



- **Тройной прыжок** — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.



# ИСТОРИЯ

Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской

программе ещё с самого начала проведения

Олимпийских игр в 1896 году, причём на

Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном

прыжке с места. Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у

мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996

года тройной прыжок также стал олимпийским

видом и для женщин. Звание олимпийской

чемпионки в тройном прыжке первой завоевала

Инесса Кравец (Украина).



# ТЕХНИКА И ПРАВИЛА



ТЕХНИЧЕСКИ, ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ ЭЛЕМЕНТОВ:

- «СКАЧОК»
- «ШАГ»
- «ПРЫЖОК»

ПРЫГУН БЕЖИТ ПО СПЕЦИАЛЬНОМУ СЕКТОРУ ИЛИ ДОРОЖКЕ ДО БРУСКА ДЛЯ ОТТАЛКИВАНИЯ. ЭТОТ БРУСОК ЯВЛЯЕТСЯ НАЧАЛОМ ПРЫЖКА ПРИ ЗАМЕРЕ ЕГО ДЛИНЫ ОТ ЛИНИИ ИЗМЕРЕНИЯ ОТМЕЧЕННОЙ ПЛАСТИЛИНОВЫМ ВАЛИКОМ ДЛЯ ФИКСАЦИИ "ЗАСТУПОВ", И ОТ ЭТОЙ МЕТКИ НАЧИНАЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРЫЖКА. ВНАЧАЛЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПЕРВЫЙ ЭЛЕМЕНТ — СКАЧОК, ПРИ ЭТОМ ПЕРВОЕ КАСАНИЕ ЗА БРУСКОМ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ТОЙ ЖЕ НОГОЙ, С КОТОРОЙ ПРЫГУН НАЧИНАЛ ПРЫГАТЬ. ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ ВТОРОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРЫЖКА — ШАГ (КАСАНИЕ ЗЕМЛИ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ДРУГОЙ НОГОЙ). ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ — ЭТО СОБСТВЕННО ПРЫЖОК, И ПРЫГУН ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ В ЯМУ С ПЕСКОМ КАК ПРИ ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ.



# РАЗБЕГ

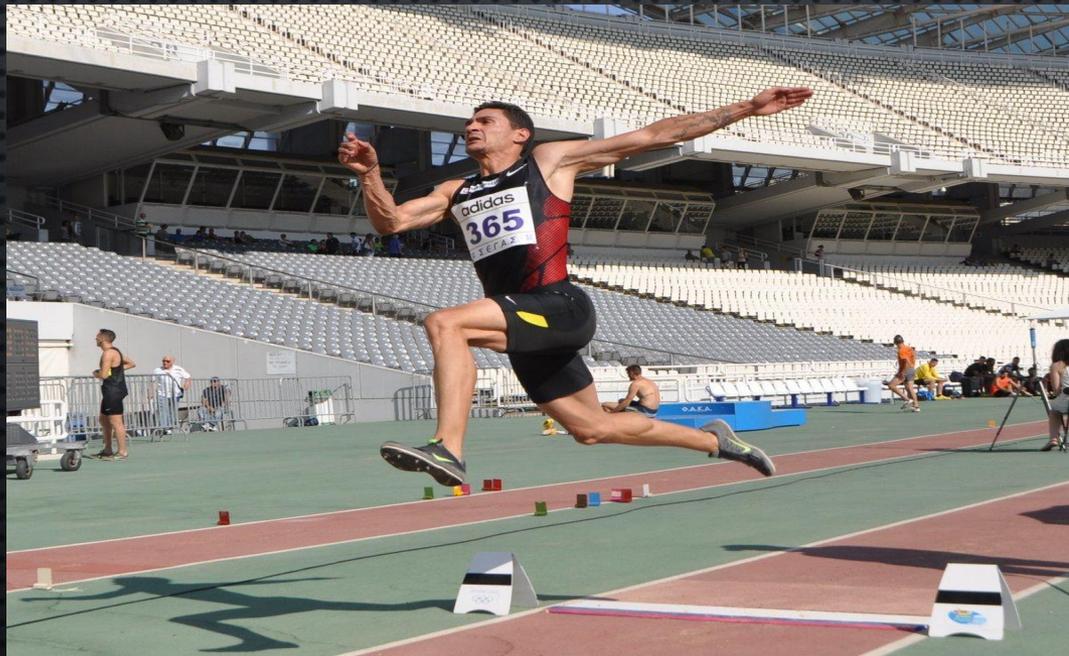
РАЗБЕГ НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РАЗБЕГА ПРЫГУНА В ДЛИНУ. НАКЛОН ТУЛОВИЩА СОХРАНЯЕТСЯ КАК ПРИ РАЗБЕГЕ, ТАК И ПРИ ОТПАЛКИВАНИИ. В КОНЦЕ РАЗБЕГА ЧАСТОТА ШАГОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ДЛИНА ИХ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАЩАЕТСЯ. ОДНАКО СКОРОСТЬ РАЗБЕГА ПОВЫШАЕТСЯ ВПЛОТЬ ДО ОТПАЛКИВАНИЯ. ДЛИНА РАЗБЕГА — 35-40 м.



