

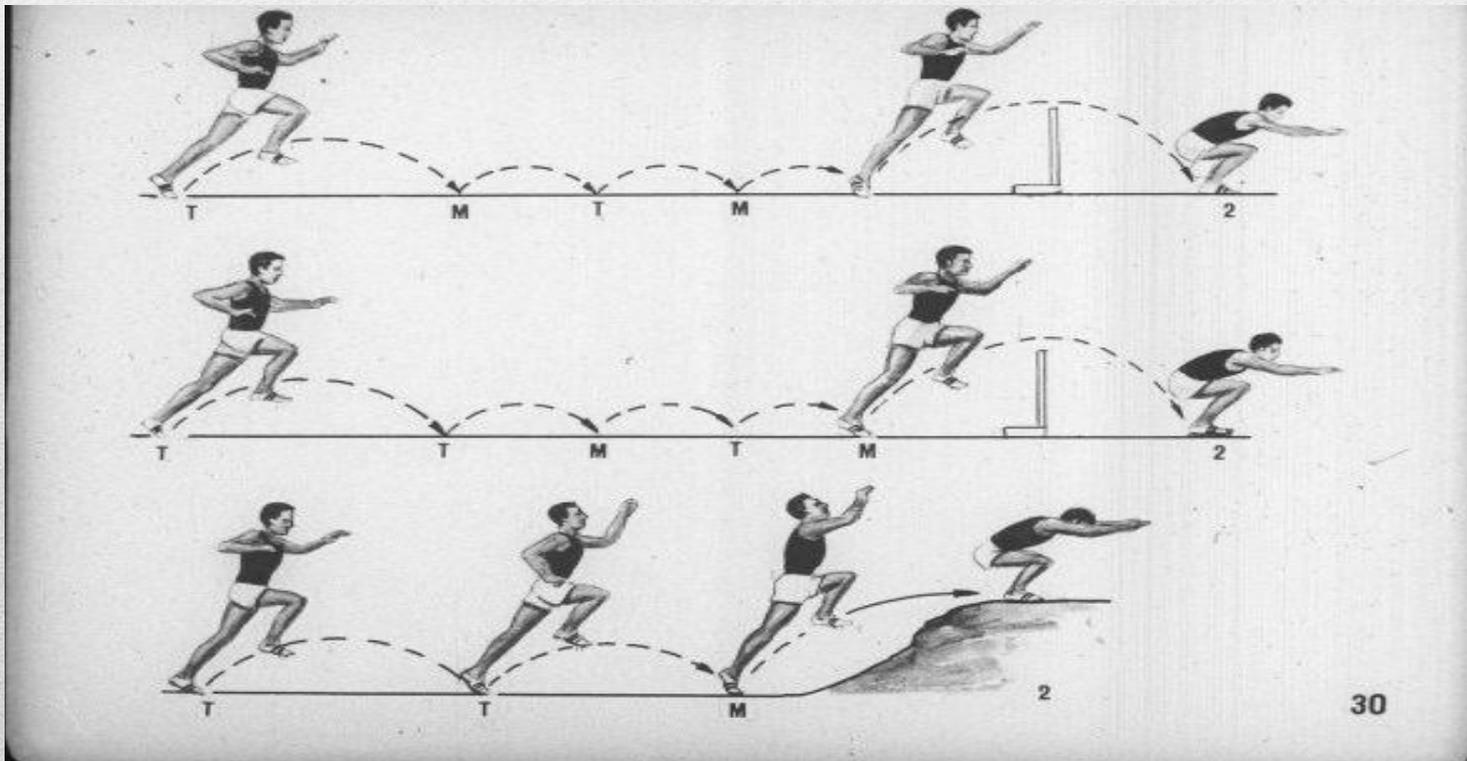


Техника тройного прыжка

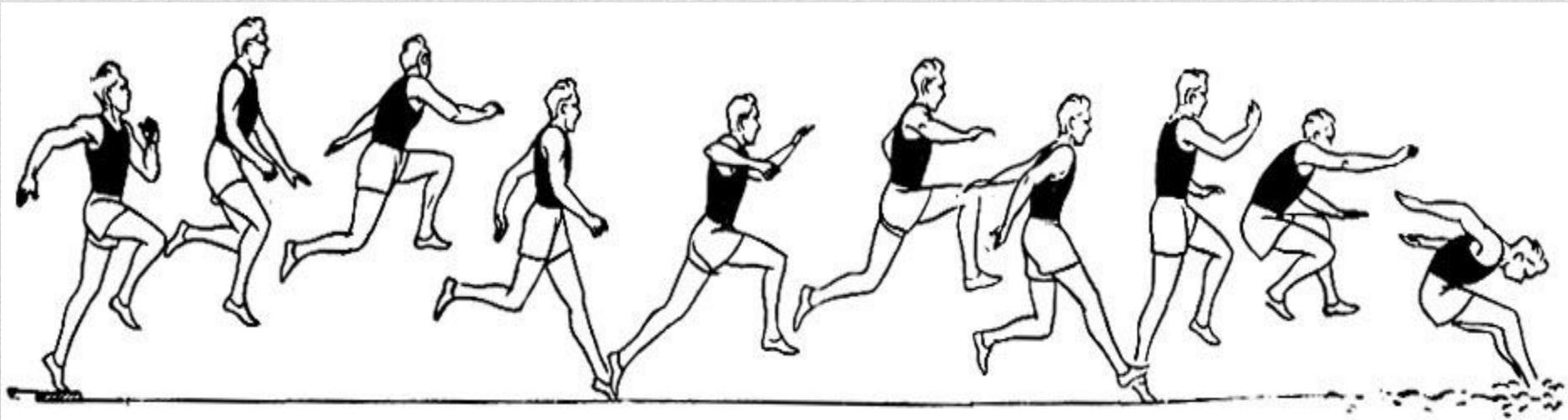
Выполнила
Милютина Вероника



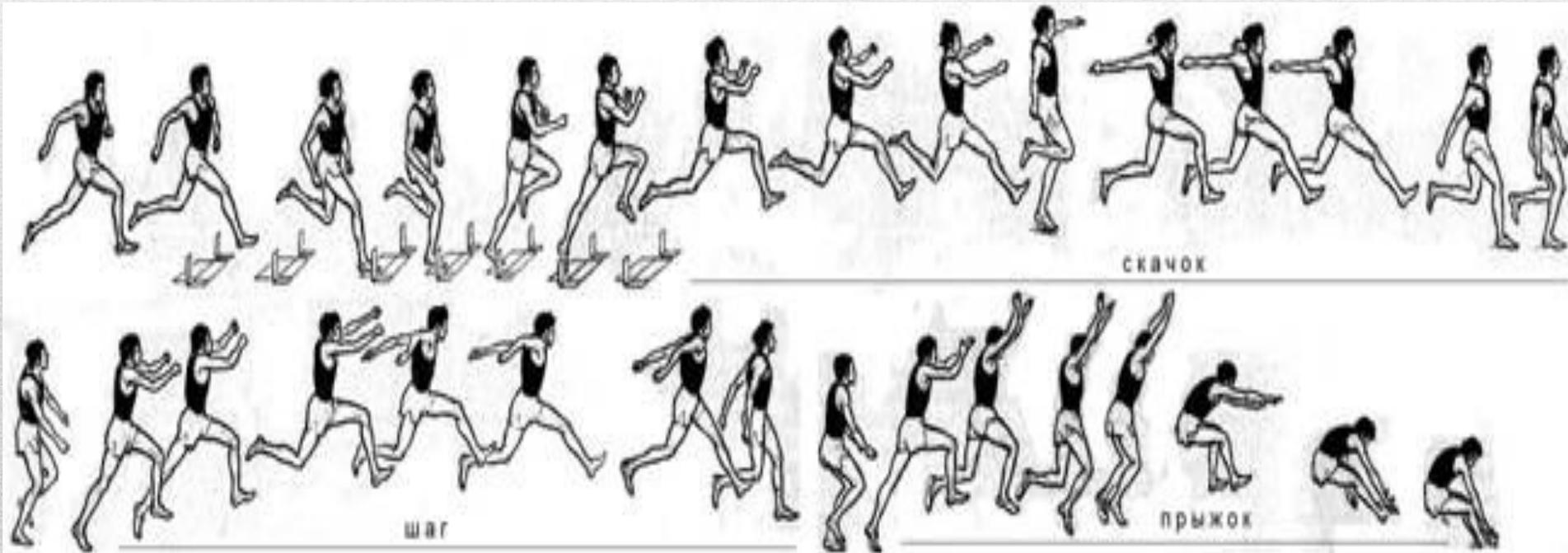
- Тройной прыжок: разбег
- Разбег несколько отличается от разбега прыгуна в длину. Наклон туловища сохраняется как при разбеге, так и при отталкивании. В конце разбега частота шагов увеличивается, длина их незначительно сокращается. Однако скорость разбега повышается вплоть до отталкивания. Длина разбега – 35-40 м.



