

Прыжок в длину с места — один из нормативов комплекса ГТО. Этот тест проверяет силу, координацию и взрывную мощь ног.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Исходное положение:

Встаньте на стартовую линию, ноги на ширине плеч или чуть уже.

Носки ног должны находиться прямо на линии или за ней, но не выступать за линию.

Подготовка к прыжку:

Слегка согните ноги в коленях.

Отведите руки назад, готовясь к маху.

Прыжок:

Одновременно сделайте мах руками вперёд и вверх.

Резко выпрямите ноги, отталкиваясь от поверхности толчком двумя ногами.

Стремитесь как можно дальше вытянуть тело вперёд.

Приземление:

Приземляйтесь на обе ноги, стараясь сохранить равновесие.

Пятки должны коснуться поверхности первыми, затем следует плавное перекачивание на носки.

Измерение результата:

Результат измеряется от стартовой линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Старайтесь сохранять горизонтальное положение для увеличения дальности прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

— уход с места приземления назад по направлению прыжка

Советы по улучшению результата:

Регулярно укрепляйте мышцы ног с помощью упражнений, таких как приседания и выпады.

Работайте над координацией движений рук и ног.

Проводите тренировочные прыжки, постепенно увеличивая их количество и интенсивность.

Помните, что правильная техника и регулярные тренировки помогут вам улучшить результаты в прыжке в длину с места. Удачи вам в выполнении норматива ГТО!

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Приозерскийрайон](#) [#Спорт_нормажизни](#)

