Взлёт с места: как прошли школьные соревнования

по прыжкам в длину с места.

Прыжок в длину с места — это один из самых динамичных, доступных и зрелищных видов легкой атлетики. В нашей школе прошли соревнования по этой дисциплине, десятки ребят из разных классов боролись за звание лучших прыгунов. Выбирали пять лучших прыгунов, результат складывался и выводился результат.

Зачем нужны такие соревнования?

Упражнение в прыжках с места — не просто пункт в школьной программе или норматив. Оно отлично укрепляет мышцы и связки ног, развивает взрывную силу, координацию движений, ловкость и уверенность в своих силах.

Главные правила соревнований.

Чтобы всё прошло честно и по спортивным стандартам, судьи строго следили за соблюдением правил:

- **Попытки:** Каждому участнику дается **3 попытки**, в зачет идет лучший результат.
- **Время:** На подготовку и выполнение прыжка отводится 1 минута.
- **Техника отталкивания:** Прыжок выполняется строго толчком *двух ног одновременно* от линии. Запрещены предварительные подскоки или поочередное отталкивание.
- **Заступ:** Если участник наступил на линию или коснулся земли за ней до прыжка, попытка не засчитывается.
- **Приземление:** Измерение производится по перпендикулярной прямой от стартовой линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела (обычно пятками). Важно не падать назад и уходить из сектора вперед.

Протокол соревнований.

2 классы

класс	очки	место
2а	690 метров	1
2б	596 метров	2
2в	580 метров	3

3 классы

класс	очки	место
3а	750 метров	2
3б	690 метров	участие
3в	710 метров	3
3г	755 метров	1