

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

# Сооружение для прыжков тройным на стадионе

Выполнил студент 301 группы ФК

Берлизов Николай Алексеевич

Научный руководитель:

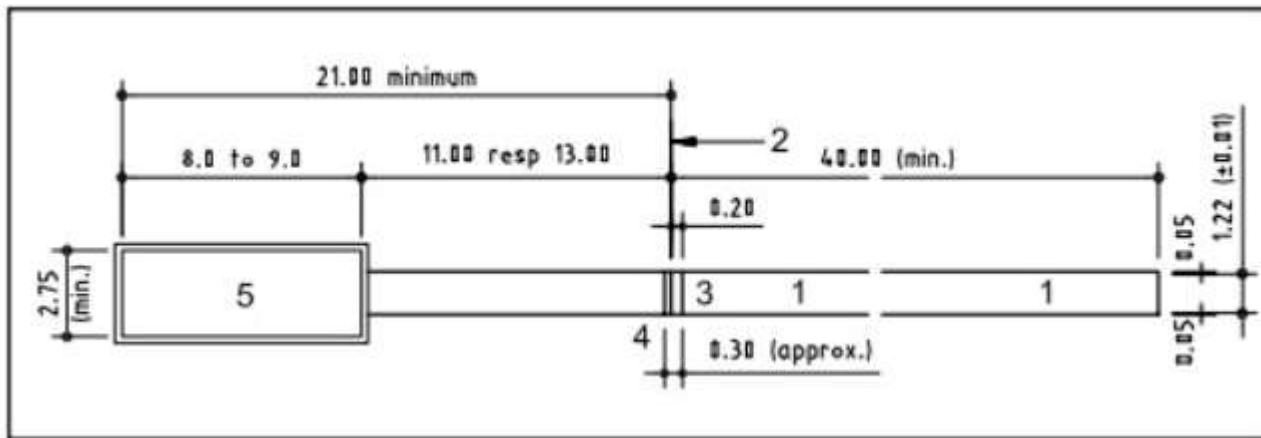
Лущик И.В., доцент кафедры ТИТФКИС

Абдрахманова И.В., доцент кафедры ТИТФКИС

Волгоград 2024 г.

# Схема сооружения для тройного прыжка

**Место отталкивания**, для тройного прыжка используются те же, что и для прыжка в длину. Для международных соревнований рекомендуется, чтобы взлетная площадка находилась на расстоянии не менее 13 м для мужчин и 11 м для женщин от ближайшего конца посадочной площадки. Для других соревнований это расстояние должно соответствовать уровню соревнований от планки до ближайшей к ней точки приземления.



- 1 - дорожка 40м (мин.)
- 2 - линия отталкивания
- 3 - брусок
- 4 - пластилин
- 5 - яма



# Тройной прыжок с разбега техника и нормативы

Одно из самых древних состязаний, которое активно использовалось еще во времена римской Империи. Одновременно несколько прыжков в длину, да еще и со снаряжением считалось неотъемлемой частью подготовки римских воинов. Со временем этот вид состязаний претерпел некоторые несущественные изменения, была выработана тактика его выполнения. Предпочтение отдается прыжкам с разбега. Эту спортивную дисциплину постоянно включают в основную программу олимпийских игр летнего периода.

Важно отметить, что упражнение может осуществляться как с разбега, так и с места. Развивает ловкость, скорость, прыгучесть, укрепляет мышцы, положительно влияет на развитие всего организма.

# Сектор

Сектор для тройного прыжка состоит из дорожки для разбега, планки отталкивания и ямы с песком. Располагаться может как на внутреннем поле, так и с внешней стороны беговой дорожки (например, в манежах). Дальность тройного прыжка измеряют расстоянием от планки до ближайшей к ней точки приземления.



