

Легкая атлетика

Техника прыжков

Прыжок в длину

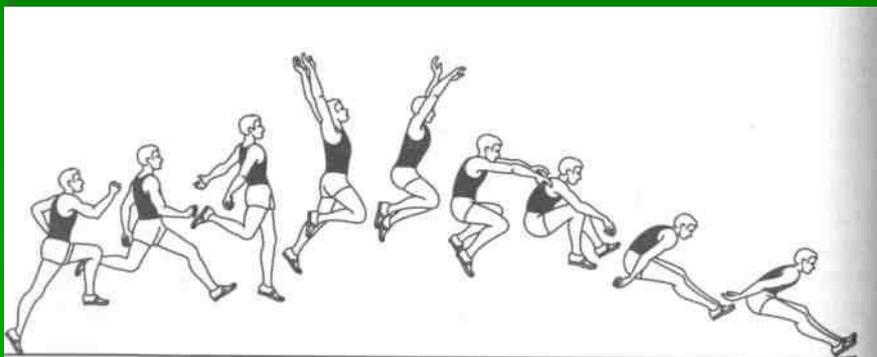


Рис. 48. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»



- Прыжок в длину выполняется с произвольного разбега, после которого спортсмен отталкивается сильнейшей ногой от врытого в землю деревянного бруска (не заступая за его передний край, иначе прыжок не зачтется) и летит вперед-вверх.

Тройной прыжок в длину

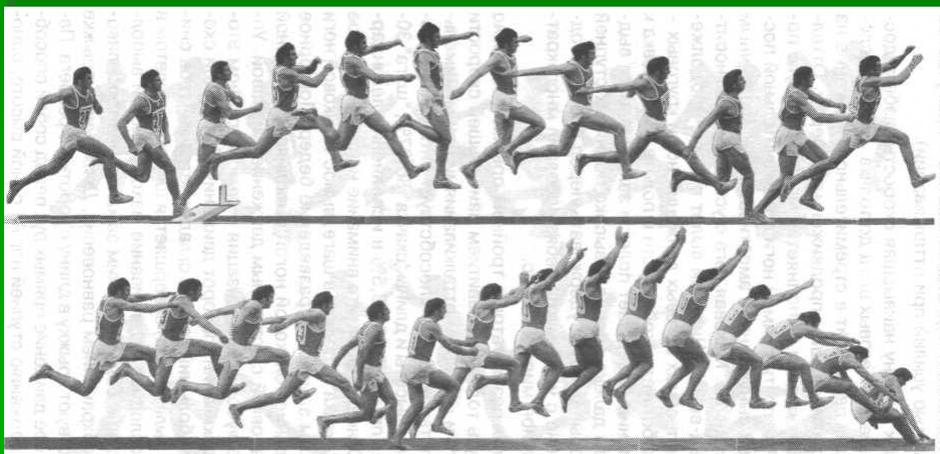
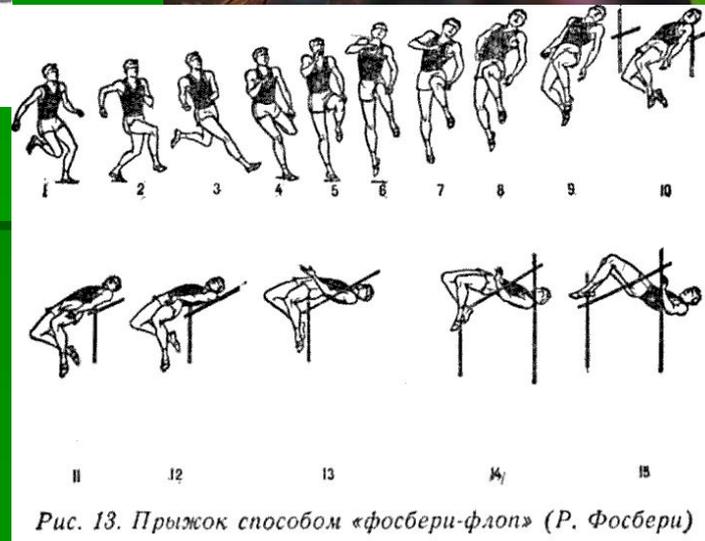
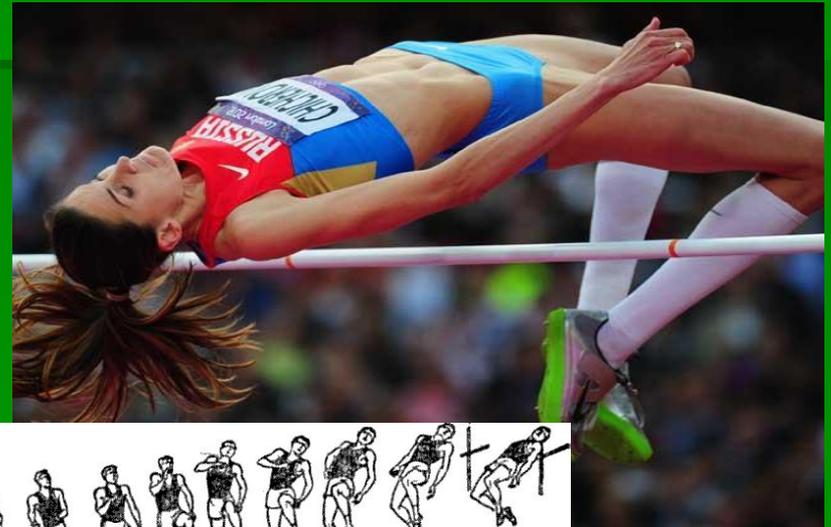


