

A male athlete in a purple and yellow uniform is captured mid-jump over a sand pit. He is wearing a purple singlet with 'COLOMBIA' and a yellow and red stripe across the chest, and purple shorts. His arms are extended upwards, and his legs are bent in a classic jumping posture. The background shows a red running track, green trees, and a clear blue sky.

# SALTO LARGO

El salto largo es una prueba individual del atletismo. En ella el atleta realiza una carrera de aproximación sobre una pista, denominada pasillo de impulso, despegando desde un punto específico, denominado tabla de batida, y trata de alcanzar la mayor distancia horizontal posible.

# HISTORIA

El salto largo es una prueba del atletismo moderno, pero era practicado en las olimpiadas de la antigüedad como parte de la prueba de pentatlón.

La prueba, en su modalidad masculina, forma parte del programa oficial de los juegos olímpicos modernos desde Atenas 1896, en esta oportunidad el norteamericano Ellery Clark alcanzó una distancia de 6,35 m. En esta rama, se destacan los saltos de Bob Beamon, quien en México 1968 alcanzó una distancia de 8,90 m. En el mundial de atletismo celebrado en Tokio en 1991, Mike Powell logró un salto de 8,95 m. En ese mismo mundial el estadounidense Carl Lewis logró un salto de 8,91 m, siendo derrotado por primera vez en 10 años de competencia.

La rama femenina debutó en Londres 1948, siendo la campeona la húngara Olga Gyarmati. Se destacan, entre otras, la estadounidense Jackie Joyner-Kersey quien alcanzó una distancia de 7,49 m en 1994 en New York. En esta modalidad la soviética Galina Chistyakova ganó su lugar en la historia en 1988 en Leningrado, al alcanzar un salto de 7,52 m.

AZƏRBAYCAN

POET 1996

Carl Lewis.

Qızıl medala sıçrağış.

Uzununa tullanma.

Los-Anceles. 1994-cü il.

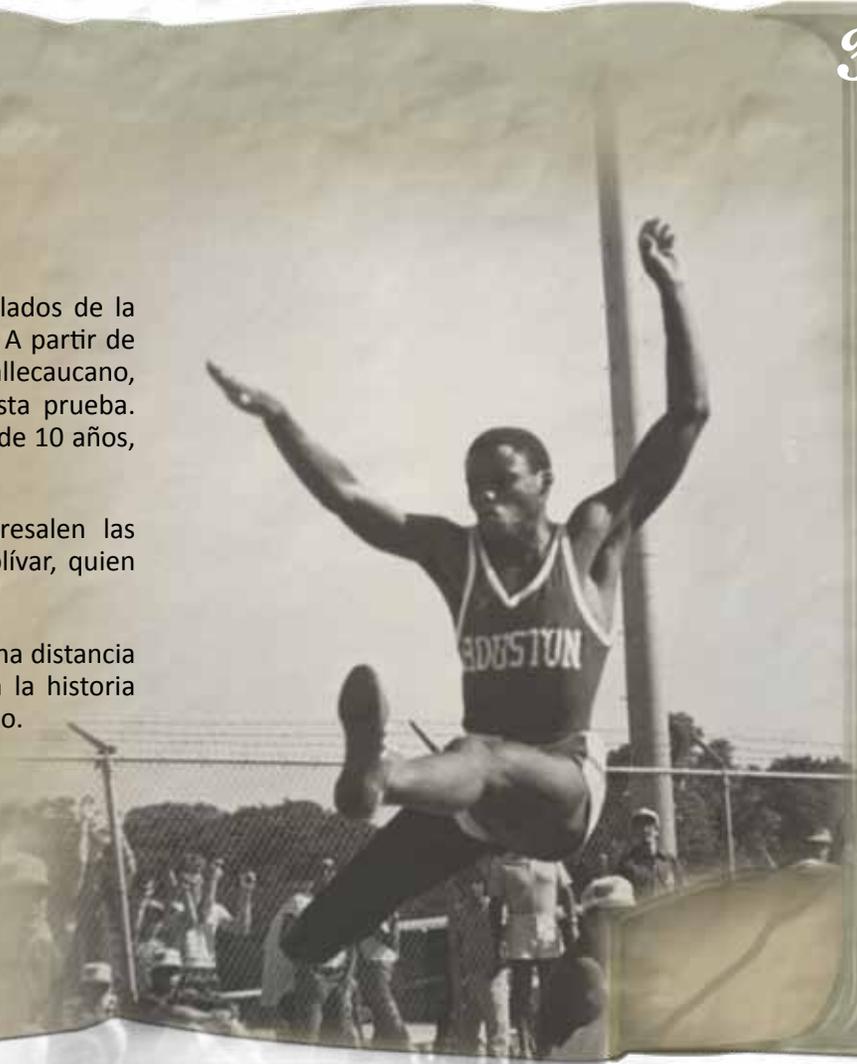


## HISTORIA EN COLOMBIA

No se guardan registros muy detallados de la historia de este deporte en el país. A partir de 1966 Miguel Zapata, saltador vallecaucano, se convierte en protagonista de esta prueba. Logró liderar los registros por más de 10 años, alcanzando la marca de 7,50 m.

