



Прыжок в длину способом «НОЖНИЦЫ»



Подготовила:
Пасечная А.К.
ФКДО-31

- «Ножницы» — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.
Стилем «ножницы», прыгнул на 8,95 в 1991 году Майк Пауэлл. Этим же стилем прыгнул на 8,90 м в Олимпийском Мехико (1968) Боб Бимон.

Прыжок в длину с разбега способом «Ножницы»



- Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далекому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете. Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далекому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете.



Рекорды России

Александр Александрович
Меньков –

Действующий обладатель
рекорда России в прыжке в
длину. Александр выиграл
золотую медаль с результатом
8,56 м, попутно дважды обновив
рекорд России. По итогам 2013
года признан Спортсменом года.

www.sporting-heroes.net



Майкл Энтони Пауэлл,

10 ноября
1963 — американский легкоатлет,
двукратный серебряный призёр
Олимпийских игр и двукратный
чемпион мира в прыжке в длину.

Действующий рекордсмен мира
в прыжке в длину с 30 августа
1991 года (895 см).

Спасибо за внимание

