

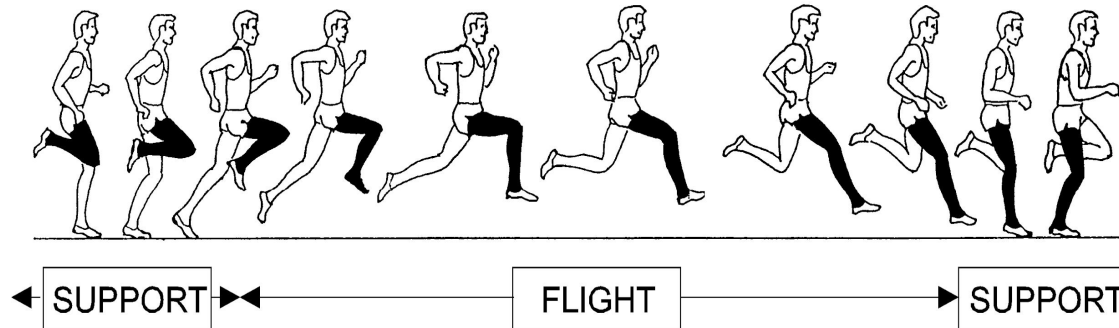


# Спринт 2

## IAAF CECS Level II



# Вся последовательность



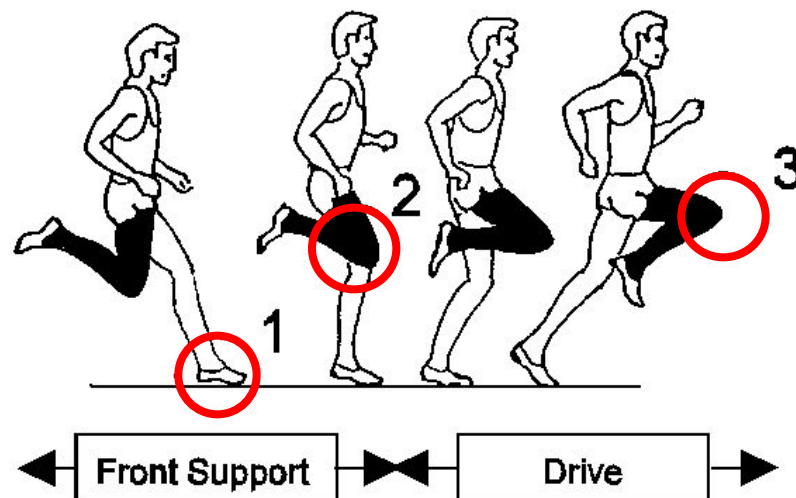
Каждый шаг состоит из двух

фаз:

- Фаза опоры
- Фаза полета



# Фаза опоры



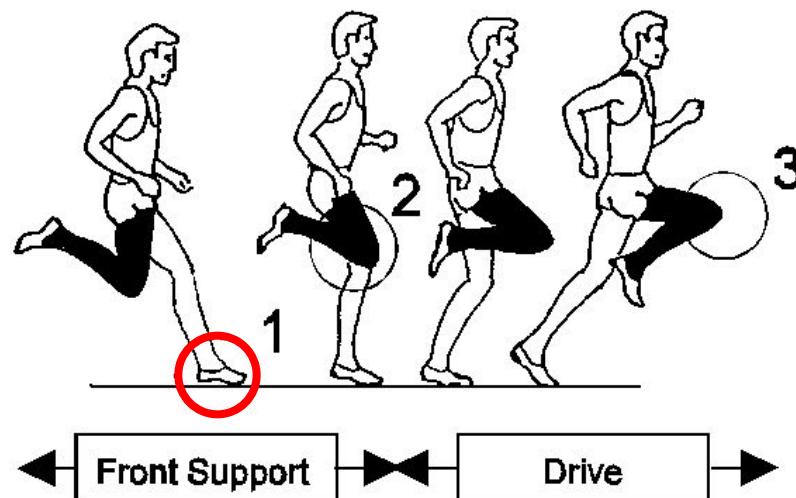
## ЦЕЛИ

Свести к минимуму снижение скорости при контакте  
и к максимуму мах вперед.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

