

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



# Фазы прыжка в длину с места

## 1. Подготовка к отталкиванию



## 2. Отталкивание



### 3. Полёт



## 4. 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.

# 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



# Контрольное испытание (см) (девочки)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	119 и ниже	120-130	131 и выше
8	124 и ниже	125-140	141 и выше
9	134 и ниже	135-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-150	151 и выше
11	149 и ниже	150-175	176 и выше
12	154 и ниже	155-175	176 и выше
13	159 и ниже	160-180	181 и выше
14	159 и ниже	160-180	181 и выше
15	162 и ниже	163-185	186 и выше
16	169 и ниже	170-190	191 и выше
17	169 и ниже	170-190	191 и выше



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Гусевой Юлии  
К01-20