A mediados de los años 80 sobresalen las actuaciones de Luis Lordouy de Bolívar, quien logró un registro de 7,87 m.

El atleta Lewis Coler Asprilla logra una distancia de 7,96 m, ganándose un lugar en la historia nacional de esta prueba del atletismo.



## REGLAMENTO

**Pasillo de toma de impulso**

El pasillo para la toma de impulso tendrá una longitud mínima de 40 m, esta medida se toma desde el extremo del pasillo hasta la tabla de batida.

Su ancho será de 1,22 m. El pasillo estará demarcado con líneas blancas de 5 cm de ancho.





### Tabla de batida

Es una tabla rectangular de madera u otro material adecuado. Su longitud es de 1,22 m, tendrá 20 cm de ancho y 10 cm de grosor. Estará enterrada al mismo nivel del pasillo de toma de impulso y el foso de arena.

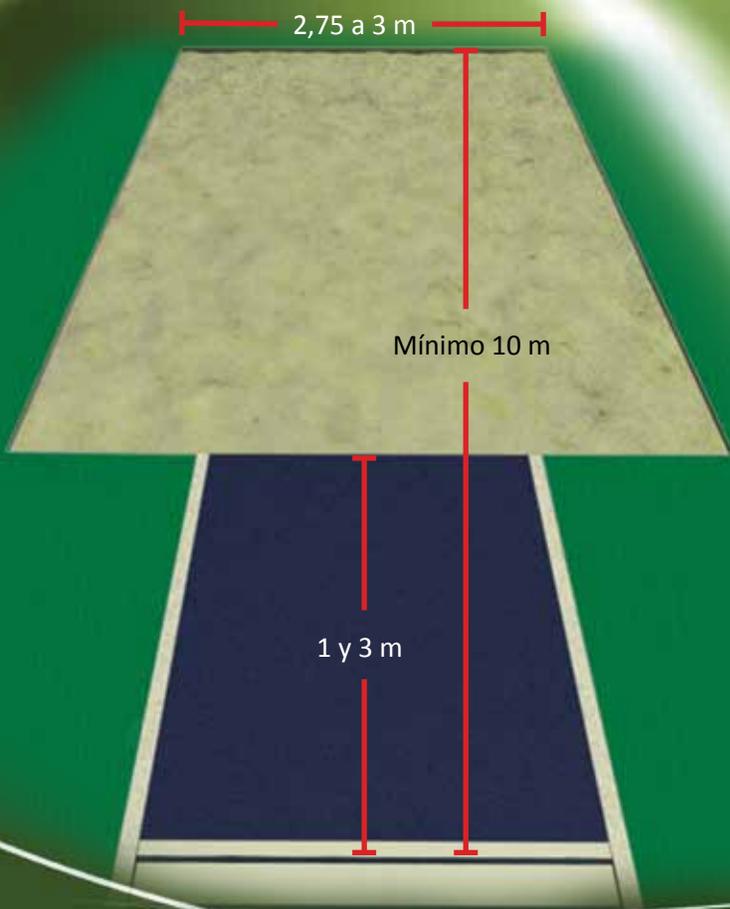
Su borde más cercano al foso de arena se denomina línea de batida.

### Tabla indicadora de plastilina

Es una tabla rígida con un ancho de 10 cm y un largo de 1,22 m. La tabla estará dentro de un hueco al final del pasillo de toma de impulso, justo después de la línea de batida. Se elevará 7 mm del nivel de la tabla de batida. Podrá tener una inclinación de  $45^\circ$  y en el borde más próximo al pasillo tendrá una capa de plastilina de 1 mm de grosor.

De no haber un dispositivo como este, se pondrá una capa de 10 cm arena o tierra blanca que cubrirá el suelo y dará una inclinación de  $45^\circ$ .





### Foso o zona de caída

De la línea de batida al extremo más cercano del foso de caída deberá haber entre 1 y 3 m. Hasta el extremo más lejano del foso deberá haber mínimo 10 m.

La zona de caída deberá medir un mínimo de 2,75 m y un máximo de 3 m. de anchura y, si es posible, estará situada de tal forma que el centro del pasillo de toma de impulso, si se prolongara, coincidiría con el centro del foso de caída.

La zona de caída deberá ser cubierta por arena fina humedecida y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.

## Validez del salto

Para que un salto sea válido debe cumplir, entre otros, con los siguientes requisitos:

Despegar antes de la línea de batida.

Batir dentro del pasillo de toma de impulso.

Al salir de la zona de caída, el atleta deberá hacerlo por delante de su rastro más próximo a la zona de batida.



