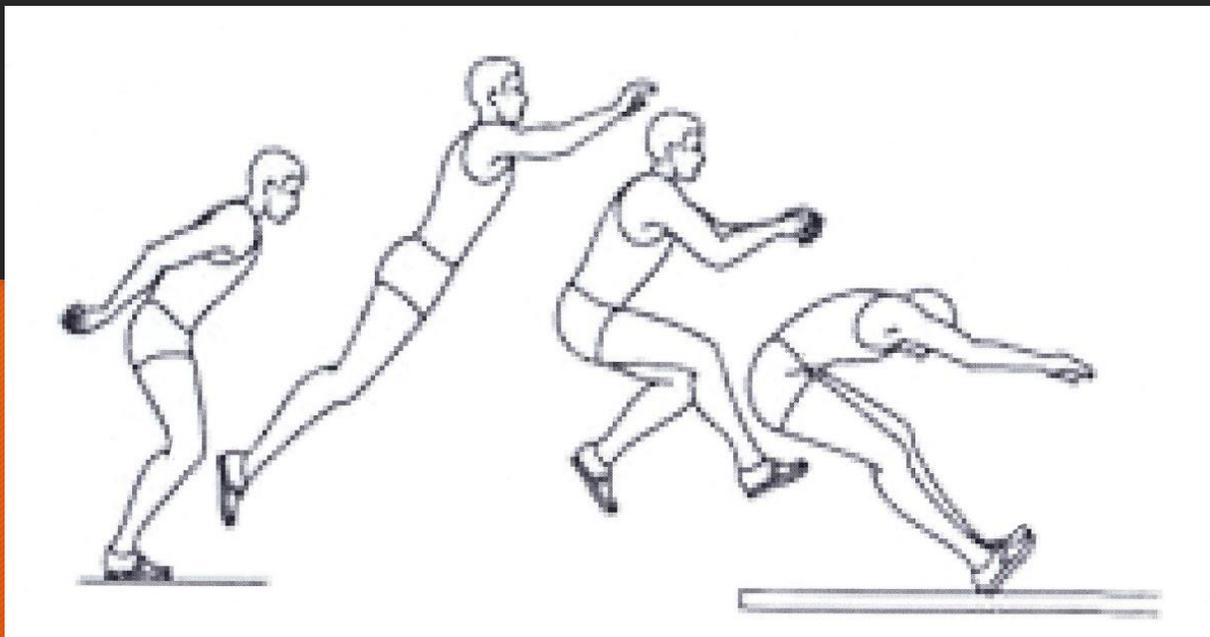


# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Выполнил :  
студент группы 20  
Солнцев Кирилл

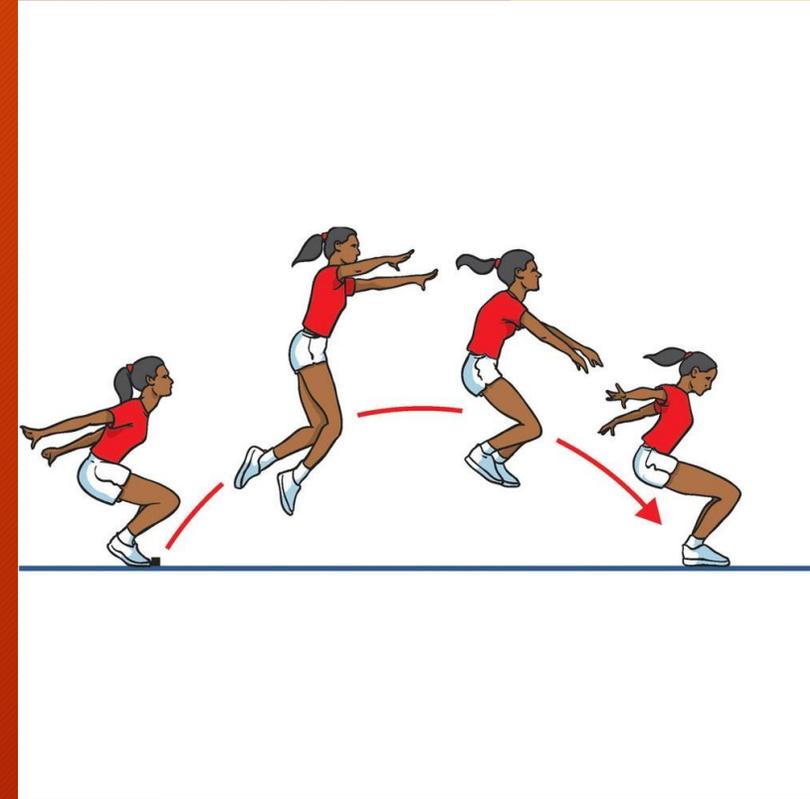
Прыжок в длину - это спортивная легкоатлетическая дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести и хороших спринтерских качеств.

Прыжки в длину входили в соревновательную программу античных Олимпийских игр.

Прыжки в длину были включены в программу современных Олимпийских игр для мужчин в 1896 году и для женщин в 1948 году.

Грунт в месте приземления атлета-прыгуна должен был быть рыхлым (обычно используется яма с песком). Отталкивание выполняется от порожка (планка, брусок). Длина прыжка измеряется от планки до первого следа на рыхлом грунте.



# История . Прыжки в длину

Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).



По дошедшим до нас свидетельствам, используемая тогда на соревнованиях по прыжкам в длину техника, принципиально отличалась от современной техники прыжков в длину. При разгоне и прыжке атлеты держали в руках специальные грузы, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывались назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.

В 19 веке, когда в обществе начался процесс возрождение интереса к спорту и легкой атлетике, и прыжки в длину стали популярной спортивной легкоатлетической дисциплиной. Новая техника прыжков была разработана, главным образом, спортсменами Великобритании и США.



