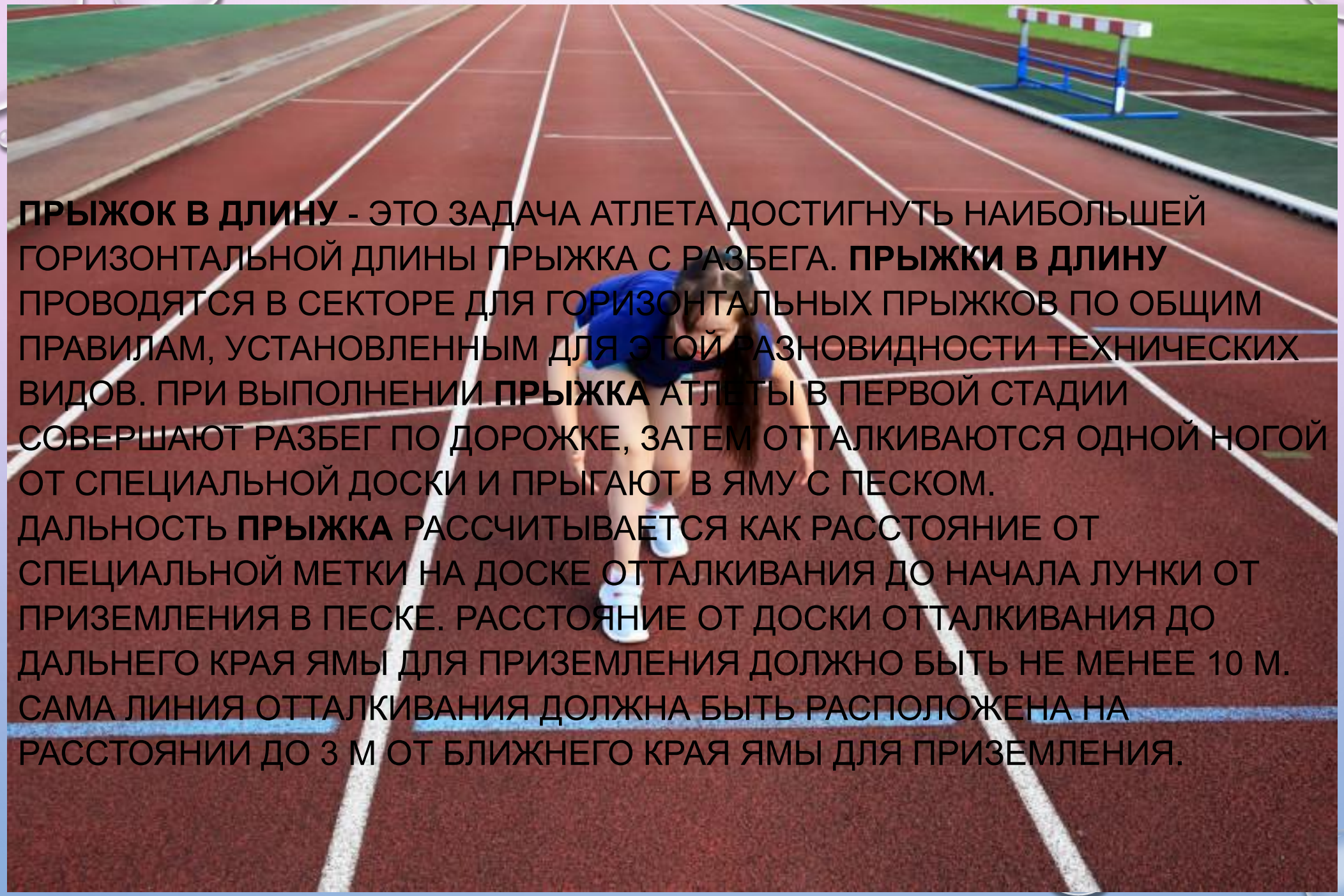
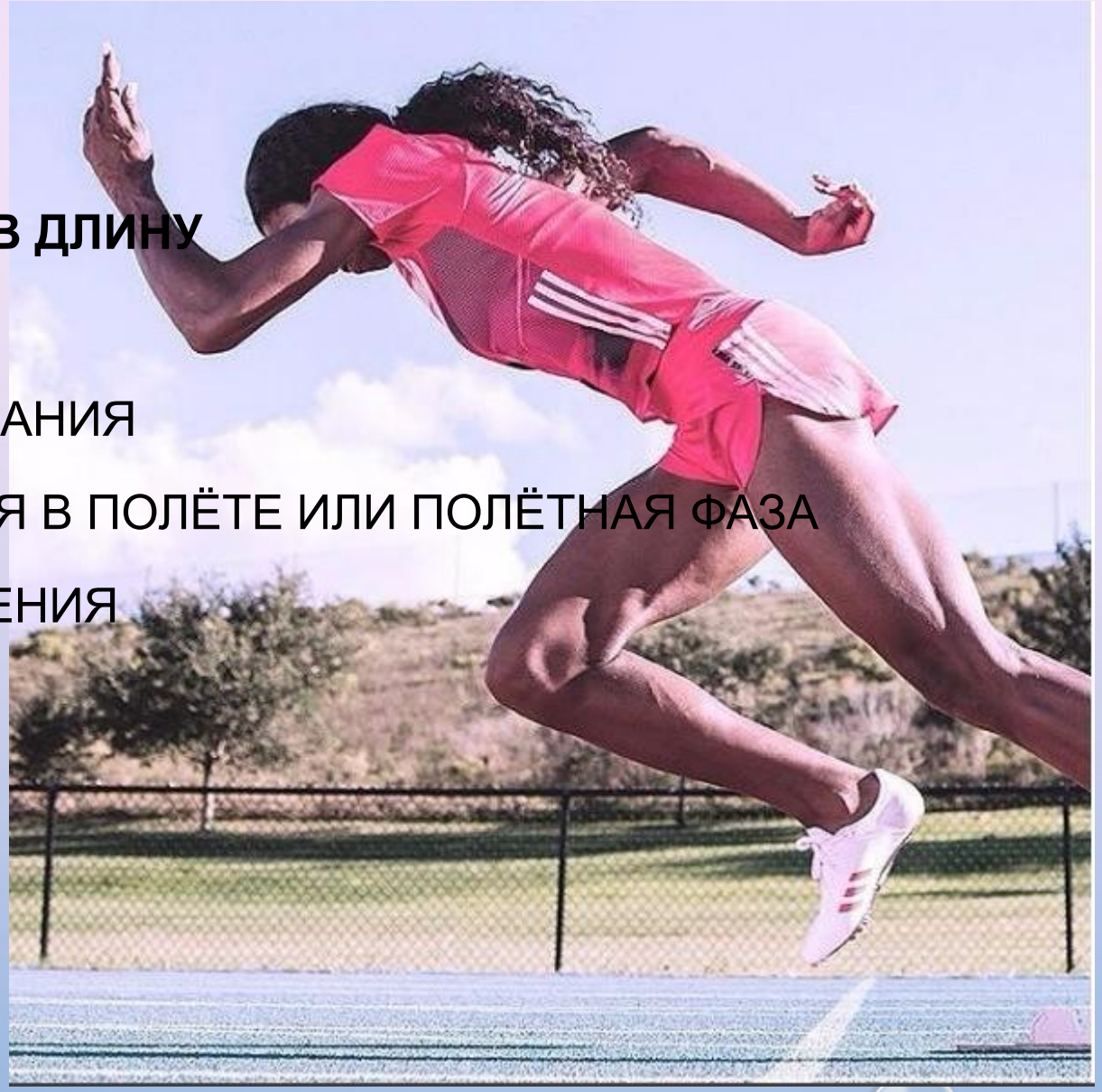
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»



