

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



# Фазы прыжка в длину с места

◆ 1. Подготовка к отталкиванию



3. Полёт



2. Отталкивание



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 вертикальных 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

