

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## “ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА”



Выполнила студентка 1 курса 114 группы  
Солдатенко О.А

# Виды легкоатлетических прыжков

- С преодолением вертикальных препятствий
  1. Прыжки в высоту
  2. Прыжки с шестом
- С преодолением горизонтальных препятствий
  1. Прыжки в длину
  2. Тройной прыжок



# Фазы прыжка в длину с места

## 1. Подготовка к отталкиванию



## 2. Отталкивание



### 3. Полёт



## 4. Приземление



# Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны).

Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



# Ошибки в технике прыжка в длину с места

- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.

# Место и правила проведения соревнований по прыжкам в длину

Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления. Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной - 1,22 (+ 0,01) м и ограничиваться линиями шириной 50 мм. Брусок для отталкивания должен быть из дерева (иной пригодный материал) и иметь размеры: ширина - 20 см (+ 2 мм) мм, длина - 1,22 (+ 0,01) м и максимальная толщина - 10 см. Он прочно устанавливается в грунт на уровне поверхности дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет.

Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии от 1 до 3 метров. Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть не менее 10 метров. За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 (+ 0,01) м и шириной 10 см (+2 мм). Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 7 мм (+1 мм), которая имеет скосы под углом  $45^\circ$  со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа. По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которые на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом  $45^\circ$ ).

Результаты прыжков измеряются по прямой линии перпендикулярно к бруску от «линии отталкивания» и до начала следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна. После выполнения прыжка участник должен выйти из ямы либо вперед, либо в сторону.

Прыжок не засчитывается, если прыгун, выходя из ямы, после приземления, пошел в обратном направлении (к бруску отталкивания). А также прыжок считается неудачным, если участник соревнований приземлился вне ямы, оттолкнулся рядом с бруском (вне зависимости до или за продолжением «линии отталкивания»), после начала попытки оставил явный след любой частью тела на пластине или песке бруска, причем вне зависимости от того, был ли выполнен прыжок или нет.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