## TÉCNICA

El salto largo se puede dividir en las siguientes fases:



Carrera de aproximación

Despegue





### Carrera de aproximación

La técnica de la carrera de aproximación es similar a la empleada por los corredores de velocidad.

La carrera se inicia con los pies paralelos y al ancho de los hombros, inclinando el tronco hacia adelante.

El deportista también podrá ubicar un pie adelante del otro, desplazando el tronco desde atrás hacia adelante para iniciar la carrera de aproximación.

De igual forma, deportistas con mayor experiencia, inician esta carrera desde movimientos previos que consisten en pasos cortos hasta alcanzar los pasos normales de aceleración.

Una vez iniciada la carrera de aproximación el deportista acelera de forma gradual y uniforme. Al mismo tiempo incrementa la frecuencia y la longitud de la zancada. Después de los primeros 6 pasos de carrera el tronco adquiere una posición vertical.

El deportista adquiere una velocidad máxima controlable, a medida que se aproxima a la tabla de batida para ejecutar la acción de despegue.

Entre los tres y cinco pasos finales de esta carrera de aproximación, el saltador se prepara para convertir la velocidad horizontal de carrera, en velocidad vertical apreciada únicamente en el momento de despegue. Para ello acompasa el ritmo de carrera ajustando la zancada a corto-largo-corto. El penúltimo paso es más largo para permitir que el centro de masa del cuerpo descienda levemente. Esta posición del centro de masa es aprovechada en el siguiente paso que es más corto. De esta forma se obtiene durante el despegue una trayectoria de aceleración más larga, debido a la ganancia de un impulso vertical.



## EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA CARRERA DE APROXIMACIÓN.

### Ejercicios para determinar el punto de salida y la velocidad de la carrera

#### Ejercicio 1, toma de la distancia para iniciar la carrera de aproximación:

A partir de la tabla de batida, se miden 20 m sobre el pasillo de toma de impulso y se indica una marca. Esto en pasos de carrera son entre 10 y 11 pasos. Este ejercicio se realiza con un compañero que se ubicará junto a la tabla de batida.

A partir de esta marca se inicia una carrera de aproximación hacia la tabla de batida, buscando colocar el pie de despegue sobre ésta y continuar corriendo. Con la ayuda del compañero, se identifica a cuántos pies se estuvo adelantado o atrasado de la zona de batida. Si fuera necesario se corrige el punto de partida.



Se debe ajustar el pie que ejecuta el primer paso de la carrera de aproximación de acuerdo a la pierna de batida. Si la carrera es de pasos pares, su pierna de batida deberá dar el segundo paso en la carrera de aproximación.

Si la carrera es de pasos impares, su primer paso en la carrera de aproximación debe darse con la pierna de batida.





### **Ejercicio 2:**

Desde la marca de referencia se realizan carreras de aproximación a diferentes velocidades para determinar la velocidad máxima controlable del deportista.

## Ejercicios técnicos para la carrera de aproximación

### Ejercicio 1 Elevación de talones a glúteos:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros.

El apoyo se sitúa en los metatarsos, de tal forma que los talones quedan levantados al igual que los dedos de los pies.

La cadera se adelanta, permitiendo una pre-tensión de los músculos cuádriceps.

Los brazos están flexionados en el codo en una angulación aproximada a 90°.

Las manos ligeramente flexionadas con el dedo pulgar sobre el dedo índice.

Posteriormente realiza elevaciones de talones a glúteos.

El movimiento de los brazos debe ser paralelo y se realiza alternándolo con las piernas en un movimiento pendular, de tal forma que la mano oscile con la cadera y el mentón.



## Ejercicio 2 Ejercicio de tracción:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros.

El apoyo se sitúa en los metatarsos, de tal forma que los talones quedan levantados al igual que los dedos de los pies.

La cadera se adelanta, permitiendo una pre-tensión de los músculos cuádriceps.

