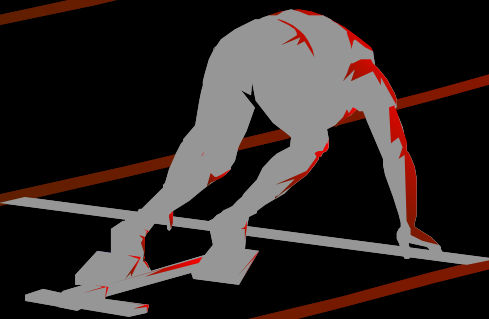


# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



# Виды легкоатлетических прыжков

- С преодолением вертикальных препятствий

1. Прыжки в высоту
2. Прыжки с шестом

- С преодолением вертикальных препятствий

1. Прыжки в длину
2. Тройной прыжок



**Прыжки  
в длину  
бывают**

**С места**

**С разбега  
способом  
«согнув ноги»**

**С разбега  
способом  
«ножницы»**

# Фазы прыжка в длину с места

- 1. Подготовка к отталкиванию



- 2. Отталкивание



- 3. Полёт

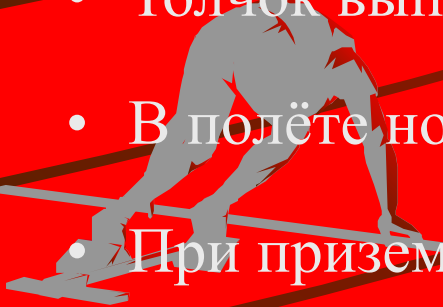


- 4. Приземление



# Ошибки в технике прыжка в длину с места

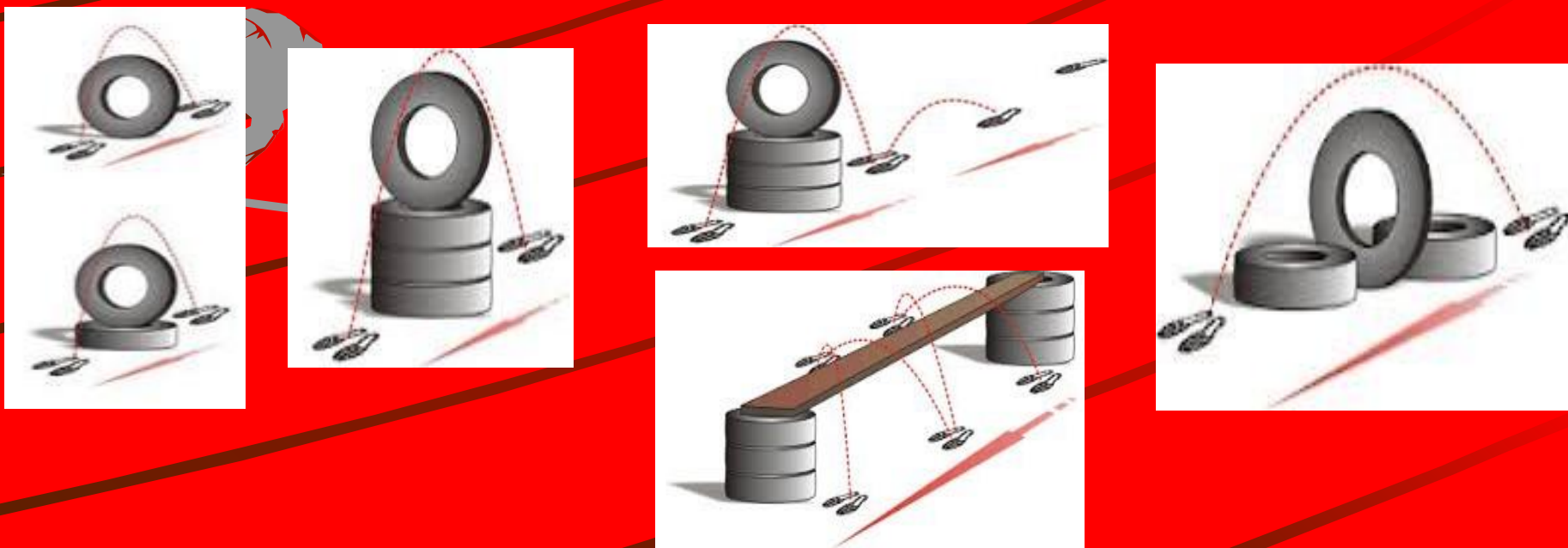
- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.



# Специальные упражнения для совершенствования Впрыгивание на разновысокие предметы и спрыгивание с НИХ



## Прыжки через разновысокие предметы



# Контрольное испытание (см)

(девочки) (мальчики)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	119 и ниже	120-130	131 и выше
8	124 и ниже	125-140	141 и выше
9	134 и ниже	135-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-150	151 и выше
11	149 и ниже	150-175	176 и выше
12	154 и ниже	155-175	176 и выше
13	159 и ниже	160-180	181 и выше
14	159 и ниже	160-180	181 и выше
15	162 и ниже	163-185	186 и выше
16	169 и ниже	170-190	191 и выше
17	169 и ниже	170-190	191 и выше

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	122 и ниже	123-135	136 и выше
8	124 и ниже	125-145	146 и выше
9	129 и ниже	130-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-160	161 и выше
11	159 и ниже	160-180	181 и выше
12	162 и ниже	163-180	181 и выше
13	169 и ниже	170-190	191 и выше
14	179 и ниже	180-195	196 и выше
15	189 и ниже	190-205	206 и выше
16	194 и ниже	195-210	211 и выше
17	204 и ниже	205-220	221 и выше