

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

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