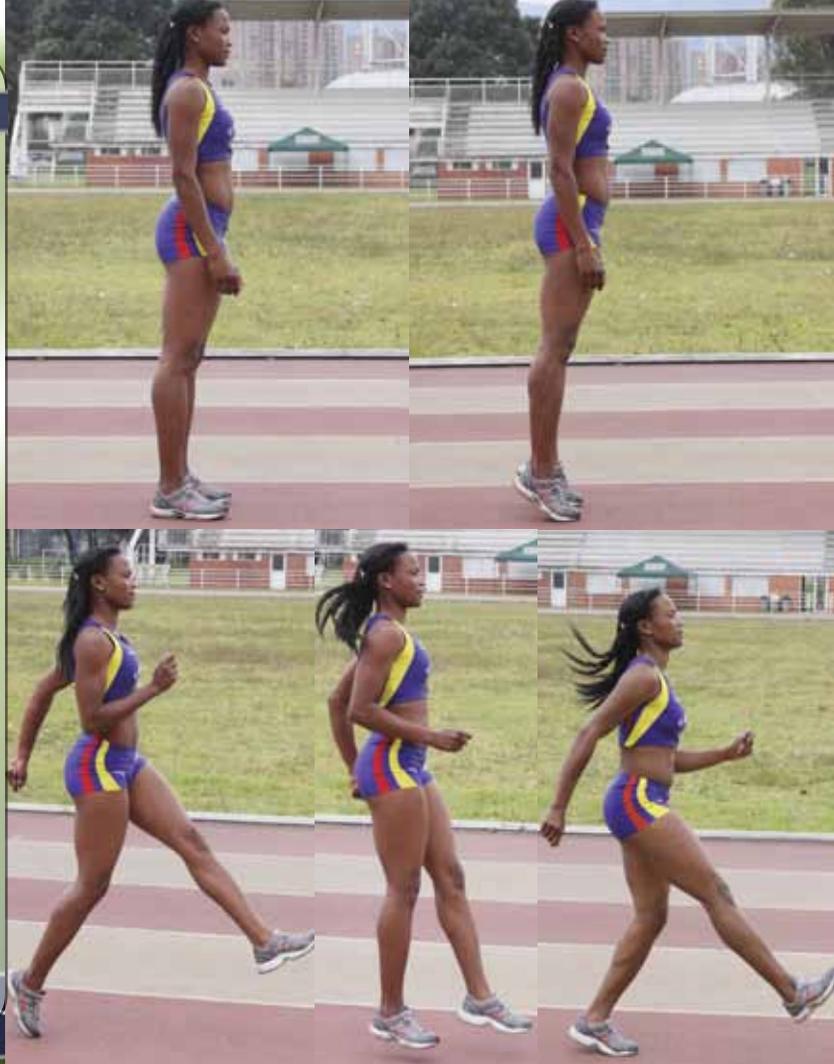
Los brazos están flexionados en el codo en una angulación aproximada a 90°.

Las manos ligeramente flexionadas con el dedo pulgar sobre el dedo índice.

Manteniendo las piernas extendidas, el deportista flexiona la articulación coxofemoral, de tal forma que la pierna se dirige hacia adelante.

Posteriormente el atleta realiza una tracción apoyando la zona metatarsiana.

El movimiento de los brazos debe ser paralelo se realiza alternándolo con las piernas en un movimiento pendular de tal forma que la mano oscile con la cadera y el mentón.





### Ejercicio 3 elevación de rodilla con extensión:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros, apoyándose sobre los metatarsos, de tal forma que los talones quedan levantados al igual que los dedos de los pies.

La cadera se adelanta, permitiendo una pre-tensión de los músculos cuádriceps,

Las manos ligeramente flexionadas con el dedo pulgar sobre el dedo índice.

En este ejercicio se realiza una elevación de la rodilla flexionada formando una angulación de 90° con el tronco.

El pie debe mantener su posición de extensión.

La rodilla se extiende para bajar la pierna y tomar contacto en la zona metatarsiana.

### Despegue

La fase de despegue se puede dividir en las siguientes tres etapas:

Apoyo

Amortiguación

Extensión

### Apoyo:

El pie que entra en contacto con la tabla de batida al momento del despegue, se apoya rápidamente sobre la parte anterior de la planta del pie. Se mueve hacia abajo y hacia atrás de forma explosiva, a lo cual se le denomina zarpazo.





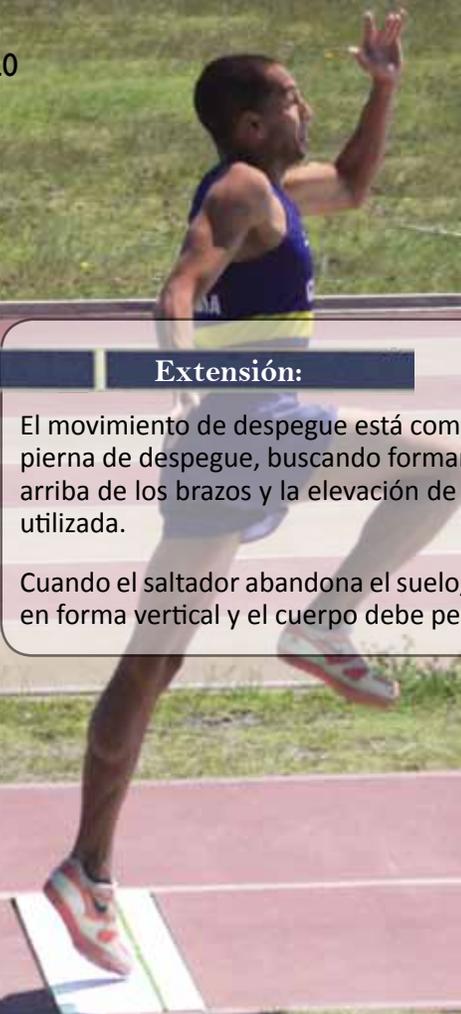
### Amortiguación:

Durante la etapa de amortiguación, la articulación de la rodilla de la pierna de despegue debe estar levemente flexionada. La pierna libre la sobrepasará hasta que el muslo quede paralelo al suelo. El tronco se mantiene erguido. El saltador debe mantener su mirada adelante.