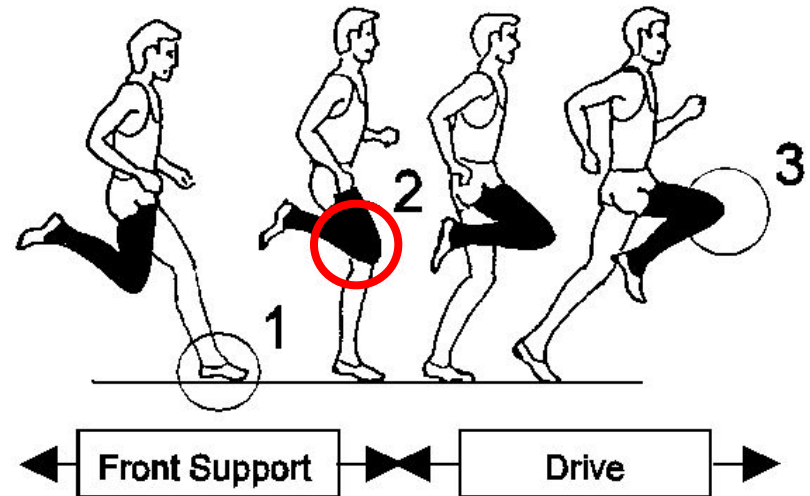
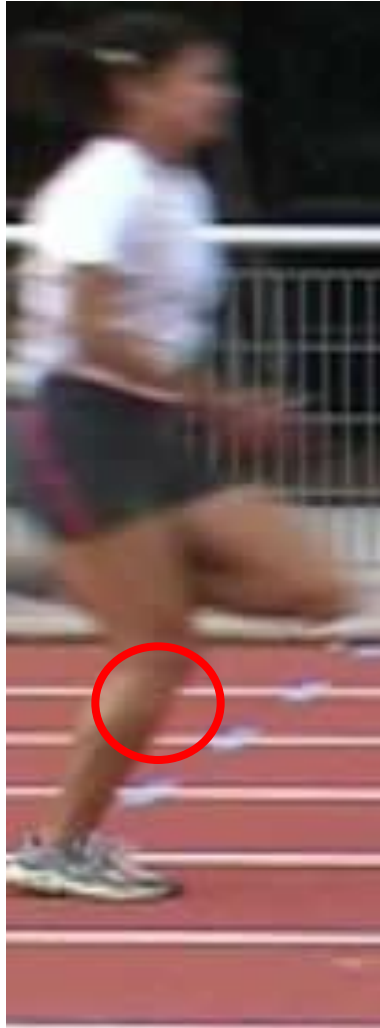
Имеются 3 ключевых момента при на наблюдении фазы опоры спринтера

# Передняя опора



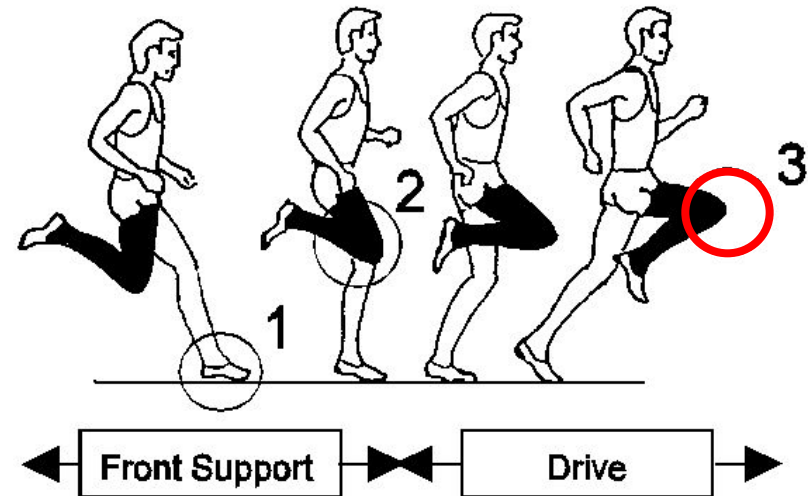
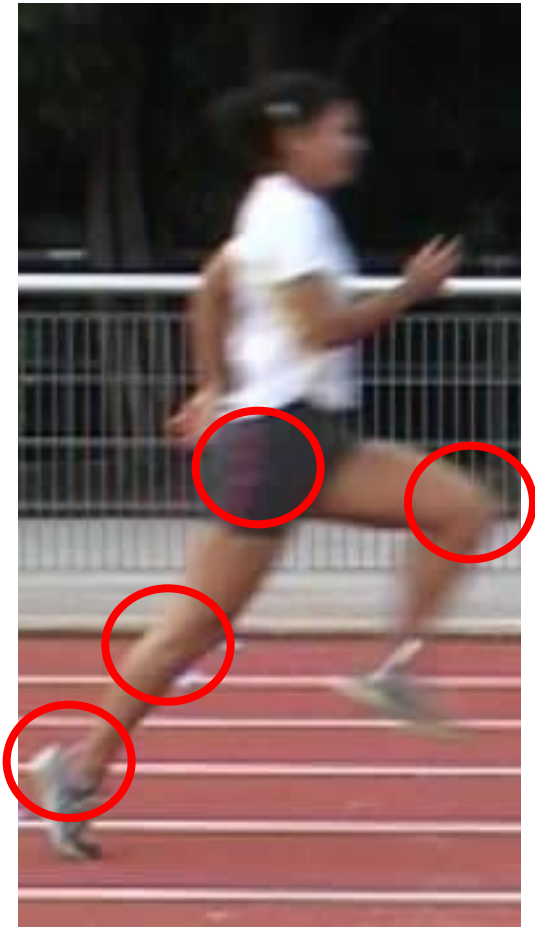
1 - Приземление на подушечки  
СТОПЫ.