# СКАЧОК

ОТТАЛКИВАНИЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ СИЛЬНЕЙШЕЙ ИЛИ СЛАБЕЙШЕЙ НОГОЙ. ОБА СПОСОБА ИМЕЮТ СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА И СВОИ НЕДОСТАТКИ. ПО ХАРАКТЕРУ ОТТАЛКИВАНИЯ 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, ДНЯ ВЫПОЛНЕНИЯ «ШАГА». ЭТА АКТИВНАЯ ПОСТАНОВКА НОГИ, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НА ВСЮ СТУПНЮ, ЯВЛЯЕТСЯ НЕПРЕМЕННОМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПЕРЕХОДА ОТ «СКАЧКА» К «ШАГУ». РУКИ ПОМОГАЮТ СМЕНЕ НОГ.



- Чтобы не потерять равновесия в полете «скачка», прыгун полностью разгибает толчковую ногу в тазобедренном суставе, высоко выносит маховую ногу вперед от бедра и быстро выводит таз вперед, придавая туловищу вертикальное положение.
- «Скачок» — самый длинный из всех трех прыжков. От правильности его выполнения зависит успешное выполнение других прыжков (в «шаге», в «прыжке»).
- После длинного входа в «скачок» прыгун несколько задерживается в положении «шага» (кадр 3).
- Голень маховой ноги выходит чуть вперед, и в высшей точке взлета происходит смена ног. В полете прыгун как бы делает два беговых шага. К середине взлета сильно согнутая толчковая нога выводится вперед (кадры 5, 6, 7). Голень свободно опущена вниз или слегка поднята вверх. Маховая нога плавно начинает разгибаться и опускаться вниз-назад.
- Очень важно вынести толчковую ногу не торопясь, согласовывая движение с ритмом всех движений в «скачке».
- Небольшой наклон тела вперед, ненапряженное положение рук и плечевого пояса способствуют сохранению равновесия в «скачке».
- В конце «скачка» прыгун подготавливается к приземлению и к следующему толчку. Чтобы выполнить его энергично и достаточно быстро, прыгун поднимает толчковую ногу, делая своеобразный замах, и отводит руки назад (кадр 4). Активно опуская и полностью выпрямляя ногу, он ставит ее для толчка плоско на всю стопу быстрым «загребающим» движением вниз-назад. Мышцы ноги в момент опоры должны быть напряжены. Ногу надо ставить на дорожку ближе к вертикали.
- Тело в вертикальном положении или чуть наклонено вперед, маховая нога сближается с опорной.
- Отклонение туловища назад от вертикали недопустимо. Оно всегда приводит к жесткому «наталкиванию» на ногу, а главное, к значительному угасанию горизонтальной скорости.

# 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 выносится 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.



# ПРЫЖОК

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЫГУНА И ХАРАКТЕРА САМОГО ПРЫЖКА ОН ВЫПОЛНЯЕТСЯ, СОГНУВШИСЬ, ПРОГНУВШИСЬ ИЛИ «НОЖНИЦАМИ».



# 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».



# РЕКОРДЫ

В 1995 ГОДУ, В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА КУБОК  
ЕВРОПЫ БРИТАНЦУ ДЖОНАТАНУ ЭДВАРДСУ  
УДАЛСЯ САМЫЙ ДАЛЁКИЙ В ИСТОРИИ ТРОЙНОГО  
ПРЫЖКА ПОЛЁТ НА 18.43 МЕТРА, КОТОРЫЙ НЕ  
БЫЛ РАТИФИЦИРОВАН, КАК МИРОВОЙ РЕКОРД,  
ИЗ-ЗА ПОПУТНОГО ВЕТРА 2.4 м/с,  
ПРЕВЫШАВШЕГО НОРМУ (2,0 м/с)

# ДЖОНАТАН ЭДВАРДС



Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место
Мировые рекорды на стадионе				
18,29 м	Джонатан Эдвардс	 Великобритания	7 августа 1995	Гётеборг, Швеция
15,50 м	Инесса Кравец	 Украина	10 августа 1995	Гётеборг, Швеция
Мировые рекорды в помещении				
17,92 м	Тедди Тамго	 Франция	6 марта 2011	Париж, Франция
15,36 м	Татьяна Лебедева	 Россия	6 марта 2004	Будапешт, Венгрия
Олимпийский рекорд				
18.09 м	Кенни Харрисон	 США	27 июля 1996	Атланта, США
15,43 м	Франсуаза Мбанго Этон	 Камерун	17 августа 2008	Пекин, Китай

ОБА ДЕЙСТВУЮЩИХ МИРОВЫХ РЕКОРДА СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН БЫЛИ УСТАНОВЛЕНЫ В АВГУСТЕ 1995 ГОДА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ГЁТЕБОРГЕ.