



Высокий прыжок





Снаряжение, необходимое для участия в прыжках в высоту

- Маты для прыжков в высоту
-
- Стандарты удержания шеста для прыжков в высоту
-
- Палка из стекловолокна (РЕ использует резиновый





Правила прыжка в высоту

Спортсмену дается 3 попытки преодолеть каждую высоту. Если спортсмен не проходит с 3-х попыток, он дисквалифицируется с соревнований.

Спортсмен должен отталкиваться на одной ноге.

Спортсмен должен покинуть пит-лейн сзади. (кроме РЕ это будет сбоку)

Спортсмен выполнил прыжок только в том случае, если шест остается на стандартах, а в физкультуре он не может касаться каната с резиновой лентой.



3 разных подхода к прыжкам в высоту

- Ножницы
- Западный перекат - этот подход никогда не будет использоваться в физкультуре из-за опасности травм головы.
- **Fosbury Flop** — подход, который вам понадобится, чтобы понять, как выполнять



Критические элементы прыжка в высоту

Подход или J

Необходимо определить доминирующую ногу.

Взлет

Последние три шага являются наиболее важными

Завод с недоминирующим ножным приводом с доминирующей ногой.

Внутренняя стопа остается параллельной коврику

Полет

Поднимите колено и руки вверх, чтобы увеличить высоту

Пик прыжковой арки назад

Поднимите ноги

Подтяните подбородок перед приземлением

Аспекты прыжка в высоту



Gillette
WORLD SPORT

TECHNIQUE