### Extensión:

El movimiento de despegue está completo cuando el saltador extiende las articulaciones de la rodilla y el tobillo de la pierna de despegue, buscando formar una línea anatómica recta con la articulación de la cadera. El movimiento hacia arriba de los brazos y la elevación de los hombros sufre una repentina interrupción, de acuerdo a la técnica de vuelo utilizada.

Cuando el saltador abandona el suelo, el muslo de su pierna libre debe estar paralelo a él. La pierna debe suspenderse en forma vertical y el cuerpo debe permanecer erguido.



## EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA APROXIMACIÓN Y DESPEGUE

Es aconsejable realizar estos ejercicios en superficies blandas como grama o arena, para luego pasar al pasillo de salto.

### Ejercicio 1

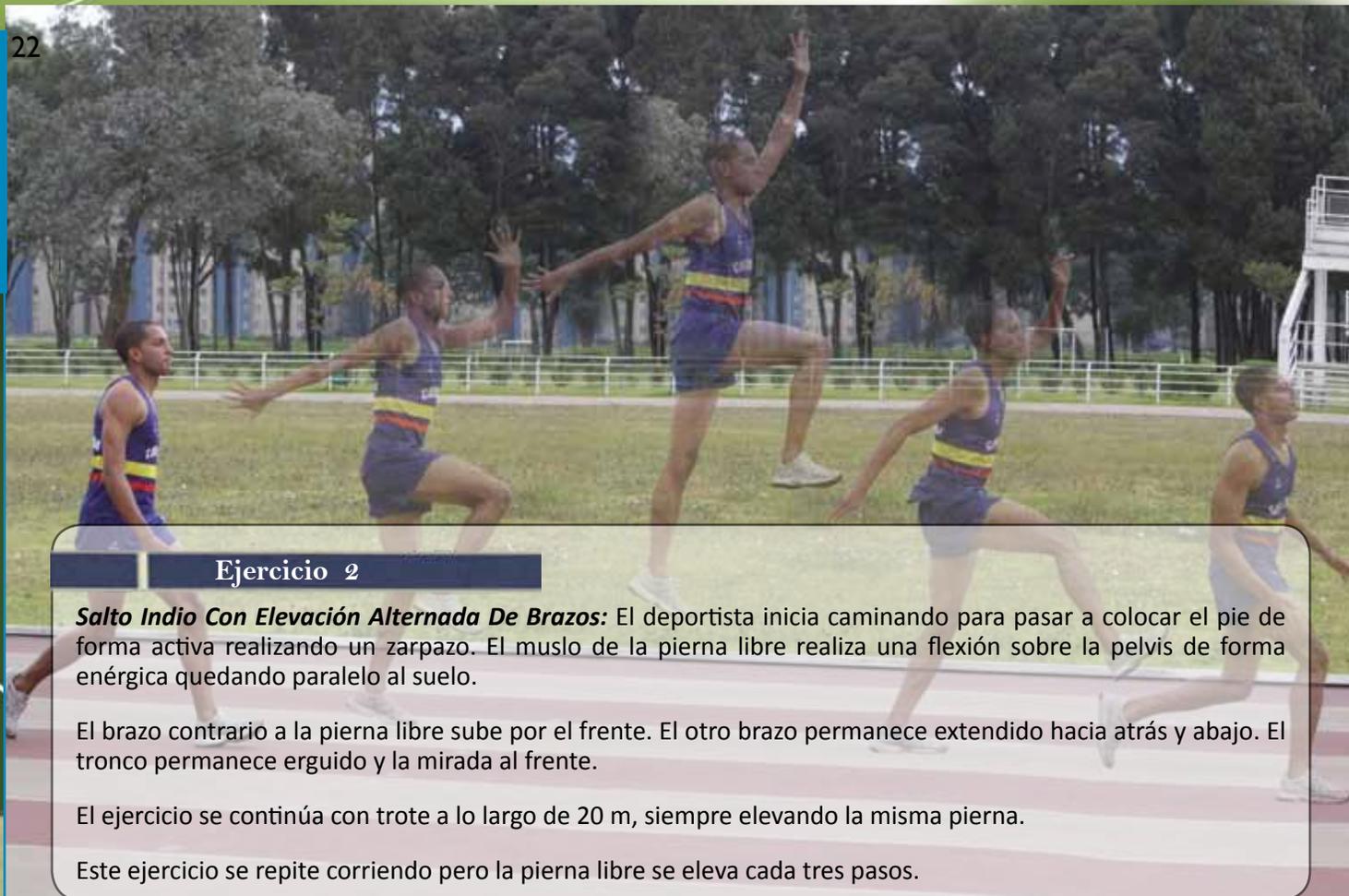
**salto indio con elevación simultánea de brazos:** El deportista inicia caminando para pasar a colocar el pie de forma activa realizando un zarpazo. El muslo de la pierna libre realiza una flexión sobre la pelvis de forma enérgica quedando paralelo al suelo.