Figure 1: Partial distances in the long jump

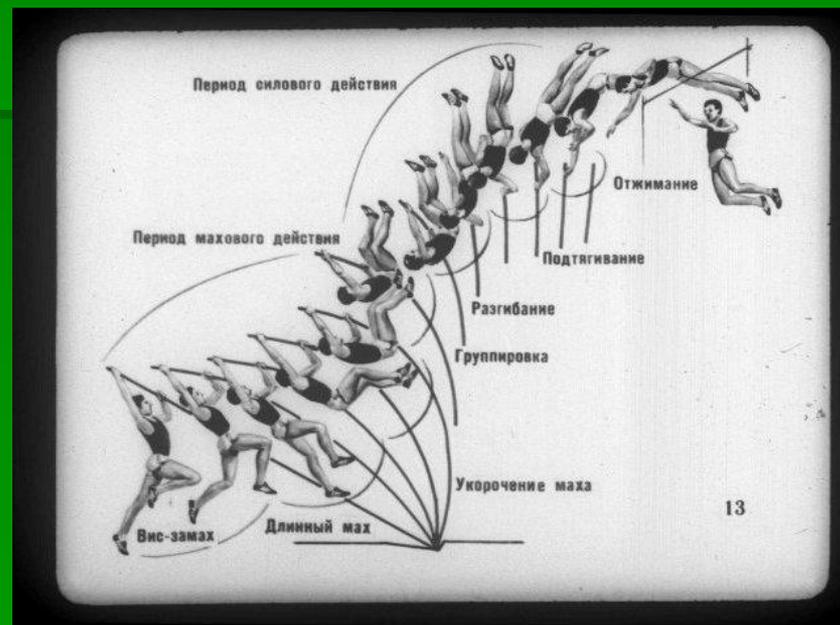
- Тройной прыжок выполняется на том же месте, только брусок находится на большем расстоянии от ямы. В тройном прыжке после толчка сильнейшей ногой спортсмен сначала приземляется на ту же ногу, затем, после второго шага, на другую ногу и заканчивает прыжок приземлением в яму. Этот прыжок выполняют юноши 17--18 лет.
- Прыжки совершаются в яму с песком, насыпанным вровень с дорожкой разбега, и длиной прыжка считается расстояние от переднего края бруска до ближайшего следа, оставленного на песке любой частью тела. Случается, что спортсмен, прыгнув далеко, не может сохранить равновесие и, падая назад, обопрется на руку, а то и сядет. Длину прыжка определит ближайший к бруску след на песке.

Прыжки в высоту



- В высоту прыгают через деревянную планку треугольного сечения 3х3х3 см или через дюралевую трубку диаметром 23--26 мм, в оба конца которой вставляются деревянные буши треугольного или квадратного сечения. Планка опирается концами на пластины зажимов, которые перемещаются по стойкам, установленным у края приземления на рас стоянии от 366 до 402 см друг от друга.
- На преодоление каждой высоты спортсмену предоставляется три попытки; если все они окажутся неудачными, Прыгун выбывает из соревнований. После завершения прыжков на одной высоте планка поднимается на 3--5 см, и так до тех пор, пока не останется один прыгун -- победитель. Если последнюю высоту преодолевают несколько спортсменов, то победителем объявляют того, кто взял эту высот/ с наименьшего числа попыток.

Прыжки с шестом



- Прыжки с шестом -- самое сложное легкоатлетическое упражнение. Спортсмен разбегаются с 35 - 40 м, с шестом в руках, перед планкой опускает его конец в опорный ящик и, оттолкнувшись от дорожки, повисает на шесте, выполняя всем телом мах вперед-вверх. Одновременно атлет, подтягиваясь на руках (не перенося нижнюю руку выше верхней, это запрещается делать), поворачивается на 180°, переходит в упор и, перелетев через планку, отпускает шест. Шест может быть металлическим или пластмассовым, любой толщины и длины -- это зависит от роста и веса атлета.

