



# Легкая атлетика.

## Прыжки в длину.

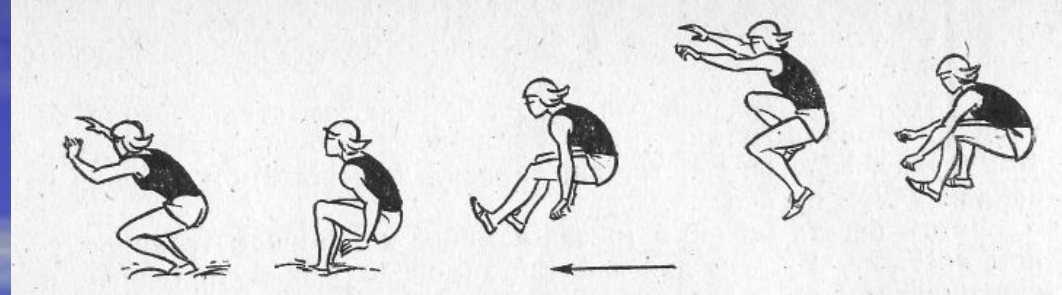


- **Лёгкая атлэтика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды многоборья, пробеги и кроссы.

# Прыжок в длину.



- **Прыжок в длину** — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.



- Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.

Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года.

Входит в состав легкоатлетических многоборий.



- Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега.

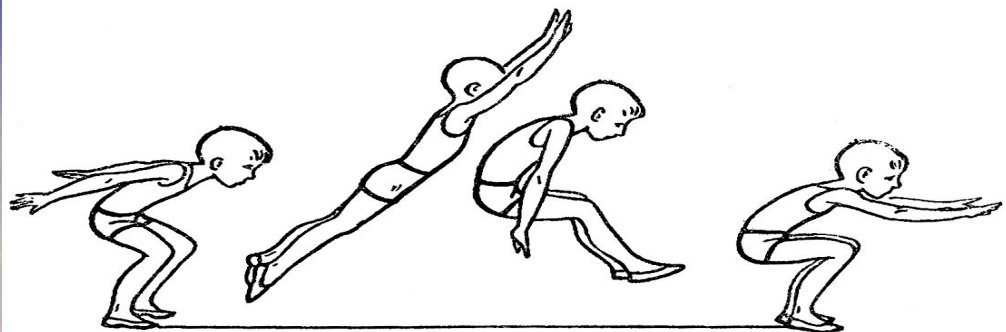


- Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.



Попадание на доску отталкивания

- Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.



Прыжок состоит из четырёх фаз:

- *разбега, отталкивания, полёта и приземления.*



# Прыжки в длину в древности.



По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально в античности отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз — хальтерес, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.



Прыжок в длину на марке СССР,  
посвящённой Олимпиаде-80



Легендой стал прыжок Боба Бимона на 8,90 метра на Олимпиаде в Мехико (1968). Этот рекорд был побит Майком Пауэллом.



Самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8,99 м Майка Пауэлла (США), совершённый 21 июля Самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8,99 м Майка Пауэлла (США), совершённый 21 июля 1992 года Самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8 99 м Майка Пауэлла



Лучший результат на стадионе среди женщин, состояние на 20 марта 2010 года показала Галина Чистякова из СССР в 1988 году.

Спасибо за внимание

