

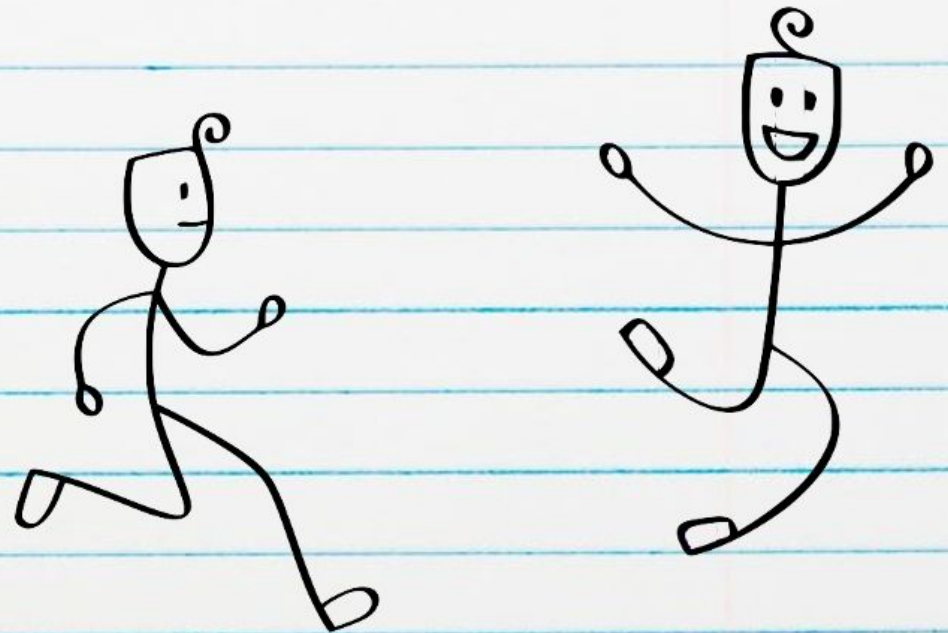
ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

КЛАСС ФИЗКУЛЬТУРЫ МИСТЕРА ЛИНДЫ



ОТЛИЧИЯ ОТ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

Что отличает тройной прыжок от прыжка в длину, так это техника. Прыгуны взлетают в фазе «прыжок» и приземляются на отталкивающую ногу. Они делают один шаг на другую ногу (шаговая фаза), затем прыгают. В остальном правила тройного прыжка идентичны правилам прыжка в длину. Прыжки измеряются от ближайшего отпечатка, сделанного в посадочной яме любой частью прыгуна.





Критические элементы тройного прыжка

- **Подход:** 12-18 шагов по подиуму.
- **Прыжок:** цель прыжка состоит в том, чтобы оттолкнуться и приземлиться на одну и ту же ногу (основное внимание уделяется увеличению расстояния и обеспечению того, чтобы тело было готово к завершению следующей фазы).
- **Шаг:** Суть фазы шага заключается в том, чтобы приземлиться на другую ногу, которая используется для отрыва от доски.
- **Прыжок:** заключительная фаза – это прыжок, во время которого спортсмен должен попытаться увеличить дистанцию (сохраняя горизонтальную скорость и подготавливая тело к приземлению).

ТЕХНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

