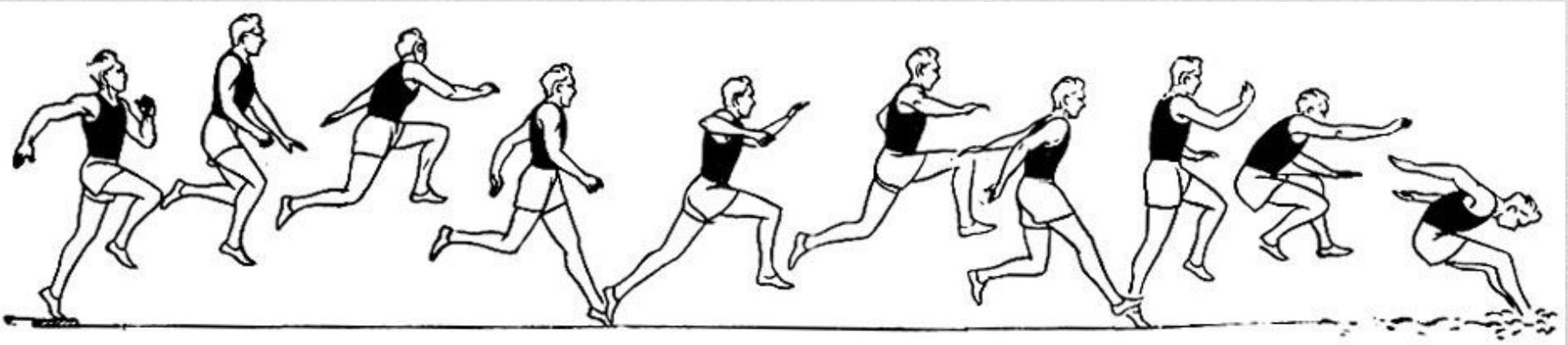


Техника тройного прыжка с разбега

Работа: Кипнис Михаила ТОП-19

Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места. Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин. Звание олимпийской чемпионки в тройном прыжке первой завоевала Инесса Кравец (Украина).

- Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов:
- «скачок»
- «шаг»
- «прыжок»



- Разбег несколько отличается от разбега прыгуна в длину. Наклон туловища сохраняется как при разбеге, так и при отталкивании. В конце разбега частота шагов увеличивается, длина их незначительно сокращается. Однако скорость разбега повышается вплоть до отталкивания. Длина разбега – 35 -40 м.



- Отталкивание может выполняться сильнейшей или слабейшей ногой. Оба способа имеют свои преимущества и свои недостатки. По характеру отталкивания скачок необходимо рассматривать как продолжение разбега. Несмотря на мощность отталкивания, задерживаться нельзя. Во время полета спортсмен опускает маховую ногу вниз назад, а согнутую толчковую выводит вперед вверх и опускает ее для второго отталкивания, дня выполнения «шага» . Эта активная постановка ноги, выполняемая на всю ступню, является непременным условием для успешного перехода от «скачка» к «шагу» . Руки помогают смене ног.
-

- После касания грунта происходит немедленное отталкивание. Бедро маховой ноги принимает горизонтальное положение, а опущенная вниз голень образует с ним острый угол. В таком положении прыгун старается пролететь как можно дальше. После этого он начинает опускать ногу для нового активного отталкивания. При этом голень выносится вперед. В момент касания земли толчковая нога снова находится вблизи вертикальной проекции ОЦТ. На искусственных покрытиях (например, на тартане) нога ставится на землю немного впереди туловища. При переходе к отталкиванию туловище слегка выпрямлено и поэтому похоже на отталкивание прыгуна в длину.
-

