

# 跳远



# 本次活动所需设备

跑道

起飞板

沙坑

卷尺

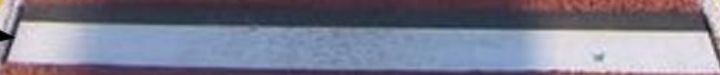


# 本次活动所需设备

沙坑



起飞板



跑道





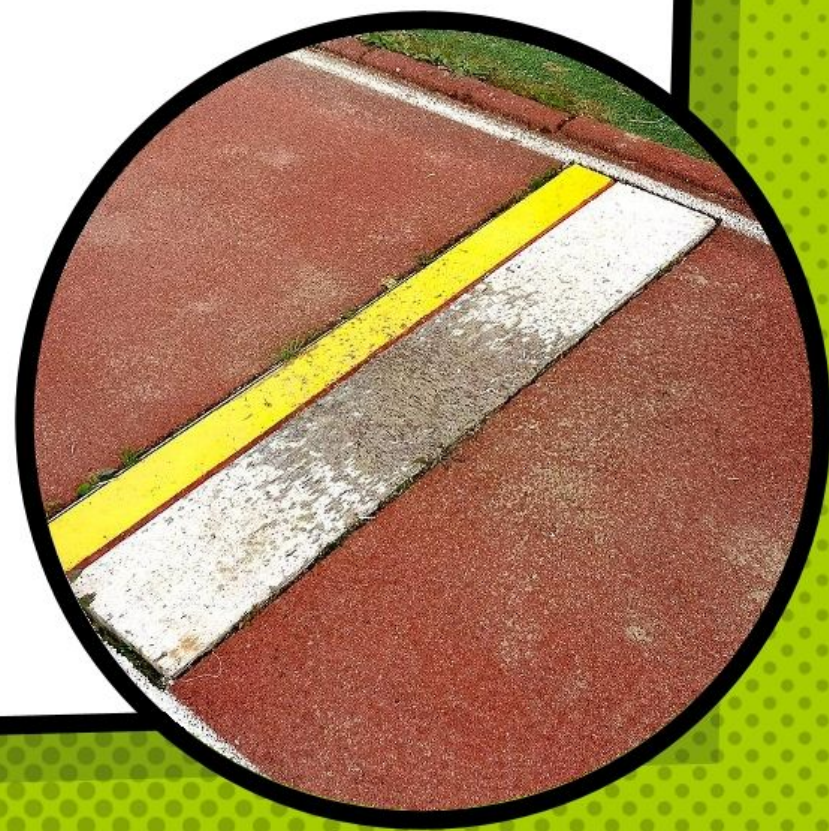
# 规则 FOR PERFORMING





# 1. 必须在板边前起跳

如果您的脚越过起跳板，则属于违规，  
您的跳跃将被擦伤





## 2. 跳跃是从罚球线到他们接触的最近点

如果你向后摔倒，你的跳跃将从你身体最靠近起跳板的部位开始测量。



## 3. 必须从后面出沙坑

如果您从其他任何地方退出，您的跳跃将成为错误。





## 4. 运动员有 3 次尝试完成最佳跳跃





## 跳跃背后的科学



跳得最远的运动员获胜。

关键要素

FOR PERFORMANCE





# 1. 方法



- × 跑道上的冲刺。
- × 速度是最主要的因素



# 2.起飞



- × 起飞板的最后 3 个步骤是成功的关键
- × 起飞创造高度，更高的距离更远。



# 3. 在空中



- × 您想通过将手臂举过头顶来在空中创造一些悬空时间。

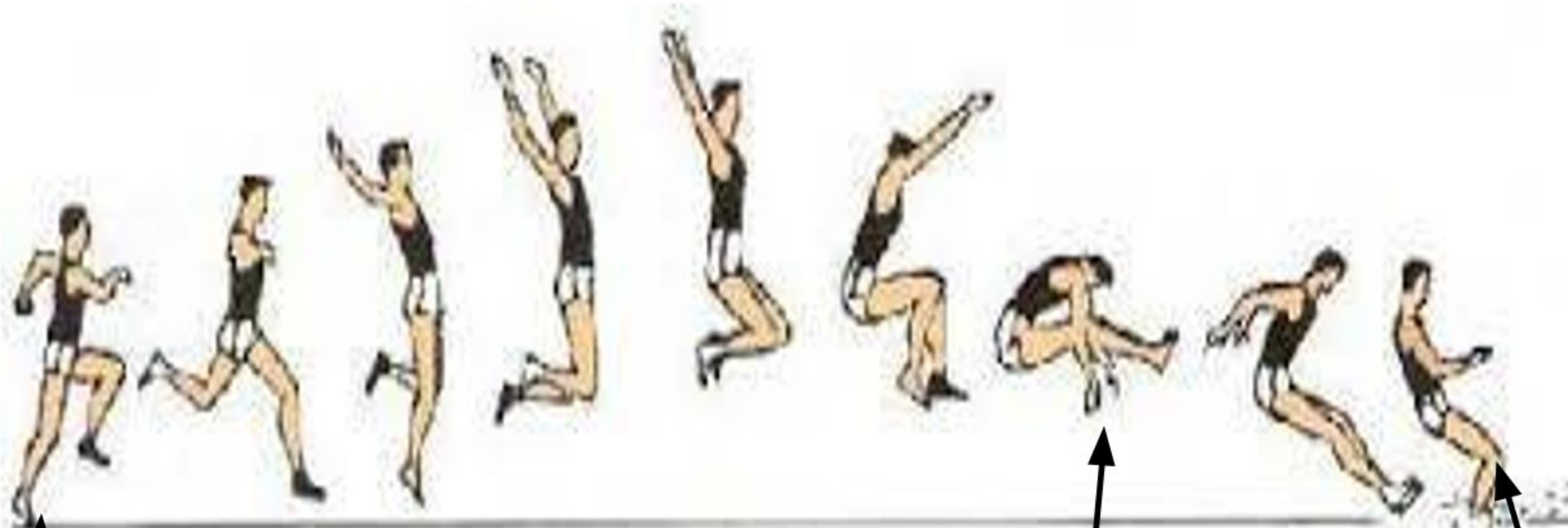


# 4. 登陆



双脚应该落在你的重心之前，并推动你的手臂向前





脱掉

在空中

降落

### 跳远的步骤

# 跳远例子