Los brazos, al momento de la elevación del muslo, suben de forma simultánea hacia adelante y arriba. El tronco permanece erguido y la mirada al frente.

El ejercicio se continúa con trote a lo largo de 20 m, siempre elevando la misma pierna.

Este ejercicio se repite corriendo pero la pierna libre se eleva cada tres pasos.





## Ejercicio 2

**Salto Indio Con Elevación Alternada De Brazos:** El deportista inicia caminando para pasar a colocar el pie de forma activa realizando un zarpazo. El muslo de la pierna libre realiza una flexión sobre la pelvis de forma enérgica quedando paralelo al suelo.

El brazo contrario a la pierna libre sube por el frente. El otro brazo permanece extendido hacia atrás y abajo. El tronco permanece erguido y la mirada al frente.

El ejercicio se continúa con trote a lo largo de 20 m, siempre elevando la misma pierna.

Este ejercicio se repite corriendo pero la pierna libre se eleva cada tres pasos.

### Ejercicio 3

**Ejercicio De Penetración:** El deportista toma la posición de salida. Acelera durante cuatro pasos. Ejecuta la acción de despegue. El movimiento se debe transmitir desde el zarpazo a la extensión de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

El muslo de la pierna libre se mantiene paralelo al suelo, mientras el atleta se suspende.

Los brazos al momento de la elevación del muslo suben de forma simultánea hacia adelante. El tronco permanece erguido y la mirada al frente.

El ejercicio debe repetirse durante tres rebotes, utilizando siempre la misma pierna de despegue.





### Vuelo

Es el momento en que el saltador abandona la tabla de batida, se suspende en el aire y mantiene la trayectoria del centro de masa formando una parábola de vuelo.

Los movimientos de brazos y piernas del saltador sirven para mantener el equilibrio y prepararse para la fase de caída.

Se pueden identificar tres técnicas para la fase de vuelo.



### Natural o paso.

En el momento del despegue la pierna libre se balancea hacia adelante y el saltador mantiene esta posición todo el tiempo que le sea posible. El brazo contrario a esta pierna se eleva hacia adelante hasta alcanzar su extensión completa, quedando paralelo a la cabeza. El otro brazo se extiende por detrás del tronco que se mantiene erguido.

En la preparación para la caída, el brazo contrario de la pierna de péndulo desciende primero, describiendo un semicírculo. El otro brazo lo sigue. La pierna de despegue se lleva hacia adelante, igualando la pierna de péndulo. Luego se extienden hacia adelante a medida que el tronco se flexiona hacia el frente.



### Colgado

En la técnica de colgado, la pierna libre desciende después del despegue. Se flexiona sobre el muslo y busca alcanzar un ángulo aproximado de  $90^\circ$ , a nivel de la articulación de la rodilla.

Los brazos buscan quedar paralelos a la cabeza, realizando un círculo con ambos brazos sobre la articulación de los hombros.

La pierna libre se alinea con la pierna de despegue, hasta que quedan paralelas al suelo.

Ambos brazos deben estar elevados sobre la cabeza. La resultante posición de arco extiende la cadera del saltador, comenzando la preparación de la caída. La posición de colgado se mantiene aproximadamente hasta la mitad del vuelo.

La preparación de la caída inicia con la extensión hacia adelante de las piernas. Simultáneamente inclina el tronco hacia el frente y los brazos descienden hacia adelante.

## Caminado.

En la técnica de caminado los movimientos del deportista en el aire se asemejan a los realizados durante la carrera.

Después del despegue la pierna libre se lleva hacia arriba y adelante. El balanceo continúa asegurando el máximo movimiento por inercia

La pierna de despegue se flexiona detrás del cuerpo. Su muslo se encuentra paralelo al suelo. Luego se balancea hacia adelante y continúa simulando una zancada.

Los pasos deben estar acompañados de movimientos circulares de los brazos.

La preparación de la caída inicia al igualar las dos piernas. Luego se extienden hacia adelante. Simultáneamente se inclina el tronco hacia el frente y se descienden los brazos hacia adelante.

Durante la ejecución de esta técnica la suspensión comprende entre un paso y medio y tres pasos y medio.





### **Ejercicio # 1, posición congelada:**

El deportista, a un paso del foso, realiza un despegue activo. Los brazos se elevan simultáneamente y mantiene en el aire la posición de despegue. Debe caer en el foso de arena en posición de “paso”.

Este ejercicio se repite realizando el despegue desde cajones de diferentes alturas. La distancia del despegue deberá ir aumentando progresivamente.