Прыжки в длину используются как для общего физического развития, так и в качестве «вспомогательного средства» для улучшения результатов в других упражнениях, например, в приседаниях со штангой. Прыжки часто включают в комплексную тренировку легкоатлетов, борцов, боксеров и других спортсменов.

Виды прыжков в длину

Есть несколько вариантов выполнения упражнения:

С места;

С разбега.

Прыжки осуществляются по одному и тому же принципу, но имеют свои особенности.

Например, при прыжке с места необходимо правильно выбрать точку старта (точку отталкивания).



# Фазы выполнения Прыжка в длину

## 1. Подготовка к ОТТАЛКИВАНИЮ

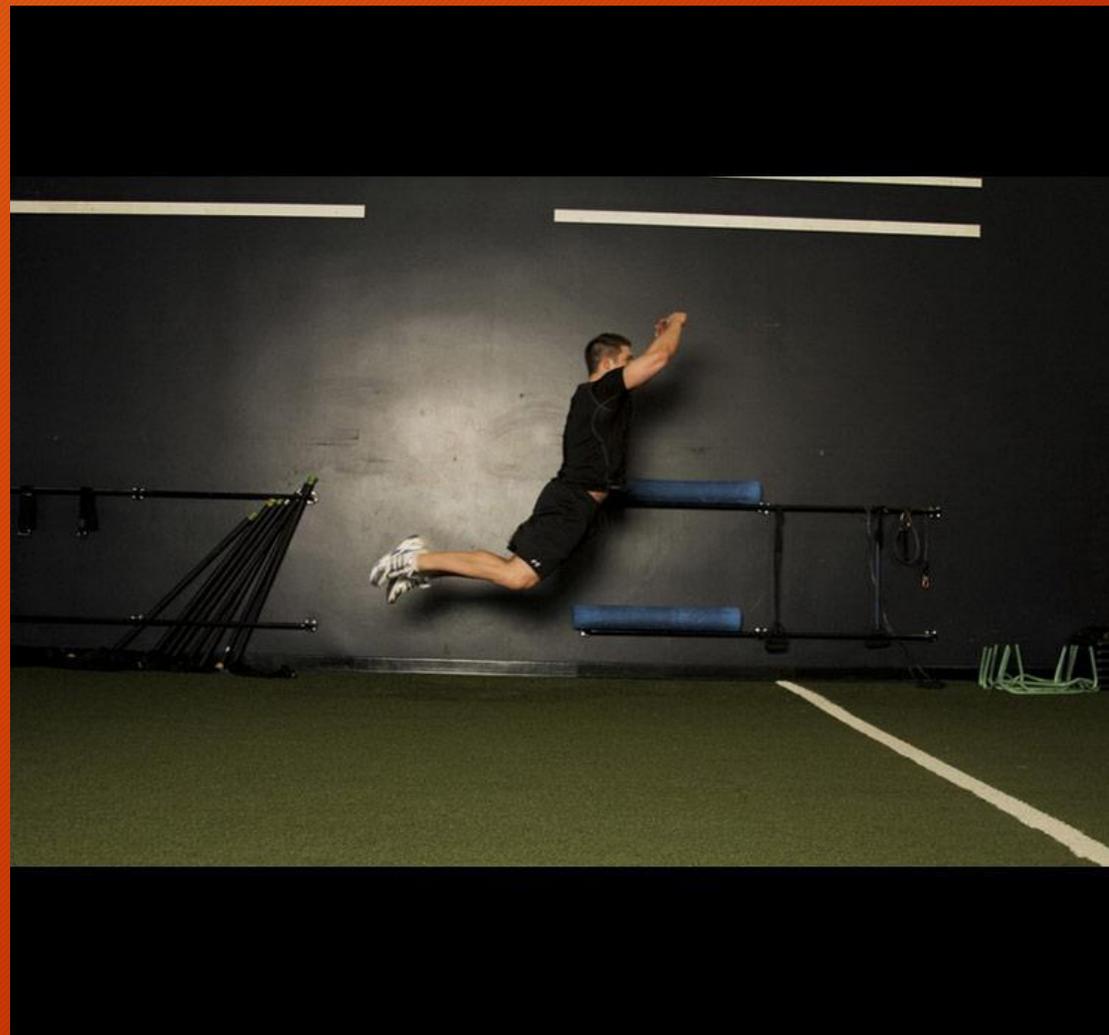


## 2. ОТТАЛКИВАНИЕ



# 3 полет

- В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед



## 4. Приземление

Руками тянемся вперед



# Нормативы прыжки в длину с места

## ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

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

- бронзовый значок	- серебряный значок		- золотой значок			
Ступень (возраст)	Мальчики			Мужчины		
1 ступень (6-8 лет)	115	120	140			
2 ступень (9-10 лет)	130	140	160			
3 ступень (11-12 лет)	150	160	175			
4 ступень (13-15 лет)	175	185	200			
5 ступень (16-17 лет)	200	210	230			
6 ступень (18-24 лет)				215	230	240
6 ступень (25-29 лет)				225	230	240
7 ступень (30-34 лет)				220	225	235
7 ступень (35-39 лет)				210	215	225
Ступень (возраст)	Девочки			Женщины		
1 ступень (6-8 лет)	110	115	135			
2 ступень (9-10 лет)	125	130	165			
3 ступень (11-12 лет)	140	145	165			
4 ступень (13-15 лет)	150	155	175			
5 ступень (16-17 лет)	160	170	185			
6 ступень (18-24 лет)				170	180	195
6 ступень (25-29 лет)				165	175	190
7 ступень (30-34 лет)				160	170	185
7 ступень (35-39 лет)				150	165	180



Порядок проведения испытаний