- **ПРЫЖОК В ДЛИНУ** - ЭТО ЗАДАЧА АТЛЕТА ДОСТИГНУТЬ НАИБОЛЬШЕЙ ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ДЛИНЫ ПРЫЖКА С РАЗБЕГА. **ПРЫЖКИ В ДЛИНУ** ПРОВОДЯТСЯ В СЕКТОРЕ ДЛЯ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ ПО ОБЩИМ ПРАВИЛАМ, УСТАНОВЛЕННЫМ ДЛЯ ЭТОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ **ПРЫЖКА** АТЛЕТЫ В ПЕРВОЙ СТАДИИ СОВЕРШАЮТ РАЗБЕГ ПО ДОРОЖКЕ, ЗАТЕМ ОТТАЛКИВАЮТСЯ ОДНОЙ НОГОЙ ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДОСКИ И ПРЫГАЮТ В ЯМУ С ПЕСКОМ.
ДАЛЬНОСТЬ **ПРЫЖКА** РАССЧИТЫВАЕТСЯ КАК РАССТОЯНИЕ ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТКИ НА ДОСКЕ ОТТАЛКИВАНИЯ ДО НАЧАЛА ЛУНКИ ОТ ПРИЗЕМЛЕНИЯ В ПЕСКЕ. РАССТОЯНИЕ ОТ ДОСКИ ОТТАЛКИВАНИЯ ДО ДАЛЬНЕГО КРАЯ ЯМЫ ДЛЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 10 М. САМА ЛИНИЯ ОТТАЛКИВАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РАСПОЛОЖЕНА НА РАССТОЯНИИ ДО 3 М ОТ БЛИЖНЕГО КРАЯ ЯМЫ ДЛЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ.
-

- **ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ**
- ТЕХНИКА РАЗБЕГА
- ТЕХНИКА ОТТАЛКИВАНИЯ
- ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ В ПОЛЁТЕ ИЛИ ПОЛЁТНАЯ ФАЗА
- ТЕХНИКА ПРИЗЕМЛЕНИЯ