## Ejercicio # 2, congelado con cambio de pie:

El deportista, a un paso del foso, realiza un despegue activo. Los brazos se elevan simultáneamente y mantiene en el aire la posición de despegue.

En el aire la pierna de despegue se desplaza hacia arriba y adelante. La pierna de péndulo continúa con la simulación de la zancada y queda flexionada hacia atrás. Esta posición se mantiene hasta caer en el foso.

Se repite el ejercicio realizando el despegue desde cajones de diferentes alturas .





### Ejercicio # 3, posición congelada desde la tabla de batida:

El deportista inicia una carrera de aproximación a seis pasos de distancia de la tabla de batida.

Sobre la tabla ejecuta el zarpazo y la acción de despegue. Los brazos se elevan simultáneamente y se mantienen en esta posición hasta caer sobre la pierna libre. La pierna de rechazo entra en contacto con el foso flexionada detrás del cuerpo.

Se repite el ejercicio realizando el despegue sobre cajones de alturas diferentes.



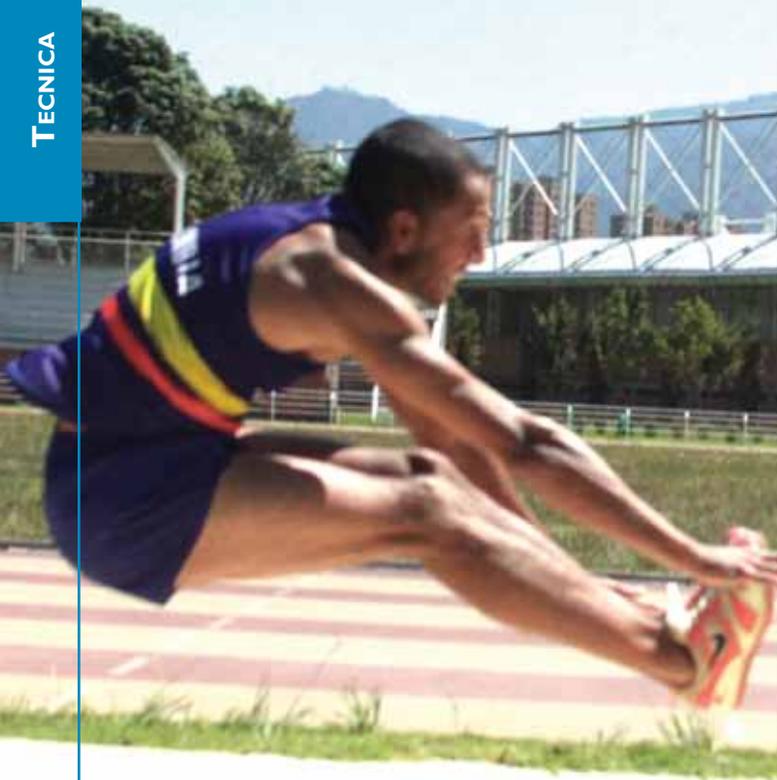
#### Ejercicio # 4, congelado con cambio de pie desde la tabla de batida:

El deportista inicia una carrera de aproximación a seis pasos de distancia de la tabla de batida.

Sobre la tabla ejecuta el zarpazo, la acción de despegue y mantiene esta posición.

En el aire, la pierna de despegue se desplaza hacia arriba y adelante. La pierna de péndulo continúa con la simulación de la zancada y queda flexionada hacia atrás. Esta posición se mantiene hasta caer en el foso.

Se repite el ejercicio realizando el despegue sobre cajones de alturas diferentes.



### Caída

En la caída el saltador entra en contacto con el foso, tratando de dejar la huella lo más alejada posible de la tabla de batida.

El saltador extiende las piernas al frente para que entren en contacto con la arena, tratando de colocar simultáneamente los talones.

Si en este momento los pies están juntos, las rodillas se flexionan permitiendo que el cuerpo pueda pasar sobre el lugar de caída.

Si los pies realizan el contacto estando separados, se procura flexionar las rodillas. Así se logra pasar la cadera sobre los dos apoyos y dejar la huella a la misma distancia de la entrada de los pies.

En este caso el saltador también podrá flexionar una de las rodillas para que la cadera se incline hacia este lado, pasando por encima de la huella de caída.



## EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA CAÍDA

### Ejercicio # 1:

El deportista se ubica frente a una colchoneta de salto alto a un metro de distancia. Ejecuta un salto largo sin impulso y extiende las piernas hacia el frente. Los brazos contribuyen activamente con el salto. Se debe mantener la posición hasta caer sobre la colchoneta.

### Ejercicio # 2:

El deportista se ubica frente al foso de caída a un metro de distancia. Ejecuta un salto hacia adelante. Buscando extender sus piernas para mantener la distancia de caída. Al momento de caer utiliza la flexión de las rodillas para pasar su centro de gravedad sobre el lugar donde sus pies han dejado huella.





