



Опорный прыжок

2011 г.

Эволюция вида

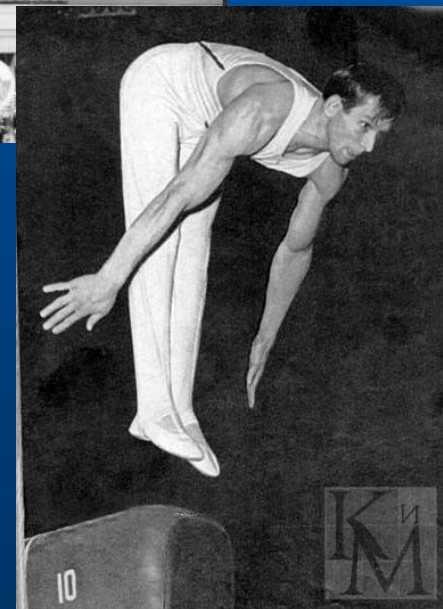
- **1930-1950-е гг.** - прыжки представляли собой лёт через коня, простейшие перевороты. Мужчины прыгали через коня, поперёк, а женщины, через коня, продольно. К концу 50-х мужчины перешли от лёта согнувшись к лёту прогнувшись. Рондат в чистом виде не использовался, гимнасты исполняли колесо. Мужские прыжки были энергетически насыщены, женские перевороты были фактически «переваливанием» через тело коня. Не развивались фазы полёта ни в наскоке, ни после отхода от снаряда.



- **1960-е гг.** - Гимнастки исполняют уже отличный переворот вперёд. Наиболее популярный - переворот «Ямашита». Ни о каких усложнениях речь пока не идёт. Максимальный поворот - 90 гр. Мужчины (выполнение соскока лётом) - 360 гр., затем 720 гр. Вскоре гимнастика полностью переходит на «переворот — сальто».
- К концу 60-х переходят на более простой прыжок — переворот боком с поворотом на 90 (рондат) и сальто назад в группировке.

Эволюция вида

- **1970-е гг.** - гимнасты в массах осваивают прыжок переворот-сальто вперёд и прыжок Цукахары в группировке. К 1976 г. гимнасты переходят от Цукахары в группировке к Цукахаре прогнувшись. На конец 70-х годов гимнасты в основном исполняют по два прыжка — один с переворота вперёд и сальто вперёд в группировке или согнувшись с поворотом на 180, второй либо Цукахара прогнувшись, либо Касамацу в группировке. К концу 70-х годов гимнастки в массах исполняют по два прыжка разной структуры.
- **1980-е гг.** — у мужчин прыжки с передним вращением в 80-е годы развивается не очень бурными темпами. К концу 80-х гимнасты уже в массах освоили прыжок переворот вперёд — 1,5 пируэта вперёд в группировке или полпируэта вперёд прямым телом. В 80-е годы именно женщины совершили огромный качественный прорыв в развитии прыжков.



Эволюция вида

- **2000—2010е гг.** - самое главное изменение произошло с самим снарядом. Теперь гимнасты и гимнастки прыгают не через коня, а через специальный снаряд «язык» или «стол». С 2006 г. произошли изменения в правилах, которые не позволяют гимнастам и гимнасткам прыгать в финале два прыжка с одинаковой второй фазой. Гимнасты – пируэтчики и исполнители двойных сальто. Гимнастки в основном прыгают прыжок Юрченко с двумя пируэтами. Развитие прыжков продолжается



- **1990-е гг.** - мужчины осваивают прыжки всех структурных групп. Достигают большого прогресса гимнасты в исполнении пируэтов вперёд. С середины 90-х годов мужчины начинают осваивать новый прогрессивный тип прыжков. Появление ещё одной структурной группы прыжков — прыжки «Щербо». Гимнастки в основном исполняют прыжки Юрченко и очень скоро осваивают прыжок в два пируэта.

Виды прыжков у мужчин

- Прыжки лётом
- Прыжки вперёд с поворотом на 360 в первой фазе полёта
- Прыжки переворотом вперёд и Ямасита
- Прыжки с рондата (Цукахара и Касамацу)
- Прыжки с рондата — фляка (Юрченко)

Виды прыжков у женщин

- Прыжки без исполнения сальто(перевороты вперёд, Ямасита, с рондата) с, или без вращения вокруг продольной оси в первой или второй фазе полёта
- Прыжки вперёд с (или без) поворотом на 360 в первой фазе полёта — сальто вперёд во второй фазе полёта
- Прыжки с рондата в первой фазе полёта — сальто во второй фазе полёта (Цукахара)
- Прыжки Юрченко с (или без) поворотом на 360 в первой фазе полёта
- Прыжки Юрченко с поворотом на 180 в первой фазе полёта

Прыжки летом

- В данную структурную группу прыжков входят прыжки без переворота через голову — прыжки летом. В настоящее время эти прыжки практически исчезли, т.к. за них никто не берётся.
- Прыжки летом могут как содержать поворот вокруг вертикальной оси, так и не содержать его.
- Также интересен прыжок летом с добавлением контр-сальто назад. Данный тип прыжка так и не был внесён в официальные таблицы правил. Хотя подобные прыжки могли разнообразить комбинации гимнастов и предложить новые пути эволюции летовых прыжков

Мы с вами изучаем прыжки как раз этого вида.

- 1. прыжок ноги врозь



- 2. прыжок согнув ноги



Фазы опорного прыжка

1. Разбег
2. Наскок на мостик
3. Отталкивание ногами
4. Полет до отталкивания руками
5. Отталкивание от снаряда руками
6. Полет после отталкивания руками
7. Приземление