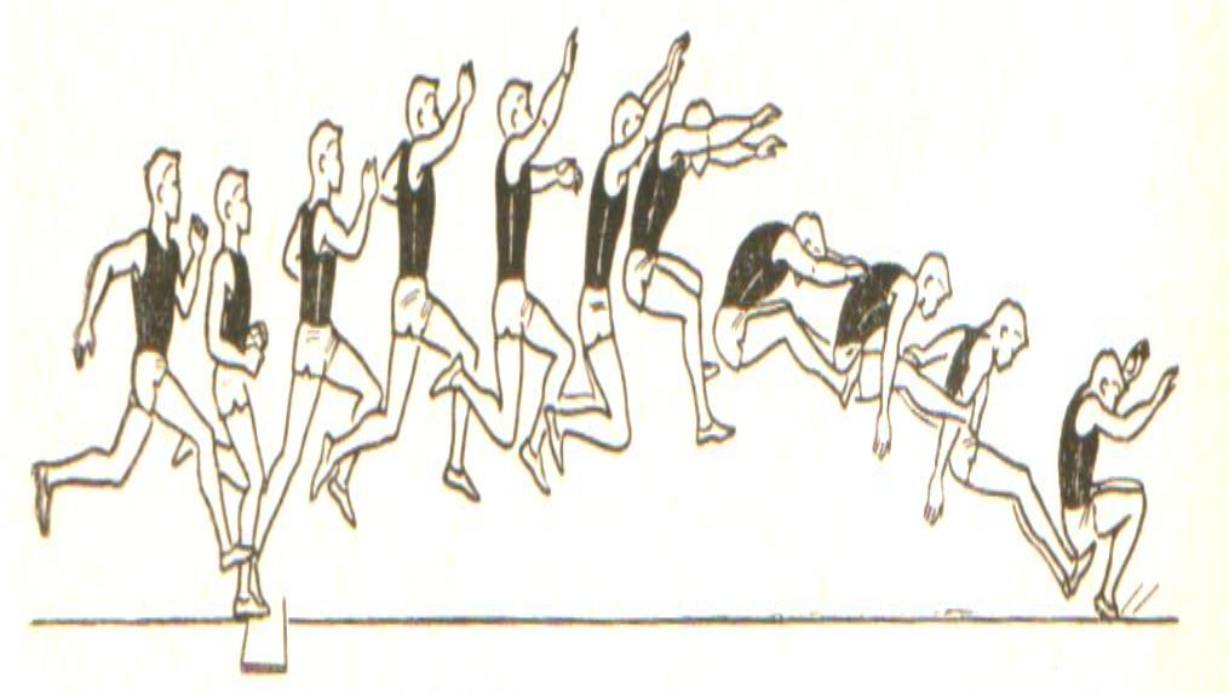


ЗАКАНЧИВАЯ ОТТАЛКИВАНИЕ, ПРЫГУН ПОЛНОСТЬЮ РАЗГИБАЕТ ТОЛЧКОВУЮ НОГУ. ФАЗЫ ПРЫЖКА: ОТТАЛКИВАНИЕ

МАХОВАЯ НОГА, СОГНУТАЯ В КОЛЕНЕ, ВЫНОСИТСЯ ВПЕРЕД, РУКИ ПОДНИМАЮТСЯ ДО УРОВНЯ ПЛЕЧ. ФАЗЫ ПРЫЖКА: ПОЛЕТ

ТОЛЧКОВАЯ НОГА ПОСЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПРОДОЛЖАЕТ ДВИЖЕНИЕ НАЗАД ПО ИНЕРЦИИ, ЗАТЕМ ПРЫГУН ПОДТЯГИВАЕТ ЕЕ КОЛЕНОМ ВПЕРЕД К НАХОДЯЩЕЙСЯ ВПЕРЕДИ МАХОВОЙ НОГЕ.

ФАЗЫ ПРЫЖКА: ПОЛЕТ

ОТКЛОНЕННОЕ НАЗАД В НАЧАЛЕ ПОЛЕТА ТУЛОВИЩЕ НАЧИНАЕТ НАКЛОНЯТЬСЯ ПЛЕЧАМИ ВПЕРЕД К НОГАМ. ОБЕ НОГИ ПРИБЛИЖАЮТСЯ КОЛЕНЯМИ К ГРУДИ, А ГОЛЕНИ ПОДНИМАЮТСЯ ВВЕРХ НОСКАМИ НА СЕБЯ. ФАЗЫ ПРЫЖКА: ПРИЗЕМЛЕНИЕ

В МОМЕНТ КАСАНИЯ ГРУНТА ПРЫГУН СГИБАЕТ НОГИ В КОЛЕНЯХ, А ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ НАЗАД, АКТИВНО ПОСЫЛАЕТ РУКИ ВПЕРЕД; ДАЛЕЕ, ПЕРЕКАТЫВАЯСЬ ЧЕРЕЗ СТОПЫ, СТАРАЕТСЯ НЕ КОСНУТЬСЯ ТАЗОМ ПЕСКА.
ФАЗЫ ПРЫЖКА: ПРИЗЕМЛЕНИЕ