# Положение вертикали



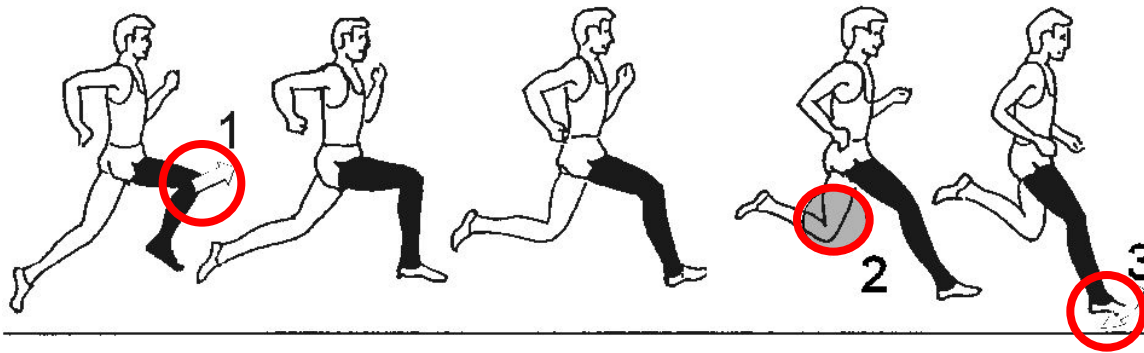
2 - Во время амортизации колено согнуто минимально; маховая нога сгибается.

# Отталкивание



3 - При отталкивании тазобедренный, коленный и голеностопный сустав толчковой ноги сильно выпрямлены, бедро маховой ноги быстро поднимается в горизонтальную позицию.

# Фаза полета



## ЦЕЛИ

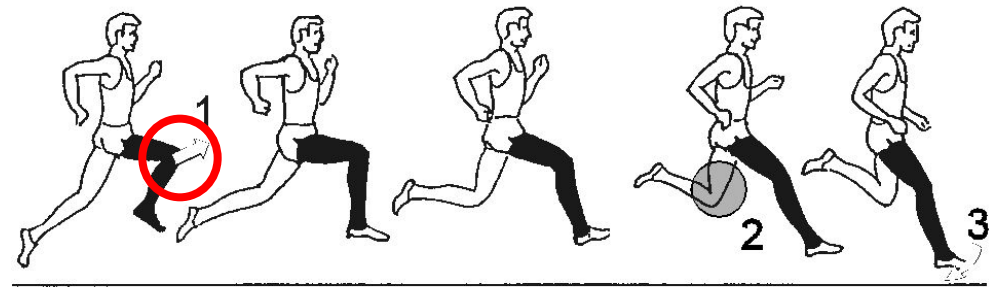
Довести до максимума мах вперед и подготовиться к эффективной постановке стопы при контакте с поверхностью.



## Технические характеристики

. Имеются 3 ключевых момента при наблюдении фазы полета спринтера

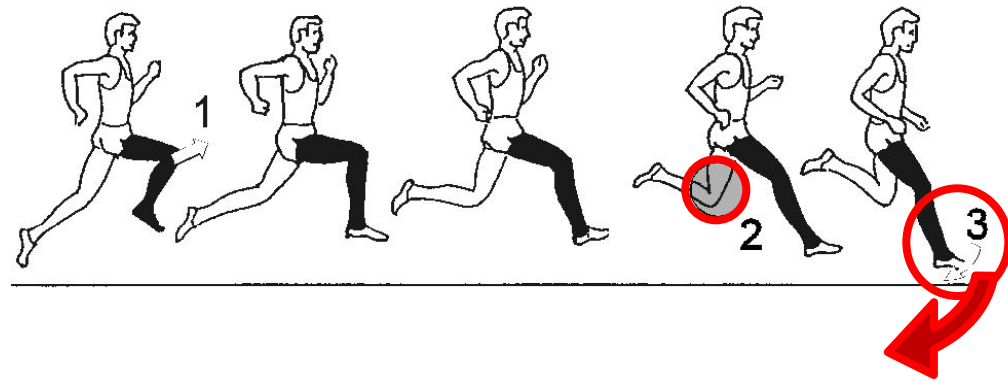
# Фаза полета



1 - Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага).



# Фаза полета



- 2 - Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). Мах руками активный, но расслабленный.
- 3 - Затем толчковая нога «летит» назад (чтобы свести к минимуму тормозящее действие при контакте с поверхностью).

Спасибо за внимание и сотрудничество