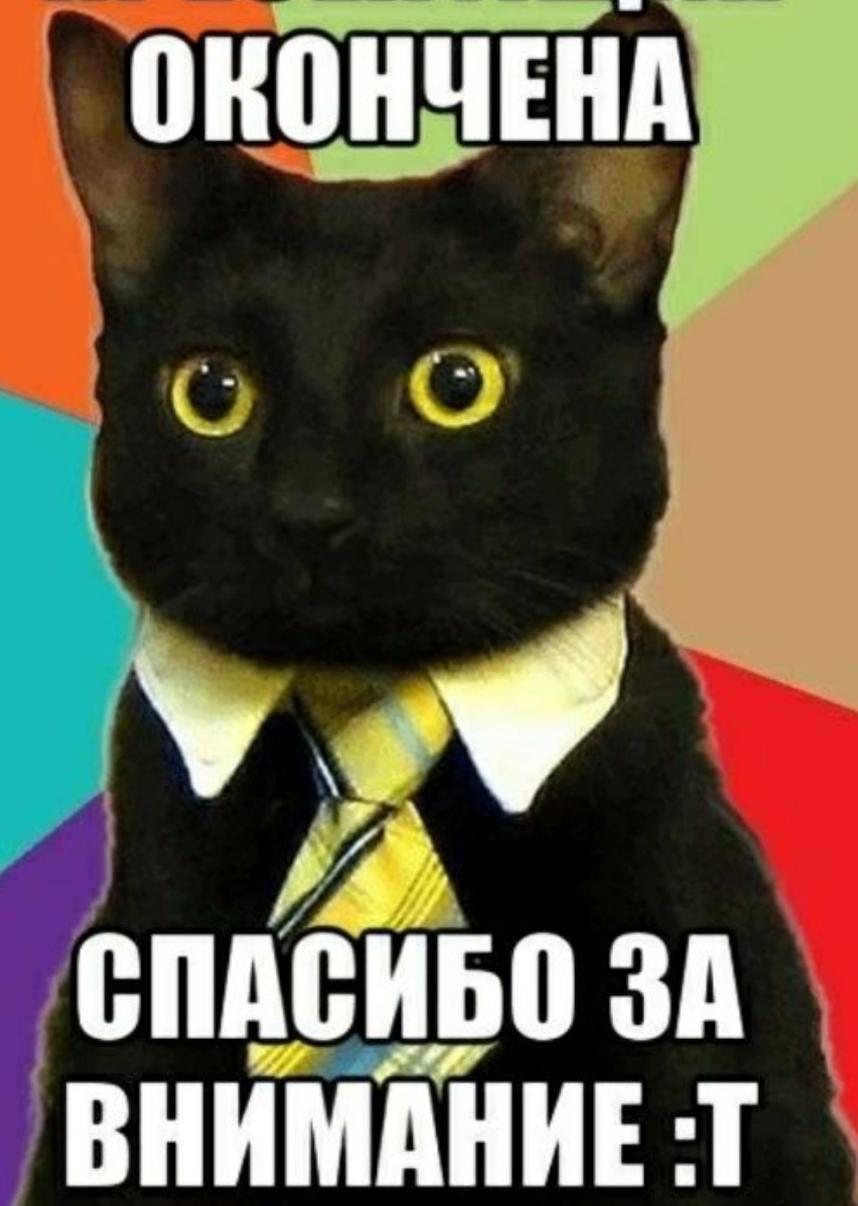
- В зависимости от индивидуальных особенностей прыгуна и характера самого прыжка он выполняется, согнувшись, прогнувшись или «ножницами» .



- Примерно до 1950 г. движения рук в тройном прыжке выполнялись, как при беге. Так прыгали все спортсмены. Однако в настоящее время многие прыгуны, в особенности силового стиля, с успехом пользуются двойным (одновременным) взмахом обеих рук при «прыжке» или даже при «шаге» .
-

- В 1995 году, в ходе соревнований на Кубок Европы британцу Джонатану Эдвардсу удался самый далёкий в истории тройного прыжка полёт на 18.43 метра, который не был ратифицирован, как мировой рекорд, из-за попутного ветра 2.4 м/с, превышавшего норму (2,0 м/с)
-

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ :Т**