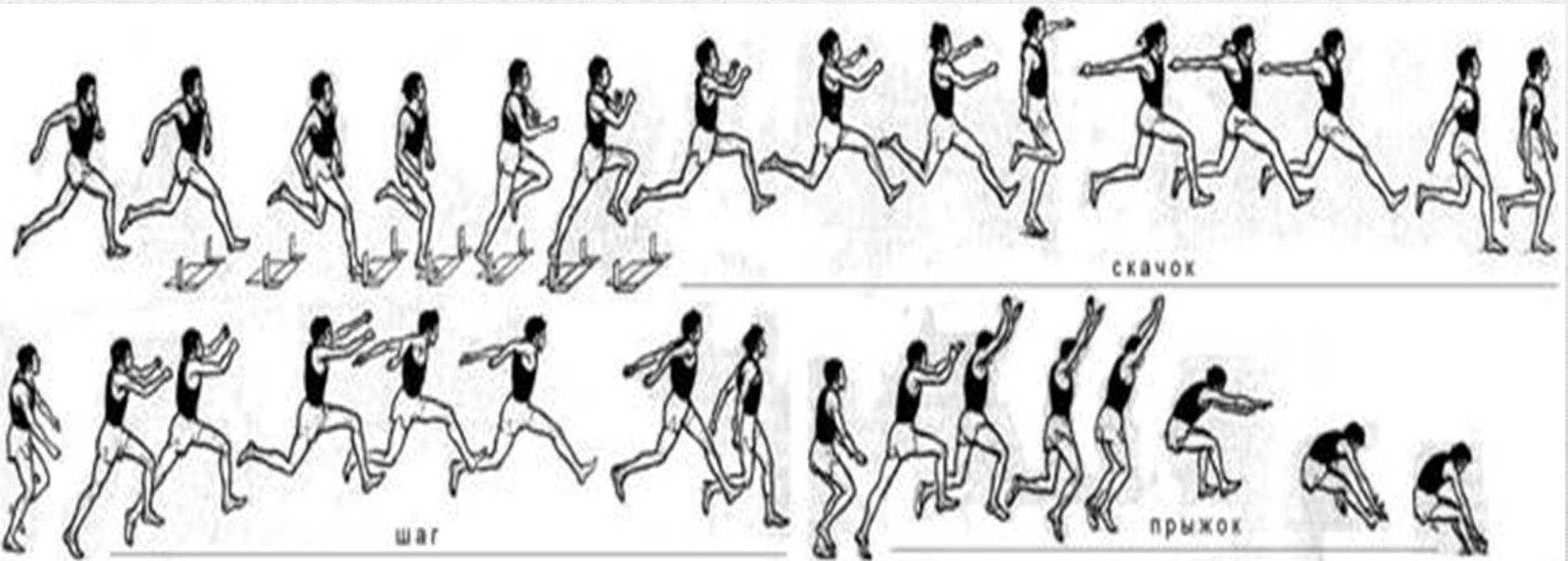
- Тройной прыжок: скачок
- Отталкивание может выполняться сильнейшей или слабейшей ногой, скачок необходимо рассматривать как продолжение разбега. Несмотря на мощность отталкивания, задерживаться нельзя.
- Во время полета спортсмен опускает маховую ногу вниз назад, а согнутую толчковую выводит вперед вверх и опускает ее для второго отталкивания, для выполнения «шага». Эта активная постановка ноги, выполняемая на всю ступню, является непременным условием для успешного перехода от «скачка» к «шагу». Руки помогают смене ног.



- **Тройной прыжок: шаг**
- После касания грунта происходит немедленное отталкивание. Бедро маховой ноги принимает горизонтальное положение, а опущенная вниз голень образует с ним острый угол. В таком положении прыгун старается пролететь как можно дальше. После этого он начинает опускать ногу для нового активного отталкивания.



- При этом голень выносятся вперед. В момент касания земли толчковая нога снова находится вблизи вертикальной проекции ОЦТ. На искусственных покрытиях (например, на тартане) нога ставится на землю немного впереди туловища. При переходе к отталкиванию туловище слегка выпрямлено и поэтому похоже на отталкивание прыгуна в длину.



- Тройной прыжок: прыжок
- В зависимости от индивидуальных особенностей прыгуна и характера самого прыжка он выполняется, согнувшись, прогнувшись или «ножницами».



- Тройной прыжок: работа рук
- Примерно до 1950 г. движения рук в тройном прыжке выполнялись, как при беге. Так прыгали все спортсмены. Однако в настоящее время многие прыгуны, в особенности силового стиля, с успехом пользуются двойным (одновременным) взмахом обеих рук при «прыжке» или даже при «шаге».