### Ejercicio # 3:

El deportista se ubica frente al foso de caída a un metro de distancia. Ejecuta un salto hacia adelante. Buscando extender sus piernas para mantener la distancia de caída. Al momento de caer gira el tronco hacia un lado, pasando la cadera sobre las huellas del pie.

## SALTO LARGO

salto largo .....	1	amortiguación:.....	18
Historia .....	2	extensión:.....	19
Historia en Colombia .....	3	ejercicios metodológicos para aproximación y despegue.....	20
reglamento.....	4	ejercicio # 1, salto indio con elevación simultánea de brazos:.....	20
pasillo de toma de impulso.....	4	ejercicio # 2, salto indio con elevación alternada de brazos .....	21
tabla de batida .....	5	ejercicio # 3, ejercicio de penetración: .....	22
tabla indicadora de plastilina .....	6	vuelo .....	23
foso o zona de caída .....	7	natural o paso .....	24
validez del salto .....	8	colgado.....	25
técnica.....	9	caminado .....	26
carrera de aproximación .....	9	ejercicios metodológicos para la fase de vuelo.....	27
ejercicios metodológicos para la carrera de aproximación.....	11	Ejercicio # 1, posición congelada:.....	27
ejercicio # 1, toma de la distancia para iniciar la carrera de aproximación ....	11	ejercicio # 2, congelado con cambio de pie:.....	28
ejercicio # 2:.....	13	ejercicio # 3, posición congelada desde la tabla de batida:.....	29
ejercicios técnicos para la carrera de aproximación .....	14	ejercicio # 4, congelado con cambio de pie desde la tabla de batida: .....	30
ejercicio # 1 elevación de talones a glúteos: .....	14	caída .....	31
ejercicio # 2 ejercicio de tracción:.....	15	ejercicios metodológicos para la caída .....	31
ejercicio # 3 elevación de rodilla con extensión .....	16	ejercicio # 1:.....	32
despegue.....	17	ejercicio # 2:.....	33
apoyo: .....	17	ejercicio # 3:.....	34

**EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA**  
Director Coldeportes

**ALBERTO CASAS SÁNCHEZ**  
Secretario General Coldeportes

**ORLANDO SOTELO SUÁREZ**  
Subdirector Técnico del Sistema  
Nacional y Proyectos Especiales  
Coldeportes

**MARÍA VICTORIA ROMERO**  
Subdirectora Administrativa y  
Financiera Coldeportes

**RUTH DARY FORERO ROBAYO**  
Coordinadora Grupo de Contratación  
Coldeportes

**TIRSO ZORRO GUIO**  
Coordinador sector deporte Subdirector  
tecnico del sistema Nacional y Proyectos  
Especiales

**COMITE OLIMPICO COLOMBIANO**

**BALTAZAR MEDINA**  
Presidente

**HECTOR VELEZ URIBE**  
Gerente

El texto del presente documento fue  
compilado, elaborado y revisado por  
el profesor:

**ALVARO JOSÉ VALENCIA CADENA.**  
Disertante IAAF director-Area Sur  
Americana  
Entrenador Nacional de Atletismo  
Miembro Comisión Técnica Federación  
Mag. Teoría y Metodología  
Entrenamiento Deportivo

**VALENTIN GAMBOA**  
Entrenador Nacional en el Mundial de  
Atletismo  
Seleccionador Nacional

**FRANCISCO JAVIER DÍAZ**  
Productor General

**NELSON O. CLAVIJO GUTIERREZ**  
Coordinador Deportivo

**JAIRO A. GALVIS HENAO**  
Corrector de estilo

**EDUARDO SANABRIA CENDALES**  
Diseño y diagramación

**ANDRÉS VARGAS**  
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2010



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE E  
**COLDEPORTES**

Escuela Virtual  
de Deportes

**COLOMBIA**



**PROMEDIOS.com**  
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN

## AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento– Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

### CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto página 2: Jorge Grantham Bain, Olympic\_games\_1912\_athletic\_race, cargada 2007-07, Fecha de visita el 2010-15-02, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial: Biblioteca de Congreso. Sepuede consultar en [http://wikimediafoundation.org/wiki/File:Olympic\\_games\\_1912\\_athletic\\_race.jpg](http://wikimediafoundation.org/wiki/File:Olympic_games_1912_athletic_race.jpg)

Foto pagina2: Museos Olímpico „Christopher\_Gitsham, cargada 2009-25-09, Fecha de visita el 2010-15-02, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado

bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial: Estocolmo IOC Sepuede consultar en [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Christopher\\_Gitsham.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Christopher_Gitsham.jpg)

### AGRADECIMIENTOS

**Sandra Milena Denis Caraballo**  
Campeonato Juegos Nacionales 2008  
Campeonato Nacionales Menores

**Jorge Andres Cardona Vasquez**  
Gran prix cali 2<sup>do</sup> 2009  
Gran prix Ximena Restrepo 3<sup>ro</sup> 2009  
Marca Nacional 1999

