



Копье

Класс физкультуры мистера Линды

История события

Копье было частью пятиборья Древних Олимпийских игр, начиная с 708 г. до н.э., в двух дисциплинах: дальность и метание в цель. Метание копья впервые было представлено на Олимпийских играх в 1906 году как соревнование по фристайлу с очень небольшим количеством правил и положений по дизайну. На Олимпийских играх 1912 года была создана ИААФ, установившая строгие правила и положения по конструкции копья, а вместе с ним и первый мировой рекорд.






Правила мероприятия

Копье должно приземлиться в «секторе», чтобы зарегистрировать счет. Эта веерообразная область простирается от концов дугообразной линии фола.

Копье не может приземлиться на линии, обозначающие стороны сектора. Металлический наконечник копья должен сначала коснуться земли, иначе бросок считается фолом.

Длина взлетно-посадочной полосы должна быть не менее 33 ярдов и не более 37 ярдов. Две белые параллельные линии, расположенные на расстоянии чуть шире 4 футов друг от друга, обозначают взлетно-посадочную полосу. В конце взлетно-посадочной полосы находится линия фола в форме арки радиусом около 9 футов. Дуга, изготовленная из дерева или другого прочного материала, должна быть вровень с землей и окрашена в белый цвет. Метатель не может касаться ни одной из этих линий, покинуть взлетно-посадочную полосу или зону за пределами этих линий до того, как копье приземлится.



Критические элементы метания копья

01

**БЕГИТЕ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ
ИМПУЛЬС**

02

**ПОТЯНИТЕ БРОСАЮЩУЮ
РУКУ НАЗАД**

Ваша рука должна быть на уровне плеча или чуть выше.

Критические элементы метания копья

03

МЯГКИЙ ШАГ

Когда вы приземляетесь на ведущую ногу перед броском, согните ведущее колено, чтобы вес вашего тела и импульс движения вперед продолжали двигаться вперед, не замедляясь.

04

ДЕРЖИТЕ БРОСАЮЩУЮ РУКУ НАЗАД

вытягивая не бросающую руку в намеченном направлении для баланса.

05

ВЫПОЛНИТЬ

Ваша рука и кисть продолжают ускоряться после того, как вы выпустили копье.



Как метать идеальное копье