# Дорожка

**Дорожка для разбега может иметь уклон** в направлении разбега не более чем 1:1000, а в поперечном направлении - 1:100. По всей длине дорожки для разбега, слева и справа от нее, а также вдоль боковых бортов ямы для приземления должна быть предусмотрена зона безопасности, представляющая собой полосу шириной не менее 1 м.

**С одной стороны дорожки для разбега** (обычно с левой) в зоне безопасности через каждый метр, начиная от «линии измерения», устанавливаются указатели метража. Они могут быть круглыми или квадратными, деревянными или металлическими, с колышками (деревянными или металлическими), позволяющими легко устанавливать их вдоль дорожки. **Окрашиваются указатели в белый цвет**, а на лицевую сторону **черной краской** наносятся цифры от 1 до 40 (45) размером 4-5 см. Вдоль линии измерения, по обе стороны от бруска, устанавливаются круглые или лучше прямоугольные указатели, размером 20-25 см.



# Брусок

**Ширина бруска** -  $20 \pm 0,2$  см, **длина** -  $122 \pm 1$  см. У линии измерения сделано специальное углубление, куда укладывается «индикатор» заступа, представляющий собой съемную дощечку, возвышающуюся над бруском на 0,7 см. У дощечки со стороны разбега наносится пластилин толщиной около 1мм. **Полоса пластилина** шириной около 3 мм наносится далее на верхнюю часть планки-индикатора по всей ее длине. Расстояние, на которое бруски для отталкивания с «индикаторами» заступа удалены от ямы для приземления, определяется в зависимости от квалификации участников. **Брусок** с «индикатором» располагать так, чтобы до ближнего края ямы с песком было не менее 1 м, а до дальнего края в тройном прыжке это расстояние должно быть увеличено до 21 м.



# Яма

**Яма шириной** от 2,75 до 3,0 м и располагаться симметрично относительно оси дорожки разбега. **Ширина дорожки** для разбега  $1,22 \pm 0,01$  м. Если позволяет планировка стадиона, длина ее должна быть не менее 40 м, считая от бруска.





# Песок

Песок в яме для приземления должен быть увлажненным и не иметь никаких посторонних примесей, которые могут стать причиной травмы участников. Около ямы для приземления должны находиться гладилки, грабли, которые (в целях безопасности) в нерабочем состоянии должны быть обращены зубьями вниз, а также, по возможности, приспособление для разравнивания песка, которое можно изготовить собственными силами. Следует также предусмотреть веники (метелки) для сметания песка, выносимого участниками из ямы.





# Оборудование

Прыжки в длину и тройной производятся с **деревянного бруска** в яму с песком. **Брусок толщиной 10 см может быть выполнен из дерева**, а также из какого-либо другого пригодного материала, окрашивается в белый цвет и устанавливается заподлицо к поверхности дорожки.



# Экипировка

Во время проведения тренировок и соревнований по тройному прыжку, атлеты выступают в специальной одежде. Она должна быть удобной, не сковывать движения. Одежда для спортсменов изготавливается из специального материала, который даже во время намокания не становится прозрачным. Шиповки для тройного прыжка специально имеют усиленную пяточную область, шипы находятся только на передней части стопы. Общая высота шиповок с подошвой не должна превышать 13 мм.





# Правила соревнований

При тройном прыжке после первого отталкивания одной ногой участник должен опуститься на ту же ногу (скачок), а затем, вновь оттолкнувшись ею, опуститься на другую ногу (шаг) и, оттолкнувшись ею, приземлиться в яму (прыжок). Результаты прыжков измеряют с точностью до 1 см от ближайшей к бруску точки следа, оставленного на песке любой частью тела, по прямой линии перпендикулярно к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании наступил или заступил за линию измерения
- оттолкнулся сбоку от бруска
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто
- покидая яму, имел первый контакт с землей за пределами ямы ближе к бруску, чем ближайшая отметка, оставленная на песке при приземлении
- во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску отталкивания, чем след в песке, оставленный при приземлении

Спасибо за внимание !