



# Прыжки в длину с места


ВЫПОЛНИЛ : СТУДЕНТ  
ГРУППЫ СЭ302-19 ,  
ЮСИПОВА . А.Д.



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.

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;  
Выпрямиться при посадке.



# 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.