

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.

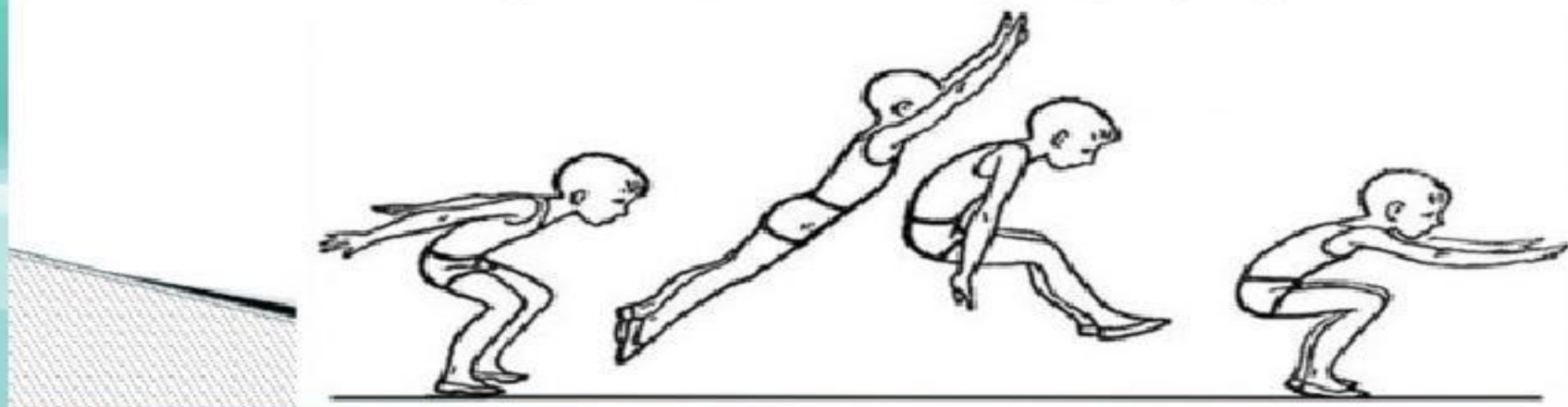


Техника выполнения прыжка

Фазы прыжка

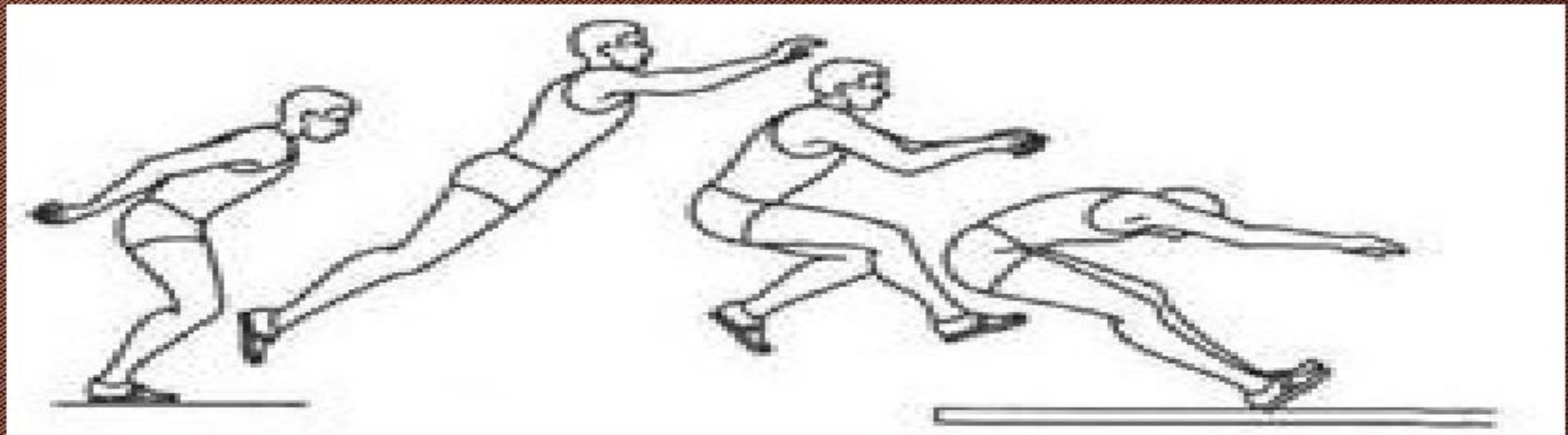
- Разбег
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление

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