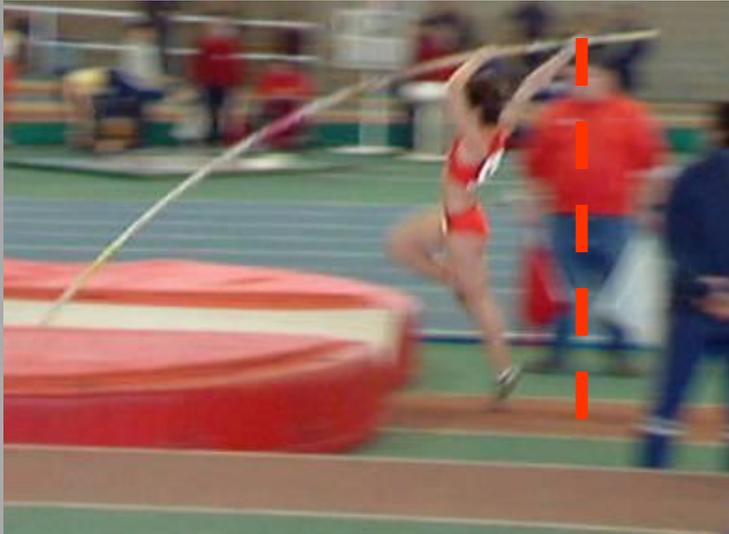
# Meterse en la batida

Error pese a saltar sin doblar



# Meterse en la batida

Saltando doblado



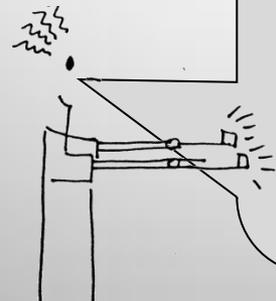
# Flexionar la mano derecha al despegar



# Batir con la pierna contraria



# No oponer el brazo izquierdo



El cuerpo ha girado sobre el eje del brazo derecho en sentido de las agujas del reloj y debería haber girado arriba sobre el eje de los hombros

Doblar la rodilla de la pierna de batida en el transcurso de la fase ascendente



# Otros errores

- Muchos de los errores que aparecen en fases posteriores del salto vienen derivados de acciones incorrectas en la presentación, batida, péndulo y recogida.
- Otros vienen derivados de precipitar las acciones de franqueo. No llegar a que las caderas sobrepasen los hombros y no acercarse a la vertical en la fase de extensión.

# Carencias de aprendizaje

- La falta de agilidad o de condición física impide ejecutar correctamente las acciones posteriores a la batida.
- Si en la infancia no se realizan actividades acrobáticas y de gimnasia artística deportiva, cuando llegue la hora de trabajar sobre la pértiga las deficiencias coordinativas y condicionales limitarán el progreso.

# Salto con pértiga. Descripción técnica y errores principales.

Autor: Joan Rius i Sant

[jriussant@telefonica.net](mailto:jriussant@telefonica.net)

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M<sup>a</sup> Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME**