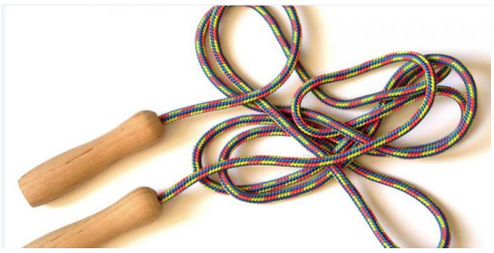
REGLAMENTO SALTO A LA CUERDA O LAZO INTERCOLEGIADOS –ESCOLARES DEL INDERBU



Consiste en el salto regular por sobre ella, sujetándola por sus extremidades y levantándola en semicírculo por sobre la cabeza, y rozando después ligeramente la tierra.

Cómo debes saltar la cuerda o lazo:

1. Salta sobre la **cuerda con** los dos pies juntos o separados a un ritmo moderado.
2. Mantén los tobillos **y** rodillas relajados **para** absorber el impacto.
3. Trata **de** que sea un movimiento fluido **en** lugar **de** dos posiciones diferentes.
4. Aumenta la velocidad **de** la **cuerda y** el ritmo al que saltas.

Beneficios de saltar la cuerda o lazo:

- Ayudará a ser más veloz. Trabaja tus piernas con una sesión de salto de cuerda, mejorará la cadencia y zancada.
- Quema calorías.
- Tonifica el cuerpo.
- Ayuda con la concentración.
- Brinda resistencia muscular.
- Mejora el condicionamiento aeróbico.
- Aumenta la potencia.
- Es un ejercicio práctico.

Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria

En la actualidad los niños y adolescentes viven en un ambiente muy pasivo y sedentario, estos están perdiendo muchas experiencias de movimiento, pasan la mayor parte del tiempo viendo televisión o jugando en la computadora y en el celular, sin olvidar por el momento de PANDEMIA que estamos viviendo, el cual nos limita nuestro campo de acción a nuestras casas, es de vital importancia motivar e incentivar a realizar actividad física en casa siguiendo los protocolos de bioseguridad contra el contagio del COVID – 19,Todo esto da como resultado el desarrollo de estilos de vida poco saludables, en este sentido se presenta una gran necesidad de crear propuestas atractivas y motivantes para esta población.

Es por esto que impulsamos la disciplina del salto con lazo ya que es una actividad deportiva divertida, de bajo costo y que podemos realizar desde casa, individual o colectivamente, teniendo una gran influencia en el desarrollo de nuestras habilidades coordinativas, de velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria.

EL SALTO DE LAZO

El salto de lazo envuelve 3 fases en cada salto: fase de carga; fase de vuelo y fase de aterrizaje.

Fase de carga

En esta fase el peso corporal debe ser equilibrado sobre La punta de los pies, y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas en una posición vertical. Idealmente no se debe de saltar muy alto, el salto debe ser lo más mínimo posible.

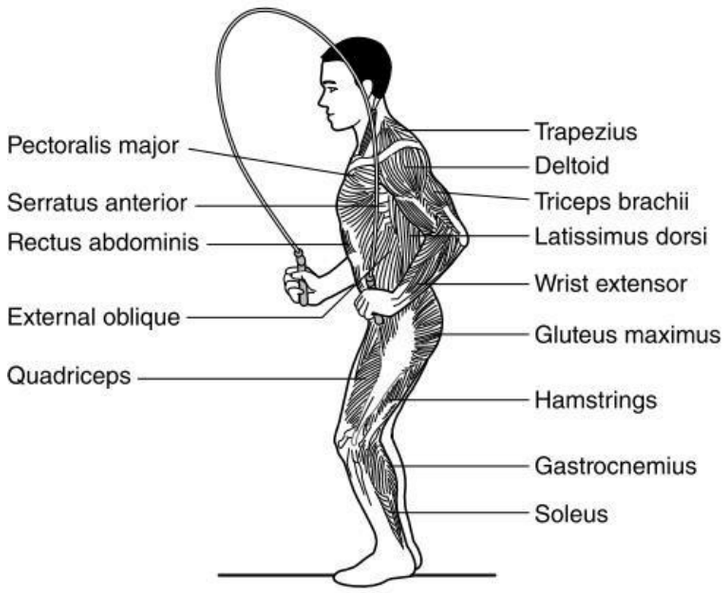


Figura 1. Fase de carga

Fase de vuelo

Esta fase está dividida en dos partes:

La fase de propulsión y la fase aérea. La propulsión es generada por medio de los tobillos, gemelos, rodillas y el muslo. Es importante empujar a través de la punta de los pies y apuntar con los dedos del pie en dirección a la superficie del suelo. En la fase aérea los pies deben subir más de tres centímetros de la superficie cuando la cuerda pasa bajo los pies. Balancear la cuerda y saltar sobre ella recluta músculos del cuerpo de la parte superior e inferior. Este movimiento es esencial para mejorar la propiocepción de los pies y los tobillos, este movimiento aumenta el equilibrio, ritmo y tiempo, mejora la conciencia del cuerpo a nivel cenestésico.

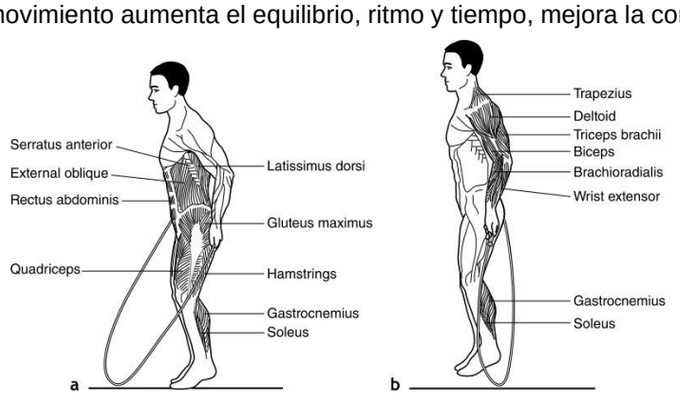


Figura 2. Fase de vuelo

Fase de aterrizaje

Muslos, tobillos y rodillas son responsables de absorber el impacto cuando los pies caen al suelo, si la técnica de saltar la cuerda es desarrollada en una superficie que absorbe el impacto y ofrece propiedades de rebote los beneficios del entrenamiento son mayores. Se debe aterrizar suavemente sobre las puntas de los pies. Es durante la fase de aterrizaje que se desarrolla el equilibrio, esto se debe a que el cuerpo se prepara para la próxima fase de carga. Los calcáneos o talones no deben tocar el suelo ya que si ocurre puede aumentar el riesgo de lesiones.

Una técnica adecuada evita que ocurran lesiones y reduce la fatiga, además de maximizar los beneficios del ejercicio.

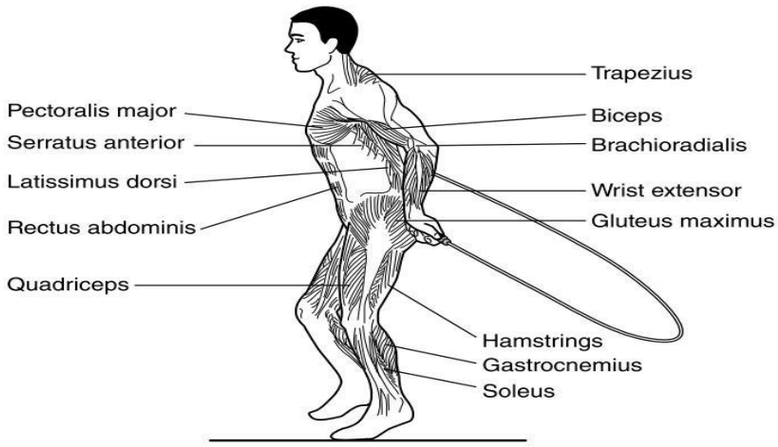


Figura 3. Fase de aterrizaje

Recomendaciones para la longitud del lazo:

- Pisando el lazo por la mitad a dos pies, este debe llegar a la altura de las axilas.
- Pisando el lazo por la mitad a dos pies, teniendo los codos perfectamente flexionados a 90º este debe llegar a la altura del esternón.

Postura básica para el salto de cuerda debe tener las siguientes características:

- Los pies deben estar paralelos y juntos.
- El peso de cuerpo debe recaer en las puntas de los pies, nunca en los talones.
- Tobillos, rodillas y cadera deben de estar relajados.
- Los codos deben de estar lo más cerca de nuestros costados del tronco.
- Antebrazos deben de estar frente a la cadera e inclinados ligeramente hacia abajo.
- Hombros deben estar relajados y hacia abajo.
- Cabeza erguida.
- Ojos deben estar enfocados hacia adelante.

Tipos y descripción de los estilos de saltos que vamos a implementar.

1. ***Salto Básico:***

Llamado estilo básico es simple y efectivo, este estilo mejora la rapidez, el equilibrio y la ligereza del pie necesarios para movimientos agiles y omnidireccionales.

El procedimiento para la ejecución de este estilo es:

1.1. Saltar con los pies juntos;

1.2. Saltar lo necesario para pasar la cuerda empujando desde las puntas de los pies mientras se flexiona ligeramente las rodillas y tobillos;

1.3. **Caer** ligeramente con la punta de los pies.

1.4. Permanecer en la punta de los pies y repetir paso primero y segundo

¿Qué debo hacer?

Has un video (si lo graban con el celular que sea de forma Horizontal):

- Escolares Iniciación 5 a 8 años (nacidos 2013 al 2016 en adelante) : 30 segundos
- Escolar Preinfantil 9 a 10 años (nacidos en el 2011 y 2012) :40 segundos
- Intercolegiados Infantil 11 a 12 años (nacidos del 2009 y 2010): Un minuto
- Prejuvenil 13 y 14 años (nacidos en el 2007-2008) : Un minuto
- Juveniles 15 a 17 años (nacidos 2004-2005-2006) : Un minuto 30 segundos

Requisitos:

- Ser estudiante de un colegio de Bucaramanga
- Se recomienda en pantaloneta o licra, la sudadera pantalón puede ser incomoda.
- Las niñas al momento de saltar si tiene pelo largo deben atarlo para evitar enredos durante la competencia.
- Si ven que graban la prueba y está seguro de que lo puede hacer mejor, intenta de nuevo y envía el mejor video.

Como me clasificó a la final:

- Logrando el mayor numero de saltos en los tiempos estipulados por categorias
- Inderbu citara a la gran final en fecha por definir en el Coliseo Bicentenario a los 16 mejores de cada categoria y rama .

¡Anímate, te esperamos!

VICTOR MANUEL SOLANO VASQUEZ-
Promotor Intercolegiados de Bucaramanga
3153899828