

### Норматив ГТО «Прыжки в длину»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
I ступень	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
II ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
III ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,50	3,80	3,00	3,50
	или Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	1,50	1,65
IV ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	4,30	3,30	3,70
	или Прыжок в длину с места (м)	2,10	2,30	1,80	2,00
V ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
	или Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90
VI ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,8	4,3	3,3	3,7
	или Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2
VII ступень	Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90

## Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

**Прыжок в длину с места.** Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

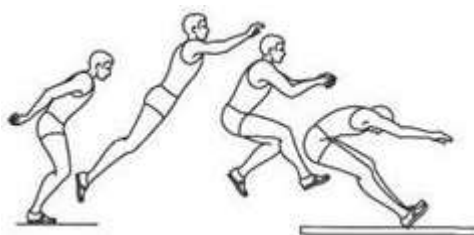


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.