Прыжки в длину с места

Прыжки в длину в древности. Античный прыгун в длину.

Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз напоминающий гантели Дуэль Льюиса и Пауэлла на чемпионате мира в Токио

Дуэль Льюиса и Пауэлла на чемпионате мира 1991 года в Токио по праву считается одним из величайших спортивных соревнований в истории лёгкой атлетики. В секторе для прыжков был превзойдён казавшийся вечным мировой рекорд Боба Бимона, установленный в 1968 году на Олимпиаде в Мехико.

Техника выполнения прыжка в длину с места Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.

Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;

Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;

Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков; Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

2. Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.

Сделать резкий выпад руками вперед; Подтянуть тазобедренные суставы; Разогнуть колени; Резко оторваться от земли.

3. Полет и приземление.

Выпрямиться при посадке.

Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени; Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед; Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия;

НОРМАТИВЫ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Согласно всероссийской спортивной программе «Готов к труду и обороне» (ГТО), для того чтобы получить золотой значок в дисциплине прыжки в длину с места, нужно выполнить следующие нормативы, указанные в сантиметрах.

Мальчики и мужчины:

6-8 лет: 140; 9-10 лет: 160; 11-12 лет: 175; 13-15 лет: 200; 16-17 лет: 230; 18-24 лет: 240; 25-29 лет:240; 30-34 лет: 235;

35-39 лет: 225.

Для девочек и женщин:

6-8 лет: 135; 9-10 лет: 165; 11-12 лет: 165; 13-15 лет: 175; 16-17 лет: 185; 18-24 лет: 195; 25-29 лет: 190; 30-34 лет: 185; 35-39 лет: 180.