

Прыжок в длину с места

Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны).

Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

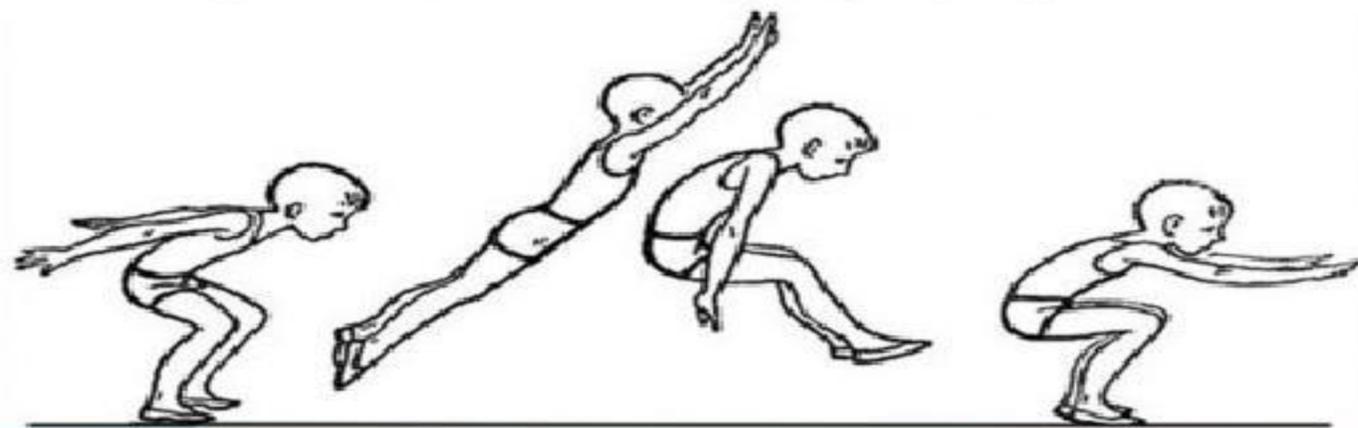


Техника выполнения прыжка

Фазы прыжка

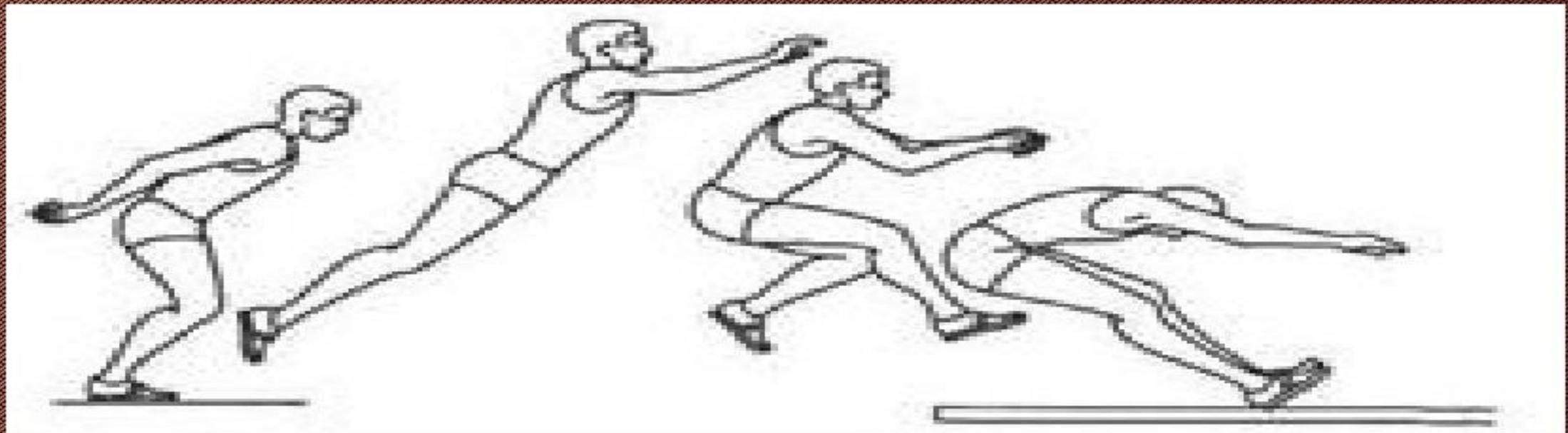
- Разбег
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление

Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.



Фазы прыжка в длину с места

- 1. Подготовка к отталкиванию
- 2. Отталкивание
- 3. Полёт
- 4. Приземление



Нормы ГТО по прыжку в длину с места толчком двумя ногами (см)

— бронзовый значок

— серебряный значок

— золотой значок

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1 ступень — для 6-8 лет	110	115	135	115	120	140
2 ступень — для 9-10 лет	125	130	165	130	140	160
3 ступень — для 11-12 лет	140	145	165	150	160	175
4 ступень — для 13-15 лет	150	155	175	175	185	200
5 ступень — для 16-17 лет	160	170	185	200	210	230
СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	ЖЕНЩИНЫ			МУЖЧИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
6 ступень — для 18-24 лет	170	180	195	215	230	240
6 ступень — для 25-29 лет	165	175	190	225	230	240
7 ступень — для 30-34 лет	160	170	185	220	225	235
7 ступень — для 35-39 лет	150	165	180	210	215	225

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 вперед либо вверх
- * Толчок выполняется одной ногой
- * В полете ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди
- * При приземлении вперед выносятся ноги
- * Прыгун приземляется на носки